

## Jiddu Krishnamurti

### Meditazione, una qualità di attenzione che pervade

*From the series:*

## ***Conversazione con Allan W. Anderson, San Diego, California - 1974***

---

*Giovedì 28 Febbraio 1974*

### ***17° Conversazione con Allan W. Anderson a San Diego - 1974***

A: Sig. Krishnamurti, nella nostra ultima conversazione eravamo quasi arrivati a parlare della meditazione. Spero che oggi possiamo esplorare insieme questo tema.

K: Certo. Non so se lei è a conoscenza delle tante scuole di meditazione, in India, Giappone, Cina, lo Zen, e i vari ordini contemplativi cristiani, in cui c'è chi prega continuamente, giorno dopo giorno, e quelli che aspettano di ricevere la grazia di dio - o comunque la chiamino. Penso, se posso suggerire, che dovremmo cominciare non da quale sia il giusto tipo di meditazione, ma da cos'è la meditazione. Poi possiamo procedere e investigare insieme, e dunque condividere, la questione della meditazione, la parola significa ponderare, tenere insieme, abbracciare, esaminare a fondo, il significato di tutto questo è racchiuso nella parola 'meditazione'. Potremmo cominciare dicendo che effettivamente non sappiamo cos'è la meditazione.

A: Benissimo.

K: Se accettiamo la meditazione ortodossa, tradizionale, cristiana, induista, buddista, - e c'è, ovviamente, la meditazione musulmana dei sufi - Se accettiamo questo, allora è tutto basato sulla tradizione. Quelli che lo hanno sperimentato, hanno definito un metodo o un sistema per praticare quello che hanno ottenuto. Ci sono probabilmente migliaia di scuole di meditazione che stanno proliferando in questo paese; meditare tre volte al giorno, pensare a una parola, uno slogan, un mantra. E per questo pagano 35 o 100 \$ e poi usano qualche parola sanscrita o qualche altra parola greca, e la ripetono continuamente. Poi ci sono quelli che praticano varie forme di respirazione. La pratica dello Zen. Tutto questo è un modo di fissare una routine, una pratica che essenzialmente rende la mente ottusa. Perché se si pratica all'infinito, la mente diventa meccanica. Io non ho mai fatto nessuna di queste cose perché, personalmente, se posso parlare un po' di me

...

A: La prego.

K: ... ho guardato, seguito, partecipato ad alcuni gruppi di vario tipo, giusto per vedere. E ho detto, 'Non è questo'. L'ho scartato subito. Quindi, scartiamo tutto questo: la meditazione induista, buddista, cristiana, e le varie forme di meditazione importate dai guru dell'India, e i contemplativi, e così via, come proseguimento della tradizione, che è la continuazione di quello che altri hanno detto, delle esperienze, illuminazioni, intuizioni che altri hanno avuto, e così via. Se potessimo totalmente scartare tutto ciò, i loro metodi, sistemi, pratiche e discipline, perchè dicono tutti che la verità, o dio, - o comunque lo chiamino - è qualcosa che sta là. Praticiamo per arrivare là. Quella è una cosa fissa - secondo loro. Naturalmente, deve essere fissa. Se continuo a praticare per arrivare là, quella cosa deve essere statica.

A: Sì, naturalmente. Sì, la seguo.

K: Però la verità non è statica, non è una cosa morta.

A: No, lo capisco.

K: Quindi, se potessimo accantonare onestamente tutto ciò e chiederci cos'è la meditazione, non come meditare! Chiedendoci cos'è la meditazione, cominceremo a scoprire, cominceremo a meditare. Non so se ...

A: Sì, certamente. E' molto chiaro. Siamo di nuovo alla distinzione fra un'attività, il cui obiettivo sta al di fuori di essa, in contrasto con l'attività...

K: ... con l'attività stessa.

A: ... il cui fine le è intrinseco.

K: Sì.

A: Sì.

K: Dunque, potremmo cominciare dicendo che non so cos'è la meditazione?

A: Sì. Cominciamo da lì.

K: E' davvero meraviglioso, se si comincia da lì. Dà uno straordinario senso di umiltà.

A: Inoltre si intuisce, anche da lontano, una libertà.

K: Sì, giusto. Io non lo so. E' uno straordinario riconoscimento di libertà dal conosciuto, dalle tradizioni costituite, dai metodi costituiti, dalle scuole e pratiche stabilite.

A: Esattamente.

K: Comincio con qualcosa che non conosco. Questo ha, per me, una straordinaria bellezza. Allora sono libero di muovermi. Sono libero di fluire, di nuotare nella ricerca. Quindi, io non lo so. Ora, da questo possiamo cominciare. Innanzitutto, la meditazione è separata dalla vita quotidiana? La condotta quotidiana, i quotidiani desideri di successo, ambizione, avidità, invidia, lo spirito quotidiano competitivo, imitativo, conformista, gli appetiti quotidiani, sensuali, sessuali, intellettuali, e via dicendo. La meditazione è separata da tutto ciò? Oppure la meditazione fluisce attraverso tutto questo, lo comprende, lo include? Altrimenti la meditazione non ha significato. Capisce?

A: Sì. A questo proposito vorrei porle un'interessante domanda. Magari lei potrà aiutarmi a chiarire. Personalmente non ho mai praticato la meditazione secondo il suo carattere rituale in alcune tradizioni o il suo...

K: ... monastico.

A: ... monastico approccio radicalmente metodico. Conosco abbastanza bene la letteratura che origina da queste pratiche. E sto pensando, per esempio, a quanto ho appreso nei miei studi sulla cosiddetta tradizione esicastica, in cui quella che viene chiamata la preghiera di Gesù viene recitata dai monaci, specialmente sul Monte Athos, 'Signore, Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore'. Questo viene ripetuto in continuazione con la speranza che un giorno diventerà così automatico che, forse, come direbbero gli psicologi, entrerà a far parte dell'inconscio, in questo modo quello che faccio, di qualunque cosa si tratti, è totalmente focalizzato su quella preghiera. La pretesa è che quando questo accade, quando non devo più recitare la preghiera, la preghiera stessa parla dentro di me.

K: La stessa cosa viene espressa in India in maniera diversa, cioè il mantra. Lo sa?

A: Sì.

K: La ripetizione di una frase o di una parola. Ripetere, prima a voce alta, e poi in silenzio. A quel punto ti è entrato dentro, e il suo suono continua.

A: Sì.

K: E sulla base di quel suono agisci, vivi. Ma è tutto auto-imposto in modo da raggiungere un certo punto. Consideri per esempio, nella preghiera che ha appena ripetuto, il peccato. Io non accetto che si parli di peccato, non so cosa sia.

A: Posso solo immaginare l'orrore sulle facce di quelli che ascoltano queste parole!

K: Questo significa che sono condizionati dalla credenza che c'è un Gesù, che c'è il peccato, che devono essere perdonati - e così via. E' solo il mantenimento di una tradizione.

A: Quello che dice mi tocca molto personalmente. Le ragioni della decisione che ho preso anni fa di non fare nessuna di queste cose risiedono nella sua precedente affermazione, secondo cui ci si aspetta che a partire da questa parola, o da queste parole...

K: ... dal respirare - e tutto il resto.

A: ... tutto il mio essere ne sarà pervaso. La domanda che allora mi pose fu - e mi piacerebbe che lei chiarisse se era corretta - ciò che mi venne in mente fu proprio quella frase, se il mantra o la preghiera a Gesù, sia essa stessa un'espressione limitata.

K: Assolutamente.

A: Quindi, non sto facendo qualcosa di strano qui?

K: Sì.

A: E se raggiungo qualcosa che valga la pena, potrebbe essere 'malgrado' invece che 'grazie' a questo. Forse erano considerazioni sul pensiero. Ma non lo sapevo, pensavo di rispondere in modo intuitivo. E quindi semplicemente non andavo avanti. Sì. Prego, continui.

K: Molto bene. Vede, ciò implica che c'è una strada per raggiungere la verità - il percorso cristiano, quello induista, zen, i vari guru e sistemi - c'è un strada per l'illuminazione, o per la verità, o per l'incommensurabile - o qualsiasi altra cosa. Ed è lì, tutto quello che devi fare è andare avanti, continuare a camminare, camminare verso quello. Ciò significa che quella cosa è stabilita, fissa, statica, non si muove, non è viva.

A: Mi è balenato alla mente il testo biblico, in cui dio viene descritto come la luce che illumina i miei piedi e la mia strada. Non dice che dio è la strada. Ma piuttosto è lampada ...

K: ... sulla strada, giusto.

A: Giusto. Come una luce che illumina i passi e la strada. Ma non dice che dio è la strada. E' molto interessante.

K: Molto.

A: Ma probabilmente nessuno considera attentamente queste parole.

K: Vede, signore, come sta già guardando la cosa. Vede la verità di questa affermazione, la sensazione che dà.

A: Sì, sì.

K: Quindi, questo è un aspetto. La meditazione copre l'intero campo dell'esistenza? Oppure è qualcosa di totalmente distinto dalla vita? La vita che è fatta di affari, politica, sesso, piacere, ambizione, avidità, invidia, ansia, morte, paura - tutto ciò è la mia vita, vivere. La meditazione è separata da questa o la include? Se non la include, la meditazione non significa nulla!

A: Mi è appena venuto in mente qualcosa che di certo sarebbe considerato incredibilmente eretico. Ma lei sa che le parole di Gesù stesso 'Io sono la via, la verità, e la vita', quando considerate nel contesto di quanto rivelato nel corso delle discussioni che abbiamo avuto, assumono, in relazione a qualcos'altro che Gesù ha detto, un significato del tutto diverso da ciò che ci hanno insegnato. Per esempio, quando chiede a Pietro chi è, cioè, "Chi dite che io sia?" e Pietro dice: "Tu sei il Cristo, figlio del Dio vivente" replica immediatamente, "Non la carne e il sangue te lo hanno rivelato, ma il padre mio che è nei cieli", che è una sola cosa con lui, come lui lo è con il padre. E poi prega che i discepoli siano una cosa sola con lui, come lui e suo padre, che tutti loro siano una cosa sola. Perciò - non riesco quasi a pronunciare quello che sto per dire, teologicamente parlando, sarebbe visto come assurdo, quando lui dice, "Io sono la via, la verità, la vita" se viene visto nel contesto di quell' 'uno' come atto, come atto, allora l'intera faccenda è totalmente trasformata. Non è così?

K: Giusto, giusto.

A: Questo sarà duro da digerire per lungo tempo. Prego, continui.

K: Dunque, se separata dalla vita, la meditazione non ha alcun senso, è solo una fuga dalla vita, fuga dai problemi, dalle sofferenze e dai dolori e dalle confusioni. E dunque non vale neppure la pena di avvicinarsi.

A: Giusto.

K: Se non è così, e per me non lo è, allora, cos'è la meditazione? Mi segue? E' una conquista, il raggiungimento di un obiettivo? Oppure è un profumo, una bellezza che pervade ogni mia attività, e che perciò ha un enorme significato? La meditazione ha un grandissimo significato. La successiva domanda allora è: E' il risultato di una ricerca? Partecipare a un gruppo Zen, poi a un altro gruppo - mi segue? - uno dopo l'altro, praticare questo o quello, non praticare, fare voto di celibato, di povertà, o di silenzio, digiunare, allo scopo di arrivare là. Per me tutto ciò è totalmente inutile. Perché la cosa importante è vedere il falso - come abbiamo detto ieri. Non è che giudico il falso come vero o falso ma la percezione stessa ne rivela la verità o la falsità. Devo guardare, i miei occhi devono guardare senza pregiudizio, senza reazione. Allora posso dire: questo è falso, non lo toccherò. E' così ... non lo farò! La gente viene da me e dice - lei non ha idea di quante cose - "Lei deve ..." Io rispondo: "Niente da fare, Per me è falso perché non comprende la vostra vita.

A: Sì.

K: Non siete cambiati!" Potete dire, "Sono pieno d'amore di verità, di conoscenza, di saggezza". Io dico, "Sono tutte assurdità. Vi comportate bene? Siete liberi dalla paura? Siete liberi da ambizione, avidità, invidia, e dal desiderio di ottenere il successo - in ogni campo? Se così non è, state solo giocando, non siete seri". Quindi,

possiamo procedere da qui.

A: Sì.

K: La meditazione comprende l'intera esistenza, sia nel campo artistico che in quello degli affari. Perché per me la divisione tra l'artista e l'uomo d'affari, il politico e il prete, lo studioso e lo scienziato - sa come abbiamo frammentato tutto in carriere - per me, poiché gli esseri umani sono frammentati, l'espressione di tale frammentazione è questo: uomo d'affari, scienziato, studioso, artista. Mi segue?

A: Sì, sì, sì. Penso a quello che succede nel mondo accademico al riguardo. Tra accademici, ci diciamo sempre, "Per amor del cielo, troviamo un principio ordinatore che dia una certa integrazione a tutto ciò, in modo che lo studente possa sentire di fare qualcosa di significativo. E non soltanto aggiungere un altro vagone al lungo treno di ciò che nemmeno vede.

K: Esatto, esatto.

A: Sì.

K: C'è meditazione quando tutti questi sistemi, metodi, guru e autorità vengono negati, diventa una questione religiosa.

A: Sì, profondamente religiosa.

K: Profondamente religiosa.

A: Oh sì.

K: Ora, che posto ha un artista ... non solo nella struttura sociale, nella sua espressione della religiosità? Capisce? Cos'è un artista? E' qualcosa di separato dal nostro vivere quotidiano? La bellezza del vivere. La qualità di una mente che è veramente religiosa. Mi segue? Ne fa parte? Oppure è uno stravagante che ne sta al di fuori? Poiché ha certi talenti, l'espressione di quei talenti diventa straordinariamente importante per lui e per gli altri.

A: Nella nostra cultura, spesso sembra che l'espressione di quel talento porti la persona a entrare in conflitto con certe convenzioni.

K: E anche a esprimere tale conflitto in se stesso.

A: Naturalmente. Sì, nella civiltà occidentale abbiamo una lunga tradizione dell'artista come un 'estraneo', non è vero?

K: Sì, qualcosa che sta al di fuori. E' molto più sensibile, molto più attento alla bellezza, alla natura, ma a parte ciò, è un uomo comune.

A: Sì, naturalmente. Sì.

K: Per me, questa è una contraddizione. Prima sii un essere umano completo. E poi, qualsiasi cosa tu faccia, sarà bella. Qualsiasi cosa tu dipinga o faccia. Non dividiamo l'artista come qualcosa di straordinario, o l'uomo d'affari come qualcosa di brutto. Lo studioso che vive solamente nel mondo dell'intelletto, o lo scienziato in quello della fisica, e così via. Prima di tutto c'è l'essere umano. Capisce? Essere umano come totale comprensione di vita, morte, amore, bellezza, relazione, responsabilità, non uccidere - vivere include tutto questo. Così si stabilisce una relazione con la natura. L'espressione di quella relazione, se è completa, sana, è creativa.

A: E' molto diverso da come molti artisti concepiscono il loro compito. Specialmente oggi, gli artisti hanno questa idea di essere in un certo senso riflettori della frammentazione dei loro tempi.

K: Sì.

A: Quindi affermano qualcosa che ci mostra la frammentazione come in uno specchio, e ciò semplicemente rafforza la frammentazione stessa.

K: Assolutamente.

A: Sì, capisco.

K: Lei vede che la meditazione include l'intero campo dell'esistenza. Meditazione implica libertà dal metodo, dal sistema, perchè io non so cos'è la meditazione. Comincio da questo.

A: Sì.

K: Quindi parto dalla libertà, non dai questi pesi.

A: E' meraviglioso. Comincio con la libertà non da questi pesi. La faccenda del mostrarci la frammentazione da quella prospettiva non è altro che una specie di giornalismo.

K: Giornalismo, assolutamente.

A: Non è vero? Sì, naturalmente.

K: Propaganda.

A: Certamente, sì.

K: Dunque, menzogna. Perciò rifiuto tutto questo e non ho pesi. Quindi la mente è libera di indagare cos'è la meditazione.

A: Meraviglioso.

K: Io l'ho fatto, capisce? Non sono solo parole, non dico niente che non abbia vissuto.

A: Oh, è molto evidente per me parlando con lei, sì.

K: Sarebbe un'ipocrisia, non mi interessa. Sono veramente interessato a vedere cos'è la meditazione. Quindi si comincia con questa libertà. Libertà significa liberare la mente, svuotarla dai pesi degli altri, i loro metodi, sistemi, la loro accettazione dell'autorità, le loro credenze, speranze, perché tutto questo è parte di me. Perciò ho scartato tutto. E comincio dicendo che non so cosa sia la meditazione. Comincio - cioè la mente ha questo senso di grande umiltà. Non so e non chiedo! Altrimenti qualcuno riempirà il vuoto.

A: Esattamente.

K: Qualche libro, qualche studioso, professore, psicologo arriva e dice, "Tu non sai, ma io sì. Te lo dirò io". e io: "No, grazie" Io non so niente. e neppure tu! Perché stai ripetendo quanto detto da altri. Quindi rifiuto tutto ciò e comincio a indagare. Sono nella posizione di indagare. Non per raggiungere un risultato, non per ottenere la cosiddetta illuminazione. Niente. Non so se c'è illuminazione oppure no. Comincio con questo sentimento di grande umiltà, non so, quindi la mente è capace di reale indagine, e allora indago. Innanzitutto, guardo la mia vita, perché ho detto all'inizio: la meditazione comprende l'intero campo dell'esistenza. La mia, la nostra vita, è innanzitutto la vita quotidiana cosciente. L'ho esaminata, osservata, c'è contraddizione, e via dicendo - ne abbiamo già parlato. E inoltre c'è la questione del sonno. Vado a dormire, otto, nove, dieci ore. Cos'è il sonno? Inizio non sapendo; non quello che altri hanno detto. Capisce?

A: Sì.

K: Sto indagando sulla meditazione, che è il vero spirito della religione. Cioè, raccogliere tutta l'energia per

muoversi da una dimensione a un'altra totalmente differente. Che non significa separarsi da questa dimensione.

A: No, non come quei monaci che vanno in cima alla montagna.

K: Sono stato su quelle montagne.

A: Sì.

K: Quindi, cos'è il sonno? E cos'è lo stato di veglia? Sono sveglio? O sono sveglio solo quando c'è una crisi, uno shock, quando c'è un problema, un incidente: morte, abbandono, fallimento. Capisce? O sono sveglio sempre, durante il giorno? Cos'è essere svegli? Mi segue?

A: Sì, la seguo. Dato che sta dicendo che la meditazione deve pervadere, ovviamente essere svegli non può essere episodico.

K: Esatto. Non può essere episodico. Non può essere qualcosa di stimolante.

A: Non può un'esperienza culminante.

K: No, no. Ogni forma di stimolazione, esterna o interna, implica solo che stai dormendo e hai bisogno di uno stimolante, che sia caffè, sesso, o un tranquillante. Che ti tengano sveglio.

A: Uno shock per dormire e uno per svegliarsi.

K: Quindi, nella mia indagine, chiedo: sono sveglio? Cosa significa essere sveglio? Non sveglio rispetto a ciò che sta accadendo, politicamente, economicamente, socialmente - questo è ovvio. Ma sveglio. Cosa significa? Non sono sveglio se porto dei fardelli. Esatto? Non c'è il senso di essere svegli quando c'è paura. Se vivo con una illusione, se le mie azioni sono nevrotiche, non c'è lo stato dell'essere svegli. Quindi, indago, e posso indagare solo se divento molto sensibile a quello che succede dentro e fuori di me. Quindi, la mente è consapevole, durante il giorno, completamente, di ciò che accade dentro e fuori di me?

A: In ogni istante.

K: Esatto. Altrimenti non sono sveglio.

A: Pensavo proprio a una cosa che mi ha sempre dato un senso di meraviglia. A casa abbiamo alcuni uccelli e anche una gatta.

K: Bene.

A: Ma si amano reciprocamente. Gli uccelli non corrono per la stanza con la gatta ma lei li controlla. Quando gli uccelli vanno a dormire la sera la gatta va nella stanza e sta con loro, forse un'ora o due, e li guarda. Sembra proprio che abbia il sentimento di dover curare gli uccelli. Durante il giorno, ho spesso osservato la gatta seduta che guarda gli uccelli molto intensamente, e viene da chiedere: "Non li avevi mai visti prima?" Cos'è tutto questo interesse? Continua a guardarli.

K: Esatto.

A: E i suoi occhi hanno sempre quella scintillante ...

K: ... chiarezza.

A: ... intensità e chiarezza. Più pura della fiamma. E non si spegne mai. E quando dorme, dorme davvero - sì. Prima mi ha chiesto cos'è il sonno, ci deve essere una relazione tra la meraviglia che proviamo per la capacità dei gatti di dormire completamente. E quando è sveglia lo è completamente.

K: Giusto. Quindi, domandando e indagando cos'è il sonno devo anche chiedere cos'è essere svegli. Sono sveglio, o il passato è talmente vivo da dominare la mia vita presente? Quindi sto dormendo.

A: Può ripetere di nuovo? E' molto importante.

K: Non so come ... Lo dico diversamente. Sono sveglio? La mia mente è appesantita dal passato? Quindi, se porto un peso, non sono sveglio al presente.

A: No ... nel presente, esatto.

K: Non sono sveglio mentre parlo.

A: Giusto.

K: Perché parlo dallo sfondo del mio passato, delle mie esperienze e ferite, dei miei fallimenti e sconforti. Quindi il passato domina e mi addormenta ora.

A: Mi addormenta. E' un narcotico.

K: Un narcotico. Quindi, cosa faccio con il passato? Mi segue?

A: Sì.

K: Il passato è necessario.

A: Naturalmente, l'intero campo della conoscenza.

K: Conoscenza. Il passato è necessario. Ma quando il passato copre il presente, allora dormo. Dunque, è possibile sapere cos'è il passato e non lasciare che sommerga il presente? Questa domanda e la sua stessa realtà portano disciplina. Dunque dico, sì, so cosa significa. Posso vivere e rimanere sveglio completamente e tuttavia agire nel campo della conoscenza. Quindi non c'è contraddizione. Non so se riesco a trasmetterlo.

A: Oh, sì.

K: Quindi le due cose si muovono in armonia. L'una non resta indietro rispetto all'altra. L'una non contraddice l'altra. C'è equilibrio.

A: Ciò che vedo qui è, se capisco bene, da un lato, abbiamo la conoscenza e la sua necessità in relazione al come-fare nelle questioni pratiche.

K: Naturalmente.

A: Dall'altro lato, abbiamo il vedere, il comprendere. E l'azione della meditazione è il nesso...

K: Esatto.

A: ... tra loro cosicché non c'è interruzione di flusso nell'attività di comprensione e conoscenza.

K: Questo è parte della meditazione.

A: Naturalmente.

K: Capisce?

A: Sì.

K: Guardi cosa succede. Cos'è allora il sonno? Ora ho capito cosa significa essere sveglio. Significa che sto guardando. Sono consapevole. Sono consapevole senza scelta, consapevolezza senza scelta, guardare vedere, osservare, udire cosa accade cosa succede fuori, cosa mi dicono, che mi lusinghino o mi insultino - io



guardo. Sono estremamente consapevole. Ora, cos'è il sonno? So cos'è il sonno: riposare, chiudere gli occhi, andare a letto alle 9, alle 10 o più tardi. Cos'è il sonno? E nel sonno, i sogni; cosa sono i sogni? Non so cosa dicono gli altri. Non mi interessa cosa dicono. Capisce? Perché la mia indagine è scoprire se la meditazione ricopre l'intero campo dell'esistenza, non solo un segmento.

A: La mia indagine comincia quando dico 'non so'.

K: Non so. Esatto. Quindi andrò avanti. Sogno. Ci sono i sogni. Cosa sono i sogni? perché dovrei sognare? Quindi devo scoprire perché sogno. Cosa sono i sogni? I sogni sono la continuazione del mio sonno giornaliero. Non ho compreso ... - guardi cosa succede - Non ho compreso la mia vita quotidiana. Guardo la mia vita quotidiana. La mia vita quotidiana è disordinata, vado a dormire e il disordine continua. Il cervello dice, 'Devo avere ordine, altrimenti non posso funzionare!' Quindi, se la mente non fa ordine durante il giorno, il cervello cerca di portare ordine durante la notte.

A: Attraverso il sogno.

K: Attraverso dei sogni, degli indizi. Quando mi sveglio dico, 'Ho la sensazione di dover fare questo'. Quindi, guardi cosa accade. Quando la mente è sveglia durante il giorno, ha ordine, mette ordine, nel senso che abbiamo detto prima.

A: Sì, in quel senso di ordine.

K: Ordine che origina dalla comprensione del disordine. La negazione del disordine è ordine, non seguire un programma. O un modello, tutto questo è disordine. Quindi, durante il giorno, la mente, il cervello ha stabilito ordine. Quando dormo, il cervello non cerca di capire come mettere ordine in se stesso per essere sicuro. Quindi si riposa.

A: Capisco.

K: Diventa calmo, dorme senza sognare. Può avere sogni superficiali, quando si mangia male - sa, non parliamone adesso. Quindi, sonno significa rigenerazione del cervello. Non so se capisce.

A: Sì. Vorrei farle una domanda sui sogni, che potrebbe introdurre una distinzione tra i sogni secondo la loro natura. Talvolta diciamo di aver fatto un sogno che anticipa eventi futuri.

K: Questa è un'altra cosa.

A: Del tutto diversa da quello che sta dicendo.

K: Penso che possa essere compreso facilmente. Sa, un giorno, passeggiavamo sulle montagne in India, e c'era un fiume che scorreva sotto. Due barche stavano viaggiando in direzione opposta, e si capiva dove si sarebbero incontrate. Quando si va abbastanza in alto, si vedono le barche incontrarsi in un punto esatto.

A: Ma questo è un caso oggettivo, non c'entra con i miei personali problemi irrisolti

K: No.

A: Che è l'altra cosa di cui parlava.

K: Esatto.

A: Sì, capisco. Sarebbe straordinario concludere tutte le proprie questioni e andare a dormire, e se l'ordine si manifesta ...

K: Sì, signore.

A: ... con una comprensione ...

K: Naturalmente.

A: ... allora la comprensione non si ferma mai dalla veglia al sonno.

K: Esatto.

A: Sì! Certo. Meraviglioso.

K: Quindi, vede, in questo modo il cervello si rigenera, si mantiene giovane, senza conflitti. Il conflitto consuma il cervello. Quindi, sonno significa non solo ordine, ringiovanimento, innocenza, ma nel sonno ci sono anche stati in cui c'è libertà assoluta di indagare, di vedere qualcosa che non è stata mai vista prima con i propri occhi.

A: Sì.

K: Naturalmente.

A: Sì.

K: Così, lo abbiamo descritto a sufficienza. Lo vedo. Allora, la mente vive quel tipo di vita durante il giorno?

A: Sarebbe una cosa rara.

K: Altrimenti non è meditazione.

A: Certo, certo.

K: Non voglio fare un gioco ipocrita, perché non prendo in giro nessuno, prendo in giro me stesso e non voglio farlo. Non vedo perché dovrei prendermi in giro, non voglio essere un grande uomo, un uomo di successo. E' troppo infantile. Allora mi chiedo se lo vivo. Se non lo vivo, cosa succede? Vivere in quel modo mi dà energia, perché non porto il peso di altri. Non so ...

A: Questo è straordinario. Mi ricorda la storia di uno spadaccino e dei suoi tre figli. Nell'antico Giappone c'era un vecchio spadaccino che voleva tramandare ai suoi figli la responsabilità della sua arte. Chiese ai figli di entrare nella sua stanza, uno per volta, perché voleva parlargli, e poi avrebbe deciso.

K: Esatto, esatto.

A: Era un uomo che sapeva usare la spada, ma era anche saggio. E a loro insaputa, mise una palla sopra la porta da cui i figli sarebbero passati, del tutto inconsapevoli. Il più giovane fu chiamato per primo e quando entrò il padre fece cadere la palla. La palla cadde, e il figlio, in un lampo, la tagliò in due con la spada. Il padre disse: 'Aspetta nell'altra stanza'. Entrò il secondo figlio, la palla cadde sulla sua testa, ma in quel preciso istante lui l'afferrò con le mani, e il padre disse: 'Aspetta nell'altra stanza'. Entrò il primogenito, aprì la porta, e mentre la apriva, alzò le braccia e prese la palla. Il padre li richiamò e disse al più giovane: 'Bravissimo, hai imparato la tecnica, ma non hai comprensione'. Al secondo disse: 'Ce l'hai quasi fatta. Continua'. E al primogenito disse: 'Bene, ora tu puoi cominciare'. E - immagini! E' come la parola 'prajna', che significa 'pra' - avanti, 'jna' - conoscere, conoscere in anticipo, - non nel senso delle previsioni in base allo studio sui ratti in laboratorio - ma comprensione è ...

K: Sì, signore.

A: ... prima e dopo nel movimento complessivo di quell'unica azione. Oh sì, certamente!

K: Quindi, vedo questo, perché non separo la meditazione dal vivere quotidiano. Altrimenti non ha senso. Vedo l'importanza dell'ordine durante le ore di veglia. E dunque libero il cervello dal conflitto - e tutto il resto - durante il sonno, quindi c'è totale riposo per il cervello. Questa è una cosa. Poi, cos'è controllo?

Perché dovrei controllare? Tutti hanno parlato di controllo. Tutte le religioni l'hanno fatto. Controllo. Non avere desideri. Non pensare a se stessi. Capisce? E mi chiedo: 'Questo è quello che dicono. Ma io posso vivere senza controllo?' Capisce?

A: Oh sì, sì. Anche questa domanda va posta fin dall'inizio.

K: E' quello che stiamo facendo!

A: Sì, la mia affermazione è un riflesso. Solo uno specchio, sì.

K: Sì. E' possibile vivere senza controllo? Perché, cos'è il controllo? E chi è il controllore? Il controllore è il controllato. Quando dico: 'Devo controllare il mio pensiero', il controllore è la creazione del pensiero. Il pensiero controlla il pensiero. Non ha senso. Un frammento che controlla un altro frammento e quindi rimangono frammenti. Quindi dico, c'è un modo di vivere privo di controllo? Perciò, senza conflitto. Senza opposti. Non un desiderio contro un altro desiderio. Un pensiero opposto a un altro pensiero. Un successo contro un altro successo. Nessun controllo. E' possibile? Devo scoprirlo. Capisce? Non si tratta solo di fare una domanda e di lasciarla stare. Adesso ho energia, perché non porto più il fardello di altri. né il mio; perché il loro peso è anche mio. Quando ho scartato il loro ho scartato il mio. Quindi ho energia e domando se è possibile vivere senza controllo. E' una cosa tremenda. Devo scoprirlo. perché le persone che hanno controllo, dicono che attraverso il controllo si arriva al Nirvana, al paradiso. Per me questo è sbagliato, completamente assurdo. Quindi dico, posso vivere una vita di meditazione, in cui non c'è controllo?

A: Quando l'intelligenza irrompe, come abbiamo visto prima, allora giunge l'ordine e quell'ordine ...

K: Intelligenza è ordine.

A: Intelligenza è quell'ordine. Il vedere è il fare.

K: Il fare, sì.

A: E non c'è nessun conflitto.

K: E così, vivo una vita ... - non solo se è possibile - ma, la vivo? Ho dei desideri: vedo una macchina, una donna, una casa, un bel giardino, bei vestiti - qualunque cosa - e istantaneamente sorgono desideri. Non avere nessun conflitto, e neppure cedere. Se ho soldi posso comprarli. E' ovvio, ma non è questo il punto. Se non li ho, dico: 'Mi dispiace, non ho soldi, quando li avrò potrò comprarlo'. E' lo stesso problema. Ma il desiderio è sorto. Vista, contatto, sensazione e desiderio. Ora, il desiderio c'è e troncarlo significa reprimerlo. Controllarlo è reprimerlo. Arrendersi ad esso è un altro modo di frammentare la vita in ottenimento e perdita. Quindi, lasciare che il desiderio fiorisca senza controllo Capisce?

A: Sì.

K: Il fiorire stesso è la fine del desiderio. Ma se lo recide tornerà di nuovo.

A: E' la differenza tra fine e consumazione.

K: Esatto. Lascio che il desiderio sorga, fiorisca e lo guardo. Lo guardo, non gli cedo né vi resisto. Semplicemente lo lascio fiorire. Totalmente consapevole di cosa sta accadendo. Allora non c'è controllo.

A: E non c'è disordine.

K: No, certo. Quando c'è controllo c'è disordine. Si reprime o si accetta, quindi c'è disordine. Ma quando si lascia che la cosa fiorisca e la si guarda, guardarla nel senso di esserne totalmente consapevole: i petali, le forme sottili del desiderio di possedere o non possedere, possedere è un piacere, e anche non possedere, l'intero movimento del desiderio.

A: Esatto.

K: Bisogna avere un'attenzione sensibile, molto sensibile, guardare senza scelta.

A: Questa immagine della pianta a cui lei si è riferito metaforicamente, potremmo riprenderla nella prossima conversazione continuando ad approfondire l'argomento della meditazione?

K: Non abbiamo ... finito con la meditazione.

A: No.

K: C'è molto altro.

A: Bene, bene.