

Jiddu Krishnamurti

L'inizio della meditazione

From the series:

Brockwood Park - 1978

Domenica 3 Settembre 1978

Quarta Discorsi di Brockwood Park - 1978 - 1978

K: C'è un mucchio di gente e spero che alcuni di voi capiscano quello che viene detto. Abbiamo parlato insieme la scorsa settimana dei nostri problemi umani non solo parlando insieme come due amici, ma, che cosa ciascuno di noi ha scoperto da sé nella nostra conversazione e nella nostra esplorazione e indagine. Deve diventare ovvio per la maggior parte di noi se siamo veramente seri e non prendiamo questi incontri come una specie di festival - solo un po' più serio di un festival pop o di altro tipo.

Questa mattina sarebbe bene parlare insieme dato che abbiamo già parlato della paura, del piacere della sofferenza, del dolore e della morte penso che dovremmo parlare del problema molto complesso e sottile di che cosa è la meditazione. È una questione molto seria e forse alcuni di voi saranno cortesemente attenti a quello che viene detto, se vi interessa.

Questa parola sta diventando molto comune perfino i governi cominciano ad usarla perfino le persone che vogliono il denaro cercano di meditare per ottenerne di più. Cercano di meditare per diventare più tranquilli per poter fare migliori affari. E i medici praticano la meditazione perché li aiuterà a operare meglio ecc. ecc. ecc. Ci sono diversi tipi di meditazione quella zen, quella tibetana, e quella inventata da voi. E pensando a tutto questo, alla meditazione indiana, tibetana, zen, ai gruppi di meditazione, aspirando ad avere una mente tranquilla, quieta, silenziosa tenendo presente tutto questo cerchiamo di scoprire, se possibile questa mattina, perché si dovrebbe meditare e qual è il significato della meditazione.

Recentemente questa parola è diventata famosa dall'India La gente va in India, in Giappone e in altri posti per imparare la meditazione per praticare la meditazione per poter ottenere qualche risultato con la meditazione, l'illuminazione, una migliore comprensione di se stessi, per avere la pace della mente, qualsiasi cosa significhi, e di solito ottengono un po' di pace ma non una mente in pace. E i guru hanno inventato i loro tipi di meditazione ecc. ecc. Giusto? Sono certo che conoscete tutto questo.

E naturalmente c'è la moda del momento chiamata meditazione trascendentale. È veramente una forma di

siesta al mattino, siesta dopo pranzo e dopo cena, o prima di cena, così che la mente diventi un po' tranquilla dopo di che potete fare ancora più danni. (risate)

Quindi, considerate tutto questo, i vari generi di pratiche e sistemi e metteteli in questione. È bene avere dei dubbi è bene essere scettici, fino a un certo punto. È come avere un cane al guinzaglio, dovete lasciarlo correre liberamente, ogni tanto: quindi il dubbio, lo scetticismo, deve essere tenuto al guinzaglio ma spesso va lasciato correre libero. Molti accettano l'autorità di quelli che dicono 'Noi sappiamo come si medita e vi diremo tutto al riguardo'.

Perciò, vi prego, esaminiamo insieme l'intero problema, l'intera questione di che cos'è la meditazione non come meditare perché se chiedete come si medita allora troverete un sistema per meditare il 'come' implica un metodo. Invece, se indagate la questione di che cos'è la meditazione e perché bisognerebbe meditare allora non chiederete mai come si fa a meditare. La domanda stessa, lo stesso chiederselo, è l'inizio dell'indagine che è l'inizio della meditazione.

Come dicevamo, questo è un problema molto complesso e noi dobbiamo approfondire con calma ed esitazione ma in modo sottile la questione. Come abbiamo detto la settimana scorsa, stiamo indagando la questione, e quindi non state ascoltando chi vi parla ma state ponendo la domanda a voi stessi e scoprendo la giusta risposta senza accettare nessun tipo di autorità, specialmente l'autorità di chi vi parla seduto qui su questo disgraziato palco. Il fatto di essere seduto qui a parlare non gli dà nessuna autorità. Non ci sono autorità nelle questioni cosiddette spirituali se posso usare la parola 'spirituale' nelle faccende dello spirito, nel campo dell'indagine in qualcosa che richiede un esame molto molto attento. E perciò lo facciamo insieme, non intendo meditare insieme ma indagare che cos'è la meditazione, per poi scoprire per conto proprio, mentre procediamo, l'intero movimento della meditazione. Va bene?

Prima di tutto bisogna essere attenti nell'osservare che la meditazione non è qualcosa da fare. La meditazione è qualcosa di intero, un movimento nell'intera questione del nostro vivere. Questa è la prima cosa: come viviamo, come ci comportiamo, se abbiamo delle paure, delle ansie, delle sofferenze, o se siamo continuamente alla ricerca del piacere, se abbiamo costruito delle immagini di noi e degli altri. Questo fa parte della nostra vita, e comprendendola con le varie questioni che fanno parte della vita, ed essendone liberi, effettivamente liberi, allora possiamo procedere a indagare che cos'è la meditazione. È per questo che negli ultimi 10 giorni o settimana abbiamo detto che dobbiamo fare ordine nella nostra casa, la nostra casa siamo noi - completo ordine. Allora, quando è stabilito questo ordine, non secondo un modello ma quando c'è la comprensione una completa comprensione di cosa è il disordine di che cos'è la confusione e del perché siamo in contraddizione con noi stessi perché c'è questa continua lotta fra gli opposti e così via - di cui abbiamo parlato negli ultimi dieci giorni o una settimana, avendo messo in ordine la nostra vita lo stesso mettere le cose al loro giusto posto è l'inizio della meditazione. Giusto? Se non lo abbiamo fatto, effettivamente e non in teoria, ma nella vita quotidiana in ogni momento della nostra vita, se non lo avete fatto allora la meditazione è soltanto un'altra forma di illusione un'altra forma di preghiera un'altra forma di desiderio per qualcosa denaro, posizione, frigoriferi, ecc.

Così, ora ci chiediamo: che cos'è il movimento della meditazione? Innanzitutto dobbiamo capire l'importanza dei sensi. La maggior parte di noi reagisce o agisce, in base alla brama, alle esigenze e insistenze dei nostri sensi. E questi sensi non funzionano mai nel loro insieme, ma solo in parte. Giusto? Vi prego di capirlo. Se non vi dispiace, indagatelo un po' di più per conto vostro, parlandone insieme; tutti i nostri sensi non funzionano, non si muovono mai come un intero, olisticamente. Se vi osservate e guardate i vostri sensi, vedrete che uno o l'altro di questi diventa dominante. Uno o l'altro dei sensi occupa una maggior parte nell'osservazione nella nostra vita quotidiana e così c'è sempre uno squilibrio nei nostri sensi. Giusto? Possiamo continuare da qui?

Ora, è possibile - fa parte della meditazione quello che stiamo facendo ora - è possibile per i sensi funzionare

come un intero? Guardare il movimento del mare, le acque luminose, le acque eternamente in movimento, guardare quelle acque completamente, con tutti i nostri sensi? Oppure un albero, una persona, o un uccello in volo, uno specchio d'acqua, il tramonto del sole, la luna che sorge, osservarli, guardarli con tutti i sensi completamente svegli. Se lo fate, allora lo scoprite da voi. Non ve lo sto dicendo io, non sono la vostra autorità, non sono il vostro guru, e voi non siete miei seguaci. I seguaci sono persone molto distruttive, e anche i guru. Se lo osservate se osservate il funzionamento di tutti i sensi in azione, scoprirete che non c'è nessun centro da cui i sensi si muovono. Ci state provando mentre ne parliamo insieme? Guardare la vostra ragazza, marito, moglie, l'albero, o la casa, con tutti i sensi altamente attivi, sensibili. In quel modo non ci sono limiti. Provateci. Fatelo e lo scoprirete da voi. Questa è la prima cosa che bisogna capire: il ruolo dei sensi. Perché per la maggior parte, funzioniamo soltanto con alcuni dei sensi. Non viviamo mai con tutti i sensi pienamente svegli, fiorenti. Perché, siccome molti di noi vivono, agiscono e pensano parzialmente, una delle nostre indagini riguarda il funzionamento completo dei sensi, per comprendere l'importanza e le illusioni che questi creano. State seguendo? Dare ai sensi il loro giusto posto, che significa non reprimerli, non controllarli, non sfuggirli, ma dare il giusto posto ai sensi. Capite? Questo è importante, perché nella meditazione se volete approfondire bene, se non si è consapevoli dei sensi questi creano diverse forme di nevrosi, diverse forme di illusioni, dominano le nostre emozioni, ecc. ecc. ecc. Questa è la prima cosa da comprendere: quando i sensi sono pienamente svegli, fiorenti, allora il corpo diventa straordinariamente quieto. Lo avete notato? O sto parlando a me stesso? Perché molti forzano il corpo a stare seduto fermo, a non agitarsi, a non muoversi e così via - lo sapete. Mentre, se tutti i sensi funzionano normalmente, in salute e vitalità, allora il corpo si rilassa e diventa molto, molto tranquillo, se lo fate. Fatelo mentre ne parliamo.

E poi sorge la domanda: che cos'è il tempo? Che posto ha il tempo nella meditazione? E che posto ha il controllo nella meditazione? Capite? Posso continuare? Spero ci stiamo incontrando, va bene? Prima vediamo se è possibile vivere una vita, ogni giorno, non occasionalmente, ma vivere una vita senza nessuna forma di controllo, che non significa agire in modo permissivo, o fare quello che ci pare rifiutando la tradizione, sapete come fanno i giovani moderni, cioè: nessun rimpianto, nessuna restrizione, nessun controllo, fai quello che vuoi, che anche gli anziani fanno, comunque, solo che si pensa sia una loro prerogativa, qualcosa che hanno inventato loro.

Ora ci domandiamo, vi prego di pensarci seriamente: se sia possibile vivere una vita senza alcuna forma di controllo perché quando c'è controllo, c'è l'azione della volontà. Giusto? State seguendo? Quindi, che cos'è la volontà? Devo fare questo non devo fare quello o, dovrei in futuro devo fare così, ecc. L'esercizio della volontà. Così, dobbiamo indagare cos'è la volontà. Non è forse desiderio? La volontà non è l'essenza del desiderio? Giusto? Vi prego, osservatelo. Non rifiutatelo e non accettatelo, indagate. Perché ora ci stiamo chiedendo se sia possibile vivere una vita in cui non ci sia ombra di controllo cioè senza l'ombra dell'azione della volontà. La volontà è il movimento stesso del desiderio. Abbiamo parlato di tutta la faccenda del desiderio. Non ne parlerò ora perché ho molte cose da trattare stamattina. Il desiderio è contatto, percezione, vista, contatto, sensazione, e da questo nasce il desiderio e il pensiero con le sue immagini - questo è il desiderio di cui abbiamo parlato, non ne parlerò adesso.

E noi ci chiediamo: è possibile vivere senza l'azione della volontà? Molti di noi vivono una vita di restrizioni, di controllo di repressione, e così via, di fuga. E dovete chiedervi: chi è il controllore? Quando dite: "Devo controllare me stesso, la mia rabbia, la mia gelosia, la mia pigrizia, la mia indolenza, ecc. chi è il controllore? Il controllore è diverso da ciò che controlla? Capite? O sono la stessa cosa? Il controllore è la cosa controllata. Questo è forse troppo difficile. Va bene? Lo capiamo? Dopo tutto mi avete ascoltato per una settimana o dieci giorni, e adesso il nostro linguaggio, l'uso delle parole deve essere diventato comune e comprensibile. Finché c'è un controllore questo esercita la sua capacità di controllo. Stiamo dicendo che il controllore è l'essenza del desiderio che cerca di controllare le sue attività, i suoi pensieri, le sue brame, ecc. ecc. Rendendoci conto di tutto questo, è possibile vivere una vita che non sia immorale, che non significhi fare quello che vi pare, ma una vita senza nessuna forma di controllo, sessuale e senza indulgervi senza

controllare cosa si dovrebbe o non dovrebbe fare, conoscete tutto il problema del controllo. Pochissime persone hanno approfondito la questione. Tutte le forme meditative orientali sono in parte controllo. E personalmente faccio obiezione a tutto il loro sistema di qualsiasi forma di controllo perché in questo modo la mente non è mai libera, è sempre soggiogata da un modello, stabilito da altri o da se stessi.

Così, i sensi e il controllo. E allora ci dobbiamo chiedere: che cos'è il tempo? Non nella sua dimensione scientifica. Ma nella nostra vita quotidiana, che cos'è il tempo? Che parte gioca nella nostra vita? Quanto è importante nelle nostre attività quotidiane? Capite la mia domanda? Naturalmente c'è il tempo dell'orologio. C'è il tempo scandito dal sole, il tramontare e il sorgere del sole. C'è il tempo come ieri, oggi e domani: C'è il tempo come qualcosa che è accaduto in passato che si ricorda e che dà forma al presente e al futuro. Giusto? Quindi, c'è il tempo fisico, cronologico e abbiamo anche il tempo psicologico: sarò, devo, sono violento, sarò non-violento. Tutto questo implica un movimento del tempo. Giusto? Movimento significa tempo. Vi prego di capirlo molto bene, perché indagheremo la meditazione cioè, se è possibile che la mente sia assolutamente quieta in cui il tempo come movimento non esista affatto. State seguendo tutto questo? Vi interessa?

Q: Sì.

K: Almeno come curiosità intellettuale? Perché è molto importante capire se il tempo, non quello cronologico ma quello psicologico, possa finire. O ci dovrà essere fino a quando muoio questo movimento di: sarò, non devo essere, dovrei essere, non sarò, rimpianto, ricordo - seguite? Tutta l'attività psicologica in cui è coinvolto il tempo. Cioè, il tempo può finire? Vi prego di capire perché è importante. Perché i nostri cervelli sono condizionati al tempo, i nostri cervelli sono il risultato di milioni di anni e più, quanti non importa - un tempo immemorabile, il cervello è stato condizionato per secoli e secoli, si è evoluto, è cresciuto, è fiorito. È un cervello molto antico, e siccome si è evoluto attraverso il tempo - l'evoluzione implica tempo - così come si è evoluto funziona nel tempo. Capite? Mi domando se lo capite! Quando dite: 'Sarò', è nel tempo. Quando dite: 'Devo fare così' è ancora nel tempo. Tutto quello che facciamo coinvolge il tempo, e i nostri cervelli sono condizionati non solo dal tempo cronologico: alba e tramonto, ma anche al tempo psicologico. Quindi, il cervello si è evoluto attraverso i millenni e l'idea stessa, la domanda se possa mettere fine al tempo - seguite? - è un processo paralizzante. Mi domando se lo capite. È uno shock. Qualcuno lo capisce?

Perché fra poco ci chiederemo se il cervello può essere assolutamente quieto. Capite? Non il vostro corpo, non il vostro respiro, non gli occhi e i pensieri - il cervello stesso, che chiacchiera continuamente, che pensa sempre a questo, a quello e quell'altro. Se le cellule stesse del cervello possano essere assolutamente quiete. E perciò dobbiamo capire la natura del tempo. Cioè, psicologicamente, interiormente, siamo presi nella rete del tempo. Dovrò morire, ho paura, dovrei essere, sono stato, mi ricordo le cose felici e quelle dolorose. E il cervello funziona, vive, nel tempo. Giusto? Potete vederlo da voi, è un fatto ovvio.

Parte della meditazione è scoprire da sé se il tempo possa finire. No - non potete dire: 'Il tempo deve finire', non ha senso. Bisogna comprendere l'intera struttura, la natura e la profondità di questa domanda. Giusto? Cioè: è possibile per il cervello rendersi conto che non ha futuro? Capite che cosa sto dicendo? Noi viviamo nella disperazione o nella speranza. Giusto? Non è così? La speranza fa parte del tempo. Sono triste, infelice, insicuro e spero di essere felice, capite? Parte del tempo è questa distruttiva natura della speranza, o l'invenzione dei preti, in tutto il mondo - la fede. Voi soffrite ma abbiate fede in dio e tutto andrà bene. Seguite? Anche la fede in qualcosa coinvolge il tempo. Potete sopportare - sopportare nel senso di tollerare che non c'è domani, psicologicamente? Potete farlo? Questo fa parte della meditazione, scoprire che psicologicamente non c'è domani.

Una volta parlai di questo con un uomo molto intelligente, molto colto. E per lui fu un vero shock quando dissi che la speranza, la fede, il movimento del futuro come domani, non esiste. Era sconvolto dall'idea - capite, signori? 'Domani non potrò incontrare te, la persona che amo', capite quello che sto dicendo? Potrei

incontrarti, probabilmente sì, ma la speranza, il piacere l'aspettarsi qualcosa, tutto questo è implicato nel tempo. Il che non significa che se non avete speranza voi escludete la speranza ma che voi comprendete il movimento del tempo. Se abbandonate la speranza poi diventate amari, e vi dite: 'Perché dovrei vivere, qual è lo scopo della vita?' e comincia tutta l'assurdità della depressione, della disperazione di vivere senza niente nel futuro. Capite tutto questo?

Quindi bisogna approfondire la questione, non verbalmente, non in teoria, ma effettivamente, per scoprire psicologicamente dentro di voi se avete il più piccolo senso del domani.

E la prossima questione della meditazione è se il pensiero, come tempo, possa finire. Il pensiero, come abbiamo detto molte volte, è importante, è importante nel suo giusto posto. Ma non ha nessuna importanza psicologicamente. Mi domando se lo vedete. Devo spiegarlo brevemente.

Il pensiero è la reazione della memoria, nasce dalla memoria. La memoria è l'esperienza, esperienza come conoscenza conservata nelle cellule del cervello. Potete osservare il vostro cervello non dovete diventare degli specialisti, io non lo sono, ma ho osservato me stesso molto bene. Le cellule del cervello trattengono questa memoria. È un processo materiale. Non c'è nulla di sacro, nulla di santo in questo. E tutto quello che abbiamo fatto: andare sulla luna, piantarvi una stupida bandiera, scendere nelle profondità del mare e vivere lì, il pensiero ha creato tutto questo, l'immensa e complicata tecnologia e i suoi macchinari. Il pensiero è responsabile di tutto questo. Il pensiero è responsabile anche di tutte le guerre. Giusto? È ovvio, non ci sono obiezioni, perché il pensiero ha diviso l'Inghilterra, la Francia, la Germania, la Russia, - seguite? E il pensiero ha creato la struttura psicologica del 'me'. Giusto? Quel 'me' non è santo, non è divino. È solo pensiero che costruisce le ansie, le paure, i piaceri, la sofferenza, il dolore, gli attaccamenti, la paura della morte, ha messo assieme tutto questo, che è il 'me'. È questo 'me' con la sua coscienza. Bene? Mi domando ... Possiamo procedere da lì? State seguendo? Questo è il 'me', questa coscienza. Questa coscienza è ciò che contiene. Coscienza, la vostra coscienza è ciò che siete voi, le vostre ansie, le vostre paure e le lotte, le vostre ferite, la vostra disperazione psicologica, i piaceri, ecc. Il contenuto della vostra coscienza è il suo contenuto. Giusto? Di nuovo, non c'è nulla da discutere, da complicare, è semplice. E questo è il risultato del tempo. Giusto? Ieri sono stato ferito, psicologicamente, mi avete detto qualcosa di brutale che mi ha ferito, e che ora fa parte della mia coscienza. Ho provato piacere, che ora ne fa parte, ecc. E così la coscienza è implicata nel tempo. Quando chiediamo se il tempo possa finire, implica il totale svuotamento della coscienza con il suo contenuto. Vuol dire questo. Che lo possiate fare o no, è un'altra faccenda. Ma implica questo.

Quando indagate nel tempo, se gli innumerevoli strati di questa coscienza, di sensazione, desiderio e tutto il resto, strato dopo strato, l'intera struttura, se questa coscienza, che è il risultato del tempo - ieri sono stato ferito, ecc. ecc. - se questa coscienza possa svuotarsi completamente, allora il tempo psicologicamente finisce. Pongo prima la domanda perché voi possiate guardarla. E allora possiamo chiederci: è possibile? Capite la mia domanda? Siete consapevoli della vostra coscienza - no? Sapete che cosa siete, se ci avete pensato abbastanza, almeno, avreste dovuto farlo in questa settimana, più o meno. Ma se ci avete riflettuto avrete visto tutti i vostri travagli, le vostre lotte, l'infelicità, l'insicurezza, che fanno parte di voi, fanno parte di questa coscienza: le vostre ambizioni, l'avidità, l'aggressività, la vostra rabbia, la vostra amarezza, tutto questo fa parte della coscienza, che è l'accumulazione di migliaia di ieri fino a oggi. E noi ci chiediamo se questa coscienza, che è il risultato del tempo, sia psicologico che fisiologico, possa svuotarsi, così che il tempo finisca. Avete capito la domanda, innanzitutto? Per favore, qualcuno dica sì o no (ride) - almeno!

Q: Sì.

K: Non addormentatevi. Vogliamo scoprire se è possibile. Se dite che non è possibile avete già chiuso la porta, e allora potreste andarsene e non stare qui a perdere tempo, se dite che non è possibile. E anche se dite che è possibile avete chiuso la porta. Mentre, se dite: 'Cerchiamo di scoprirlo' allora siete aperti, siete desiderosi di scoprire. Giusto? Vi prego, questo non è un gioco intellettuale. Non è un intrattenimento di una

domenica mattina. E non è nemmeno un sermone. Qui devo raccontarvi una storiella carina. C'era un predicatore con i suoi discepoli che ogni mattina teneva un sermone di dieci minuti o un quarto d'ora. E tutti lo ascoltavano ammaliati. (risate) Un giorno sale sul podio e sta per cominciare, quando un uccello si posa sul davanzale e si mette a cantare. Il predicatore non dice una sola parola e dopo 5 o 10 minuti l'uccello smette di cantare e vola via. Il predicatore allora dice: 'Per questa mattina il sermone è finito'. (risate) Va bene? Vorrei poterlo dire anch'io! (risate)

Quindi, ora la domanda è, se siete abbastanza seri da affrontarla: se sia possibile svuotare completamente tutto il contenuto di noi stessi, il contenuto della nostra coscienza, questa coscienza che è stata costruita nel tempo. Non è possibile - vi prego ascoltate - non è possibile mettere fine a uno dei contenuti della vostra coscienza? Alle vostre offese, alle vostre ferite psicologiche? Sapete certamente che cosa significa. La maggior parte di noi è stata ferita psicologicamente fin dall'infanzia: dai genitori, a scuola, sapete, durante la vita veniamo feriti. Questo fa parte della vostra coscienza. Potete mettere fine a quella ferita completamente, spazzarla via totalmente senza lasciare nessuna traccia? Potete farlo, no? Se fate attenzione alla ferita, sapete che cosa l'ha causata, la ferita è l'immagine che avete di voi stessi che è stata ferita e mettere fine all'immagine, ferita, potete farlo se l'approfondite molto, molto a fondo. O, se siete attaccati a qualcuno, se siete attaccati a vostra moglie o vostro marito non importa a chi, attaccati a un credo, a un paese, a una setta, a un gruppo di persone, ecc., a Gesù e così via, non potete finirla completamente logicamente, in modo sano, razionale? Perché vedete che l'attaccamento implica gelosia, ansia, paura, dolore e soffrendo diventate ancora più attaccati e vedere la natura dell'attaccamento, avere la percezione dell'attaccamento è la fioritura dell'intelligenza. Quell'intelligenza vi dice quanto sia stupido essere attaccati - ed è finita. Lo capite?

Quindi, approfonditelo. Oppure avete una certa abitudine psicologica, e pensate sempre in una certa direzione. Questo fa parte della vostra coscienza. Può il pensiero uscire dal quel solco, dalla routine? Certo che può! Quindi è possibile - vi prego ascoltate - è possibile svuotare totalmente, completamente il contenuto. Se lo fate un pezzo per volta, cioè: l'attaccamento, le vostre ferite, la vostra ansia, ecc. ci vorrà un tempo infinito. Vedete che cosa comporta se lo fate uno per volta, ci vorrà tempo. E così siete di nuovo presi nel tempo. Mi chiedo se lo vedete. Invece, è possibile svuotare tutto senza coinvolgere il tempo, istantaneamente, tutto e non in parte? No, ve lo mostrerò, non scuotete la testa, non siate d'accordo o contro! Capite la mia domanda? Quando lo fate un pezzo alla volta, siete ancora presi nel tempo. Se ve ne rendete conto, se ne vedete davvero la verità, allora non lo farete parzialmente. Giusto? Naturalmente.

E poi vi ponete una domanda diversa: è possibile farlo nella sua interezza? Cioè, c'è un'osservazione di questa coscienza che non è realmente mia, non è la mia coscienza particolare, è la coscienza universale. La mia coscienza è come la vostra o quella di qualcun altro, perché tutti soffriamo, proviamo angoscia, ecc. ecc. Alcuni hanno detto 'Basta!' sono fioriti e andati oltre ma questo è irrilevante.

E allora ci chiediamo: è possibile osservare la cosa nella sua interezza, totalmente e nella stessa osservazione di quella totalità metterle fine? Capite la mia domanda? È possibile osservare la vostra ferita, la vostra ansia o il vostro senso di colpa, o quello che sia, totalmente? Capite la mia domanda? Supponiamo che io mi senta in colpa. Mi sento colpevole, non è così, ma supponiamolo. Posso guardare quel senso di colpa, come sorge, qual è la sua ragione e come continuo a tenerlo, ecc.? L'intera struttura del senso di colpa - posso osservarla interamente? Certo che potete - no? Potete osservarlo completamente solo quando siete consapevoli della natura dell'essere feriti. Potete essere consapevoli di quello e del senso di colpa, ecc. di tutte le varie cose che abbiamo raccolto, potete esserne consapevoli se non c'è un motivo o una direzione in quella consapevolezza. Capito? Avete capito? Ve lo spiegherò, lo approfondirò.

Supponiamo che io sia attaccato a qualcosa o a qualcuno: non posso osservare quali sono le conseguenze dell'attaccamento, cosa è coinvolto nell'attaccamento, e come nasce? Non posso osservarne l'intera natura all'istante? Sono attaccato perché mi sento solo, voglio conforto, voglio dipendere da qualcuno perché non sopporto di stare da solo. Ho bisogno di compagnia, ho bisogno che qualcuno mi dica che sto andando bene.

Ho bisogno che qualcuno mi tenga per mano, sono depresso, ansioso. Così dipendo da qualcuno, e da quella dipendenza nasce l'attaccamento, e dall'attaccamento nascono paura, gelosia, ansia. Giusto? Non posso osservarne l'intera natura istantaneamente? Naturalmente potete farlo se siete consapevoli, se siete profondamente interessati a scoprire.

Stiamo dicendo che, invece di farlo un pezzo alla volta, è possibile vedere l'intera natura e struttura e il movimento della coscienza con tutto il suo contenuto. Il contenuto forma la coscienza ed è possibile vederlo interamente. E quando lo vedete nella sua interezza si disintegra.

E allora ci chiediamo: dato che il contenuto fa parte della quotidianità della nostra coscienza, e quella coscienza si è accumulata attraverso il tempo, è possibile che il tempo finisca? Ossia, c'è una fine di tutti i conflitti, e tutto il resto, istantaneamente? Noi diciamo che è possibile. Ve l'ho spiegato. Vi è stato dimostrato con degli esempi. Cioè: avere un insight completo nella natura della coscienza. Giusto? L'insight significa, implica senza nessun motivo, senza nessun ricordo, avere un'istantanea percezione della natura della coscienza e l'insight stesso dissolve il problema. Scusate se ... Lo avete capito, un po'?

Allora possiamo passare al prossimo argomento, che è ... Siamo sempre occupati a misurare. Giusto? Sono alto, sono basso. Devo essere diverso da quello che sono. Misurare - capire? cioè paragonare, seguire un esempio. Tutto lo sviluppo tecnologico è basato sul misurare. Se non ci fosse la misura non ci potrebbe essere progresso tecnologico. Cioè, la conoscenza è un movimento nella misura. Io so, io saprò. È tutto un misurare. E questo misurare si è spostato nel campo psicologico. Seguite, signori. State seguendo?

Q: Sì.

K: Osservate come funziona dentro di voi, lo potete vedere semplicemente.

E così paragoniamo sempre psicologicamente. Ora, potete smettere di paragonare? Che è anche la fine del tempo. Giusto? Misura significa misurare me stesso con qualcuno e volere o non volere essere in un certo modo. Il processo positivo e negativo fa parte del misurare, attraverso il paragone. Mi chiedo se ... Siete stanchi?

Q: No.

K: Rifletteteci per conto vostro e lo vedrete.

Quindi, è possibile vivere una vita quotidiana senza alcun genere di paragone? Potete confrontare due tessuti, un velluto di un certo colore e uno di un altro colore ma psicologicamente, interiormente, essere completamente liberi dal confronto, che significa essere liberi dal misurare. Misurare è il movimento del pensiero. Può il pensiero giungere a una fine? Seguite? Molti cercano di smettere di pensare - cercano di farlo, ma è impossibile. Per un secondo potete dire: 'Ho smesso di pensare' ma è una cosa forzata, una costrizione, come dire: 'Ho misurato un secondo in cui non ho pensato'. Così, ci stiamo ponendo la domanda che si sono fatti tutti quelli che hanno affrontato la questione cioè: 'Può il pensiero giungere a una fine?' Cioè, il pensiero che nasce dal conosciuto - capire? Naturalmente la conoscenza è il noto, cioè il passato può quel pensiero finire? Ossia, ci può essere libertà dal conosciuto? Capite la mia domanda? Perché noi funzioniamo sempre dal noto e perciò siamo diventati straordinariamente abili e imitativi, ci paragoniamo sforzandoci continuamente di essere qualcosa. Giusto? Allora, il pensiero può finire? Il pensiero stesso, quando è consapevole di sé, conosce i suoi limiti e perciò ha il suo posto. Mi domando se ... Lo state facendo mentre ne parliamo?

Abbiamo parlato del misurare, del controllo, dell'importanza dei sensi e del loro giusto posto, tutto questo fa parte della meditazione.

E poi ci chiediamo: quando si arriva a un certo punto i sensi possono sviluppare una percezione

extrasensoriale perché diventano straordinariamente sensibili: telepatia, lettura del pensiero, controllo, forme di chiaroveggenza, ecc. ecc. Sono ancora tutte cose nel campo dei sensi. Giusto? E quindi non hanno quell'importanza colossale che l'uomo attribuisce loro. Giusto? Mi domando se lo vedete. Chi vi parla ha vissuto queste cose. Perdonatemi se parlo di me, ho passato tutto questo e ne ho visto il pericolo, essere presi da questa eccitazione sensoriale ... È così stupido! Queste cose esistono, certamente, ma sono irrilevanti.

E ora ci poniamo un'altra questione cioè: l'uomo cerca sempre il potere. Giusto? I politici, i preti, l'uomo e la donna comuni, vogliono dominare, vogliono controllare, possedere. Il potere è diventato straordinariamente importante. I due superpoteri. Cioè, il potere nelle mani di pochi per imporre quello che gli altri dovrebbero pensare, la chiesa cattolica lo ha fatto molto bene in passato. Gli eretici, le torture, l'inquisizione, ecc. Controllare l'uomo attraverso la propaganda, i libri, le parole, attraverso le immagini, controllarli con la paura, il premio e la punizione. I dissenzienti venivano torturati, espulsi, chiusi in campi di concentramento o bruciati. Giusto? Questa è la storia della stupidità umana, che viene definita patriottica, religiosa. E ora ci chiediamo: è possibile vivere senza alcun senso di potere? Capite quello che sto dicendo? State seguendo, vi interessa tutto questo? Cioè, potete vivere in totale anonimato e totale umiltà? Potete avere un nome, scrivere un libro, o parlare, come facciamo qui, essere famosi, noti, o come preferite definirlo, ma dietro non c'è niente! Non state cercando il potere attraverso la chiaroveggenza, la telepatia, tutte cose che possono essere usate dai governi per controllare ... il capitano di un sottomarino - stanno sperimentando queste cose, per amor del cielo, sappiatelo! È possibile vivere senza alcun senso di potere? Sapete, c'è una grande bellezza in questo, essere completamente anonimi. Il mondo intero cerca l'identità, il potere, la posizione.

La prossima domanda è: può il cervello - vi prego ascoltate - può il cervello, vecchio di milioni e milioni di anni, così pesantemente condizionato, così pieno di tutto quello che l'uomo ha raccolto nei secoli e che quindi funziona sempre meccanicamente, può questo cervello essere libero dal conosciuto, e può non diventare mai vecchio, fisicamente vecchio? Capite di che cosa parlo? Non vi fate queste domande? Sì? Magari ve le fate quando siete vecchi, quando siete un po' decrepiti, quando avete perso la capacità di pensare, quando perdete la memoria e allora dite: 'Mio dio, vorrei tornare indietro, essere ancora giovane, avere una mente fresca, giovane, che sa decidere.' Non ve lo chiedete a volte? Se questo cervello possa perdere i suoi fardelli, essere libero e non deteriorarsi mai. Non dite di sì o di no, scopritelo. Il che significa - vi prego ascoltate se volete, se vi interessa, il che significa non registrare mai nulla psicologicamente! Va bene? Capite? Non registrare mai la lusinga, l'insulto, le varie forme di imposizioni, di pressioni, mai. Mantenere il nastro completamente fresco. E allora è giovane. Innocenza significa un cervello che non è mai stato ferito. Giusto? Questa è l'innocenza che non conosce sofferenza, conflitto, pena, dolore, tutto quello che è registrato nel cervello e che perciò è sempre limitato, vecchio, come invecchia fisicamente. Mentre, se non c'è nessuna registrazione psicologicamente, allora il cervello diventa straordinariamente quieto, straordinariamente fresco. E questa non è una speranza, non è una ricompensa o lo fate e lo scoprite o accettate solo le parole e dite: 'Dev'essere una cosa meravigliosa' 'Vorrei poterlo provare' e allora siete fuori strada. Mentre se lo fate, lo scoprirete.

Così il cervello diventa ... per questo insight di cui abbiamo parlato, a causa dell'insight le cellule cerebrali subiscono un cambiamento. Non si attacca più ai ricordi. Non è più la casa di una enorme collezione di anticaglie. Giusto? E' così.

E poi dobbiamo farci anche questa domanda: c'è qualcosa di sacro nella vita? Esiste qualcosa di santo, non toccato dal pensiero? Capite la mia domanda? Vi prego di capire la domanda. Le cose sante, sacre le abbiamo messe nelle chiese come simboli la Vergine Maria, il Cristo in croce. In India hanno le loro immagini particolari, nei paesi buddisti hanno le loro immagini e tutto questo è diventato sacro, il nome, la scultura, l'immagine, il simbolo, in certi luoghi: chiese, templi, moschee, ecc. Nelle moschee non ci sono immagini ma delle belle iscrizioni che sono diventate immagini.

E ora noi ci chiediamo se vi sia qualcosa di sacro nella vita. Sacro nel senso di immortale, senza tempo, dall'eternità all'eternità, qualcosa che non conosce né inizio né fine, capite? Ce lo chiediamo. Potete scoprirlo soltanto - no, non potete scoprirlo, nessuno può scoprirlo, può accadere quando abbandonate tutte le cose che il pensiero considera sacre: le immagini, i musei, la musica, le chiese con i loro credi, i rituali, i dogmi, tutto questo viene compreso e scartato completamente. Non ci sono preti, né guru, né discepoli. Allora, in quella tremenda qualità di silenzio potreste scoprire - in quel silenzio potrebbe giungere qualcosa che non è toccato dal pensiero perché quel silenzio non è creato dal pensiero.

Allora abbiamo la questione della natura del silenzio. C'è il silenzio fra due rumori, c'è il silenzio fra due pensieri, c'è il silenzio fra due note musicali, c'è il silenzio dopo il rumore, c'è il silenzio del pensiero che dice: 'Devo stare in silenzio' e crea un silenzio artificiale pensando che sia reale silenzio. C'è il silenzio di quando vi sedete tranquilli e forzate la mente ad essere silenziosa. Tutti questi sono dei silenzi artificiali. Non è vero silenzio, profondo, non coltivato, non premeditato. Abbiamo detto che il silenzio può avvenire, psicologicamente quando non c'è nessuna registrazione. Allora la mente, il cervello stesso è assolutamente privo di movimento. Allora, in quella grande profondità di silenzio non indotto, non coltivato, non praticato, in quel silenzio può giungere quello straordinario senso di qualcosa di incommensurabile, senza nome. L'intero movimento, dall'inizio alla fine di questi discorsi, fa parte della meditazione. Abbiamo finito.

Q: (non si sente)

K: Mi dispiace, non può fare domande dopo questo. Spero che ci incontreremo ancora.

Q: Grazie.