

# Jiddu Krishnamurti

## Meditazione è dare al pensiero il suo giusto posto

*From the series:*

### ***Saanen - 1979***

---

***Giovedì 27 Luglio 1978***

#### ***Terzo incontro di Domande e Risposte, Saanen, 1979***

K: Questo è un dialogo... una conversazione tra due persone, che parlano amichevolmente... che sono serie e vogliono risolvere i loro problemi intimi personali. Perciò vanno a fare una passeggiata nel bosco e parlano tra di loro. Noi siamo in questa situazione, voi e io, chi vi parla e voi... stiamo facendo una passeggiata, c'è... un bel ruscello, dei pini meravigliosi... c'è il profumo del mattino, e stiamo parlando fra di noi. Ciascuno sa che le parole hanno un significato specifico e definito... e che ciascuno di noi capisce il significato delle parole che usiamo. Conosciamo le parole e il loro contenuto... il loro significato, quello che le parole vogliono dire... perciò usiamo parole che sono familiari a entrambi. I due amici sanno anche che la parola non è la cosa... e che le parole non possono trasmettere... effettivamente la profondità del sentire. I due stanno sentendo tutto questo insieme, perchè sono buoni amici. Non sono in contrasto l'uno con l'altro... non hanno intenzione di imbrogliarsi, si conoscono... da molti anni e hanno spesso parlato di queste cose, così... sono disposti ad esporsi all'altro, mettendo in luce... le loro difficoltà, i loro problemi, e ciascuno cerca... di comprendere l'altro, sperando così di aiutarsi a vicenda. Quello è veramente un dialogo. Tra loro c'è un buon rapporto. Allora, stamattina, possiamo avere un simile dialogo? Ieri abbiamo parlato della natura... dell'attenzione, dell'affetto e dell'amore. Di che cosa parleremo insieme questa mattina?

Q: Potremmo indagare perchè è così difficile per noi... sperimentare veramente qui e ora tutte le... inibizioni psicologiche che abbiamo e che ci impediscono di amare?

K: Potremmo indagare insieme le nostre inibizioni psicologiche... le nostre barriere psicologiche, ora? Parlarne insieme, chiede quel signore.

Q: Come può la mente essere libera dall'intelligenza astuta... che la società e tutta l'educazione ci costringono a sviluppare?

K: Come può la mente essere libera dall'astuzia... che il pensiero ha prodotto.

Q: Qual è la qualità della mente che osserva in silenzio? E' qualcosa di nuovo per noi... ..o è qualcosa che già possediamo ma che abbiamo dimenticato? E' chiaro?

Q: Potrebbe dire che cos'è l'intelligenza?

K: Potrebbe discutere che cos'è l'intelligenza.

Q: C'è differenza tra l'isolamento volontario, che ovviamente... ..crea conflitto, e l'isolamento involontario, come quello della cecità?

K: Isolamento e isolamento forzato da qualche tipo di malattia... ..cioè forzato, e volontario, voler essere isolati. E' così?

Q: Potremmo parlare della costante meccanica attività del cervello... ..dei pensieri che stanno sempre blaterando?

K: E' meccanica? Perché il pensiero è sempre in azione, ...perché non c'è mai libertà dal movimento del pensiero?

Q: Lei dice che la paura è prodotta dal pensiero, ma io... ..ho provato che la paura si manifesta nel pensiero e vuole... ..strutturarsi e limitarsi, cercando di... ..scappare da sé attraverso il pensiero.

K: Lei dice che la paura è il risultato... ..del pensiero, prodotta dal pensiero...

Q: No, il pensiero è il risultato della paura.

K: Il pensiero è il risultato della paura - seguite? Lui sta dicendo che prima c'è la paura e poi il pensiero. Giusto?

Q: Sì

K: Va bene.

Q: Potremmo anche parlare del processo di identificazione?

K: Potremmo discutere del perché la mente cerca identificazione... ..perché noi cerchiamo l'identificazione.

Q: Io trovo molto difficile prendere parte a queste discussioni... ..perché sono sempre in dubbio se la domanda sia giusta o sbagliata. Come faccio a saperlo, non c'è nessuna linea guida?

K: Come si fa a capire da sé se una domanda è giusta... ..o sbagliata. E' così, signore?

Q: Sì.

Q: Signore, io vorrei sapere perché la meditazione... ..che si fa stando seduti a occhi chiusi, lei la definisce autoipnosi. Faccio questa domanda perché sento... ..che in quel modo io posso capire quando lei dice che la bellezza... ..è qualcosa di completamente diverso, che... ..l'amore è qualcosa di completamente diverso.

Q: Non ho sentito.

K: Non ho sentito nemmeno io (ride). Temo che non abbiamo capito. (ripetizione domanda)

K: Perché dice che sedersi tranquilli, a gambe incrociate... ..con gli occhi chiusi, ecc., è autoipnosi. In qualche modo mi sento molto vicino a quello che lei sta dicendo... ..perché dice che non è meditazione? Perché dice che è autoipnosi? Basta così. Ora, quale di queste domande prendiamo? - hanno tutte a che fare con la mente. Tutte queste domande, non so se ci avete fatto caso... ..se avete ascoltato, hanno a che fare... ..con la natura del pensiero, la natura... ..della mente, che cos'è intelligenza e che cos'è meditazione - giusto? Ora,

quale prendiamo di queste?

Q: Possiamo continuare con il discorso di ieri? Mi sembra che non siamo riusciti ad approfondirlo completamente.

K: Potremmo continuare a discutere, a parlare insieme... ..dell'argomento di ieri, perchè quel signore dice: ..."Non mi sembra che sia stato approfondito... ..completamente fino in fondo". Ora abbiamo due questioni fondamentali: ...il pensiero con tutta la sua complessità, ...le sue abitudini meccaniche... ..la sua costante attività senza mai... ..un attimo di quiete; la meditazione... ..e quello di cui abbiamo parlato ieri... ..amore, intelligenza, compassione. Ora, di quale volete parlare?

Q: Dell'amore.

K: Si ha quasi timore ad usare quella parola... ..perchè è stata così rovinata: l'amore di Dio... ..l'amore della mia famiglia, amo una poesia, ...amo fare delle belle passeggiate - seguite? Amore come sesso, i politici parlano di amare il paese... ..amare Dio, amare Gesù, Krishna, ecc, ecc. Perciò uso questa parola con esitazione. Forse, se posso suggerirlo... ..parleremo della questione a cui... ..avete accennato, ricordando innanzitutto... ..che stiamo discutendo, stiamo parlando insieme, non è una... ..conversazione solitaria con se stessi, ...se potessimo approfondire la questione... ..della meditazione, allora potremmo capire se... ..è possibile che il pensiero sia assolutamente quieto... ..senza essere costretto, obbligato, forzato, ecc. E forse, se potessimo entrare nella questione molto... ..in profondità, forse potremmo anche addentrarci... ..nel campo del significato di intelligenza, amore, compassione. Senza queste cose, che sono l'essenza dell'amore... ..la mente non può mai essere completamente... ..libera da tutte le sue manifestazioni... ..dai suoi trucchi, imbrogli e disonestà. Va bene se parliamo di questo?

Q: Sì

K: Non si tratta di far piacere a me, vi prego... ..a me non importa, se volete parlare di qualcos'altro possiamo farlo. Va bene. La prima domanda che vorrei fare è: è possibile avere un cervello... ..che non sia contorto e nevrotico, ma che sia davvero sano, giovane? Questa è la mia prima domanda. Capite? Sto chiedendo, in parole semplici: può la mente rimanere giovane... ..non invecchiare, non diventare decadente, corrotta, ...ma mantenere la sua qualità di giovinezza? ..per giovane intendo - per favore - ascoltate - decisione, azione e vitalità. Giusto? Questo è ciò che generalmente si intende per giovane, avere un'enorme... ..quantità di energia, di decisione, agire e avere un senso di libertà. Questo, grosso modo, descrive che cos'è una mente giovane. Siete d'accordo? E' una definizione, possiamo cambiarla, non sono attaccato alle parole.. ..si tratta di una mente straordinariamente chiara, semplice, ...con grande energia, vitalità e capace.. ..di decisione e azione istantanea. Giusto? Siete d'accordo?

Q: Sì.

K: Questa è solo una definizione, potete cambiarla... ..cambiarla come vi piace, ma dobbiamo... ..essere tutti d'accordo, se accettate... ..che questa è la qualità di una mente giovane, che non è ferita... ..che non ha problemi, che vive, vive... ..non nel futuro o nel passato, ma vive veramente nel presente. Cioè, ripeto che... ..sto usando delle parole per indicare la qualità di una mente giovane. Se siamo d'accordo con questa definizione, ma... ..la definizione si può cambiare come vi pare. Ora, come può nascere una mente simile? Questa è la prima questione. Capite la mia domanda? State seguendo?

Q: Signore, non dovremmo usare l'intelligenza... ..del corpo invece della mente?

K: Aspetti, ci sto arrivando... C'è l'intelligenza del corpo... ..l'intelligenza che è stata rovinata dai vizi... ..dalle droghe, dall'alcol, e tutte quelle stranezze. Per cui l'intelligenza del corpo... ..il corpo ha una sua propria intelligenza... ..se viene lasciato in pace, se non viene distrutto... ..se non viene corrotto dal gusto, dal desiderio e tutto il resto. Il corpo ha la sua propria intelligenza, se lo avete osservato. Per cui lasciamolo da

parte, per il momento. Va bene, se dobbiamo approfondirlo, lo faremo. La nostra mente è il risultato dei nostri sensi. Giusto? Non è così? Questa è scienza, è una cosa naturale. E noi non usiamo tutti i sensi insieme. Giusto? State seguendo tutto questo? Noi usiamo in modo esagerato uno o due... ..sensi, perciò non c'è mai equilibrio. Non so se avete mai sperimentato... ..o notato queste cose, o se siete consapevoli dei vostri sensi. Uno o due sensi sono dominanti e gli altri sono in sospensione... ..oppure non funzionano del tutto, e quindi c'è sempre una disparità... ..uno squilibrio nell'attività dei nostri sensi. Vero? State seguendo? Vi prego seguite queste cose! Non addormentatevi, ci stiamo arrivando. Quindi, è possibile che tutti i nostri sensi... ..funzionino insieme completamente, armoniosamente? Questa è la prima cosa, perchè tutta la nostra struttura... ..si basa sui sensi, la percezione, il gusto, il tatto ecc. Ora, se c'è squilibrio nei nostri sensi... ..il nostro cervello, la nostra mente ne viene influenzata, ovviamente. E da questo squilibrio deriva un'attività nevrotica. Quindi è possibile - vi prego riflettete con me, è un dialogo... ..non sto tenendo un discorso - possiamo... ..vedere il movimento delle nuvole... ..in cielo, le ombre sui monti, con tutti i nostri sensi insieme? Capite la mia domanda? Lo farete mentre siete seduti lì, osservando voi stessi? Vi prego, come dicevo ieri, a meno che non vi applicate veramente, ...potete stare seduti lì per i prossimi 50 anni ma non farete nulla. Ma se vi applicate, se ci lavorate davvero, allora vedrete da voi... ..che fino a quando c'è squilibrio nei sensi la mente... - che fa sempre parte dei sensi, del pensiero - ...vedrete che quello squilibrio crea per forza disarmonia. Giusto? Fatelo vi prego, mentre siete seduti lì, ...osservatelo, applicatevi veramente.

Q: Potrebbe fare un esempio concreto... ..di che cosa intende per squilibrio dei sensi?

K: Un esempio concreto di squilibrio dei sensi. Non sono bravo a fare degli esempi. Penso che gli esempi siano una cosa... ..sbagliata perchè dovete scoprire voi. Se si prende un esempio, quello diventa un modello. Seguite? E allora dite: "Devo attenermi a quello" oppure: "No, quell'esempio... ..non va bene, prendiamone un altro" ...e così via, litighiamo sugli esempi. Spero che lo comprendiate. Posso pensare a un esempio: ...il sesso, le droghe, vari tipi di divertimento nei quali solo... ..le funzioni degli occhi o delle orecchie... ..sono attive, e non la totalità dei sensi. Capite tutto questo? Quindi, la mente - siete tutti...? Sto parlando...? Come ha detto quel signore l'altro giorno, io mi sto esibendo. Ha detto così. Mi sto esibendo in un'eccellente recita, ..è una parola piuttosto sgradevole, ma è stata detta. Questo è un dialogo fra voi e me... ..quindi non statevene solo lì tranquilli ad ascoltare. Allora, quello fa parte della mente.

Q: Possiamo trascurare la condizione... ..del cervello quando parliamo della mente?

K: Quando usiamo la parola "mente", signore... ..nella parola mente includiamo tutta l'attività dei sensi... ..tutte le attività del pensiero, delle emozioni... ..sia immaginarie che reali, romantiche, sentimentali... ..tutto quanto, l'intera attività umana è la mente. Almeno, io la vedo così. Voi potreste vederla diversamente... ..ma, dato che siamo due amici che parlano... ..insieme, io cambio il mio vocabolario... ..voi cambiate le vostre parole, ma intendiamo la stessa cosa. Cioè, la mente contiene, comprende tutti i sensi, tutte le emozioni... ..tutte le attitudini romantiche e sentimentali, i valori... ..e anche l'enorme complessità del pensiero, le memorie... ..le esperienze, le offese, le ferite che ha ricevuto... ..fin dall'infanzia, psicologicamente, interiormente e le intenzioni... ..i motivi, gli impulsi, i desideri, tutto questo è la mente.

Q: L'amore è nella mente?

K: Ci arriveremo: l'amore fa parte della mente? Avete capito la domanda? L'amore è contenuto nella mente? Che cosa ne dite? E' un dialogo, prego.

Q: No.

K: No?

Q: Non è nella mente.

K: La signora dice che non è nella mente. E allora è al di fuori della mente? Signori, rifletteteci da voi, è un dialogo.

Q: Forse la mente fa parte dell'amore.

K: La mente fa parte dell'amore. Pensateci bene, vi prego. Pensateci, rifletteteci, è un dialogo. L'amore è ricordo? Ci pensi, signora, lo guardi. Lo chiedo a lei. L'amore è qualcosa che è successo e di cui vi ricordate? Perciò chiedo, l'amore fa parte dei ricordi? Voi siete stato gentile con me... ..io me ne ricordo e perciò sento affetto per voi. Sapete - ricordare. L'amore è un ricordo? Se non lo è, si trova allora nella struttura, nella natura della mente? E' una domanda molto difficile, vi prego non passateci sopra. E' per questo che voglio approfondirla bene. Abbiamo grosso modo definito - la definizione si può cambiare - ...la natura della mente, con tutti i sensi, ecc. ecc. E tutto questo è dominato dal pensiero. Giusto? Questa è l'attività centrale - giusto? ...che controlla i sensi, li sopravvaluta, dà importanza... ..a un dato senso e non agli altri, creando immagini... ..conclusioni, aggressività, assertività. Tutto questo è l'attività del pensiero. Giusto? Quindi il pensiero predomina in tutte le nostre attività... ..inclusi i sensi, dominando l'intelligenza del corpo. State seguendo? Quindi il pensiero è il fattore centrale che sta sempre funzionando... ..controllando, decidendo, cambiando, modificando, perseguendo... ..stabilendo uno scopo e cercando di arrivarci, e poi c'è il passato... ..con tutti i ricordi, le ansie, tutto quanto... ..tutto questo è l'attività della mente, cioè pensiero. Giusto? Siete abbastanza sicuri? Vi prego, discutete con me. Vi prego!

Q: I sensi danno tutti la stessa sensazione alla mente.

K: Tutti i sensi nella mente sono uguali.

Q: Danno la stessa risposta.

K: Lo stesso valore.

Q: Sì.

K: Alla mente, ma il pensiero dice... ..questo è meglio di quello.

Q: Sì.

K: Questo è tutto, è quello che stiamo dicendo.

Q: Quando il pensiero consuma i sensi, questi diventano ottusi.

K: Quanto il pensiero lavora, domina, i sensi diventano ottusi. Possiamo passare ad altro - va bene, signore? Giusto? Possiamo andare avanti? Ora, la meditazione fa parte del pensare, altrimenti non meditereste. Giusto? Lo fareste? No?

Q: La meditazione è un non pensare?

K: Ne parleremo. Ma prima vedete che quando cominciate a meditare... ..seduti tranquilli, a occhi chiusi, quella è attività del pensiero. Perché prima di tutto volete raggiungere... ..qualcosa o sentirvi bene in quella posizione, fare qualcosa. Giusto? Il pensiero ha causato tutto questo con il desiderio. No? Vi prego, questo non è troppo difficile. Mi siedo in quella posizione, a gambe incrociate, o come volete... ..si chiama posizione del loto, chiudo gli occhi perchè... ..mi hanno insegnato così, oppure ho letto o sentito dire da qualcuno... ..che, facendo così, si avrà una meravigliosa esperienza.

Q: No signore. Io lo faccio, ma solo per guardare i miei pensieri...

K: Aspetti. Quella è una cosa diversa. Vedete la differenza? Io lo faccio perchè voglio avere certe esperienze... ..perchè ho letto qualcosa in proposito, oppure me ne hanno parlato... ..e questo mi dà un certo piacere, mi

sento sollevato, rilassato. Giusto? E continuo, dando sempre più importanza a quello che sento... ..a un certo piacere, a certe esperienze, a certi stati della mente. E continuo a praticare, vado avanti a farlo. Ma l'origine di tutto questo è il movimento del pensiero. Giusto?

Q: Lei sta parlando della pratica della meditazione... ..ma durante la pratica può verificarsi la meditazione. C'è una differenza, qualcos'altro potrebbe succedere improvvisamente.

K: Sì, questa è la pratica della meditazione... ..e in quella può improvvisamente accadere qualcosa. Giusto, signore?

Q: Sì. Quello che accade è vera meditazione. E' solo una questione di parole.

K: Signore, noi stiamo indagando. Vero? Lei salta alle conclusioni, sta dicendo che può accadere. Io metto in dubbio tutto quanto.

Q: Signore, quando sediamo in silenzio e guardiamo la nostra mente... ..i nostri occhi si chiudono in modo naturale e diventiamo tranquilli. Non è che ci sediamo chiudendo apposta gli occhi per meditare.

K: Signore, chi vi parla ha giocato con tutte queste cose. Giusto? Quello che mi sta dicendo non è qualcosa di nuovo per me. Perciò abbia pazienza. Io sono passato attraverso tutto questo: ...sedersi in silenzio, respirare, ripetere, ...sperando che accada qualcosa! Stupidaggini. Lei non afferra il mio punto: perchè medito? Perchè si medita?

Q: Perchè siamo agitati.

K: Quando siete agitati, nervosi, ansiosi, pieni di tantissimi... ..problemi, sperate che stando seduti tranquilli... ..vi allontanerete un po' da tutto questo.

Q: Non dico sperare, solo guardare.

K: Sì, semplicemente rilassarsi fino... ..a quando sarete di nuovo sopraffatti. Ma - mi perdoni - lei sta mancando... ..il mio punto di vista, quello che sto dicendo... ..cioè che tutto questo è l'origine... ..del pensiero, l'origine del desiderio. No? Giusto, signore? Perchè esita? Che cosa c'è di sbagliato in questo?

Q: Sì

Q: Può il pensiero vedere la propria inutilità... ..e fermarsi proprio perchè vede che è inutile?

K: Sembra che lei, signora, e anche gli altri, ...pensiate che io sia contrario alla meditazione. Io sono totalmente, completamente... ..contro la meditazione che fate tutti... ..perchè non è meditazione, perchè ci sono passato anch'io.

Q: Forse dovremmo indagare che cosa intende per meditazione.

K: Abbiamo detto che cosa significa la parola, signora. La parola significa pensarci sopra, ponderare, indagare, concentrarsi... ..in modo da poter guardare i nostri problemi, ...tutto questo è compreso in quella parola.

Q: Sei lei è contrario alla nostra meditazione, ...non sta forse creando una divisione?

K: Scusatemi, cancelliamo la parola "contrario". Quello che fate, quello che chiamate meditazione, non è meditazione. Va bene. E' la stessa cosa, signore. Io non sono contrario. Sto solo dicendo quello che si considera meditazione, se volete... ..esaminare quello che l'altra persona... ..ha da dire, è che quella non è meditazione. La meditazione è qualcosa di molto più complesso, molto più ecc. (ride) Siamo due amici che parlano fra di loro, non sono contro di voi. Ne stiamo parlando. Stiamo dicendo che la meditazione inizia... ..con il desiderio, con il pensiero. Giusto? Voi ascoltate qualcuno che viene dal Tibet, dall'India, dallo Zen...

...Dio sa da quale altro posto, e vi spiega che cos'è la meditazione. Vi dice: "Fate questo, sedete tranquilli... ..vi darò un sistema per essere calmi, riposati, rilassati". Allora il vostro pensiero lo accetta... ..e desidera ottenerlo, così voi sedete in quella posizione. Giusto? E' talmente ovvio, che cosa avete da obiettare?

Q: Vorrebbe dire che, dal momento che... ..l'idea ha dato inizio alla meditazione... ..tutta la meditazione è solo un'idea?

K: Esattamente, signore. E' quello che sto dicendo con parole diverse. Quindi la meditazione incomincia con il pensiero. Giusto? E il desiderio dice: "Devo ottenere quel qualcosa che ho provato... ..ieri quando ero seduto in silenzio, lo voglio, voglio che continui". Faccio pratica, mi sforzo, seguo un sistema... - tutte le attività del pensiero. E' tutto qui. Che cosa avete da obiettare?

Q: Certe volte ho meditato per uscire dall'identificazione.

K: Ho meditato per un paio d'ore... ..dice quel signore, per liberarmi di me stesso. Giusto? La meditazione è una fuga?

Q: E' un sollievo temporaneo.

K: E allora prendete una droga (risate), ...prendete qualcosa per calmare i nervi. Vedete, signori, voi non state seguendo, state perdendo tempo! Sollievo temporaneo, eccitamento temporaneo, esperienza temporanea... ..tranquillità temporanea, queste cose voi le chiamate meditazione. Mio Dio, come è stata maltrattata quella parola! Potremmo continuare un po' su questo?

Q: Mi pare che lei stia facendo la stessa cosa perchè dice che vuole... ..essere libero e perciò lei guarda i suoi sentimenti, i suoi problemi.

K: No, non è così. Mi spiace, avete frainteso. Non sto facendo quello.

Q: Si potrebbe dire che non si può forzare... ..la meditazione, ma che questa è basilare?

K: Signore, potremmo rimanere su una cosa sola? Cioè ci stiamo chiedendo... ..stavamo dicendo, qual è la natura della mente? Ne abbiamo parlato. La mente è dominata dal pensiero. Il pensiero è perennemente attivo... ..quando dormite, quando siete svegli... ..quando camminate, quando siete soli, è costantemente in movimento. E tutto diventa sforzo - giusto? Si diventa nervosi, ansiosi. E per ottenere una quiete, un sollievo... ..un senso di pace, cercate di "meditare" - citate la meditazione. Ottenete un po' di tranquillità... ..la praticate, e la chiamate meditazione. Io dico, per favore, quella non è meditazione. E' qualcosa di molto più vasto, più profondo, ...che richiede una grande indagine... ..perciò vi prego, ascoltate, cambiate, ...non dite che la meditazione è questo... ..la meditazione è quello, mi interessa, non mi interessa. Poi smettiamo di discutere. Mentre noi diciamo, guardate, cerchiamo di scoprire. Giusto?

Q: Krishnaji, io ammetto di non sapere cos'è la meditazione. Potremmo parlare di che cos'è la meditazione?

K: Lo sto facendo, signore (ride).

Q: E' possibile sapere che cos'è veramente la meditazione?

K: E' possibile sapere che cos'è veramente la meditazione?

Q: Saperlo veramente, che cos'è la meditazione.

K: Sì, signore, è quello che sto dicendo. Potremmo metterla così: ...quando vi sedete di proposito... ..per meditare, non è meditazione. Giusto? Perchè dietro quell'atto deliberato, c'è il desiderio, dietro c'è... ..il pensiero che ha una conclusione... ..e persegue quella conclusione. Noi diciamo che quella non è meditazione. Potete dire che ho torto. E io dico, va bene, parliamone. Il pensiero domina. Giusto? Questo è

semplice e chiaro. No? Tutte le nostre attività, sia che meditate, che stiate seduti... ..o che praticiate, voi state cercando... ..di forzare la mente ad essere quieta... ..si tratta sempre dell'attività del pensiero. E l'attività del pensiero è amore? Giusto? Avanti, signori. Parliamone. L'attività del pensiero... ..porta una buona relazione fra due persone? Perché, se non avete stabilito la giusta relazione... ..con gli altri, potete stare seduti... ..a gambe incrociate per il resto della vita. A meno che non mettiate le fondamenta della relazione... ..senza conflitti ecc. ecc., tutte le forme di meditazione... ..sono solo una fuga in un'altra serie di illusioni. Quindi, l'attività del pensiero è amore?

Q: Sembra di no.

K: Io vi amo. Vi amo davvero... Non è una cosa strana?!

Q: L'amore non è assenza di pensiero? Perché se lei pensasse... ..a quello che alcuni di noi hanno fatto, probabilmente non ci amerebbe.

K: Com'è triste.

Q: Perciò, ...

K: Qualcuno, signore, qualcuno viene a dirle: "Io ti amo, caro ragazzo... ..io ti amo", lei non va avanti a pensare, no? Lei semplicemente lo ascolta.

Q: Giusto.

K: Lei non lo fa.

Q: Quindi non è che...

K: (ride) Siete tutti così infantili. (risate) Stiamo chiedendo: l'amore è l'attività del pensiero? L'amore è l'attività dei sensi? L'amore è l'attività del desiderio? Vi prego scopritelo, indagate la vostra vita. Quando vi controllate, quando il sesso diventa così importante, ...è l'attività dei sensi.

Q: Dobbiamo quindi essere consapevoli di questa attività.

K: Bisogna essere consapevoli, signore, ma... ..prima dovete conoscere la natura della mente. Lo si può scoprire con la consapevolezza, il che significa... ..che dovete guardare, vedere i vostri desideri, i desideri dei sensi. Il desiderio del cibo, il suo sapore... ..il mangiare compulsivamente un certo cibo perché ci piace... ..far funzionare la capacità degli occhi, la vista... ..guardando sempre qualcosa, o la risposta sensoriale del sesso. Sono tutti fattori dominanti nella nostra vita... ..e voi cercate di allontanarvi da questo.

Q: L'amore può solo essere una parte del pensiero.

K: Sta dicendo che il pensiero è parte dell'amore?

Q: No, sto dicendo che l'amore è il prodotto del pensiero.

K: Oh no! L'amore è il prodotto del pensiero. Signore, quando lei dice che può solo essere, che deve essere... ..lei è già arrivato a una conclusione, ha smesso di indagare.

Q: Lei ha chiesto se l'amore è parte del pensiero.

K: Sì, l'amore è parte del pensiero? Cioè, l'amore contiene... ..tutto il movimento e la complessità del pensiero? Capite? Se contiene il pensiero, si tratta di amore? Voi non ci provate nemmeno, guardatelo.

Q: Non conosco la parola inglese. Conosco quella francese. Penso che sia "L'état" (lo stato) o (inudibile) in tedesco.



Q: Uno stato.

Q: La signora dice che è uno stato dell'essere. Uno stato.

K: Ah, "stabile", state usando il Sanscrito. Devo stare attento! Anch'io sono piuttosto bravo in queste cose, non giocateci. Siete tutti così... Noi siamo andati oltre, signora. Per favore, andiamo avanti.

Q: Vorrei farle una domanda sulla meditazione, se posso. Mi sembra di avere avuto l'illusione, l'autoillusione... ..che le cose migliori che faccio, vengano fatte senza sforzo. Ora, si tratta completamente di una mia illusione?

Q: Sta dicendo che medita senza sforzo. Si tratta di un'illusione?

K: Bisogna capire, quando lei dice... .."Io medito senza sforzo", che cosa intende con la parola "sforzo".

Q: Mi sdraio e tutto il processo comincia... ..dentro di me, tutto quello che devo fare... ..è rilassare la mente, il processo del pensiero. Non faccio nessuno sforzo per rilassarmi, succede da sè.

K: Signore, quando lei sa di meditare, non è meditazione.

Q: Ci sono dei momenti in cui non so che sto meditando. Non è meditazione quella?

K: Ha sentito quello che ho detto, signore?

Q: Sì.

K: Quando lei sa di meditare, non è meditazione. Oh, voi non sapete, no. Voi non vedete la bellezza di tutto questo. Voi continuate così, ancora e ancora.

Q: Sto cercando di capire, signore.

Q: Krishanji, il pensiero è così frammentato ... (inudibile)

K: Perché mai meditate? Non vi siete mai nemmeno posti questa domanda. Quello che chiamate meditazione, perché lo fate? E' forse perché l'hanno portata dall'India... ..dal Tibet, dal Giappone e a voi piace giocarci?

Q: Signore, quando si è arrabbiati, per esempio... ..quando sono arrabbiato, oppure ho un problema, sono in conflitto. Io lo faccio, siamo d'accordo che non è meditazione... ..ma semplicemente mi siedo in silenzio a guardare i miei pensieri.

K: Sì, signore, lo può fare quando sente la collera... ..per esaminarla, per entrarci, non si tratta di meditazione.

Q: Non è meditazione, ma è una cosa utile.

K: Sì, sì, certo signore. Sono d'accordo. Essere consapevoli di essersi arrabbiati... ..entrare in tutta la questione della rabbia, non è meditazione.

Q: Ma lui dice che è utile, Krishnaji?

K: Non state parlando di meditazione. Ho detto che quando sapete di meditare, non è meditazione. Ingoiate la pillola e vedetelo! (risate)

Q: Signore, non è l'amore stesso che... ..può allontanarmi dal regno del pensiero?

K: La meditazione mi aiuta ad allontanarmi... ..da me stesso, dai miei pensieri. Allora andate al cinema! (risate)

Q: Può l'amore? Amore. Amore. E' l'amore che può aiutarmi?

Q: Può l'amore portarlo fuori dal regno del pensiero?

K: Può l'amore portarlo fuori dal regno del pensiero? Capite la domanda? Può l'amore liberare dal regno del pensiero? Capite? Può l'amore liberare la mente dalle attività del pensiero? Che cosa ne dite? Non guardate me. Che cosa ne dite?

Q: Signore, non è lo stesso pensiero a rispondere alla domanda?

K: Signore, è un'ottima domanda. La mente è sempre attiva, quando dormiamo, ...o siamo svegli o sogniamo ad occhi aperti... ...quando stiamo seduti quieti, quando... ...non è sotto controllo il pensiero irrompe. Allora, l'amore libera la mente dalle attività del pensiero? No! Vedete che cosa avete fatto? Avete usato l'amore come mezzo per fuggire dal pensiero. Ma se avete capito la natura del pensiero - vi prego, state attenti... ...e gli date il suo giusto posto, allora non dovete allontanarvene... ...perchè il pensiero si è stabilito nella posizione che gli spetta. Lo capite? E allora l'amore non è una fuga, o un mezzo... ...per evitare o per allontanarsi dal pensiero.

Q: Quella è meditazione?

K: Come?

Q: Ha chiesto se quella è meditazione.

K: (ride) Signore, come ho detto, quando sa di meditare... - giusto? ...seduto in quella posizione, respirando, ripetendo un mantra... ...eccetera, quando c'è quell'attività, non è meditazione. E vi dirò perchè, se volete ascoltare. Quelle sono tutte attività del desiderio e del pensiero. E' ovvio. Arriva un guru - io non so perchè lo fanno... ...ma purtroppo lo fanno, arriva e dice: "Fate così... ...e avrete delle esperienze meravigliose, di Dio, dell'illuminazione". "Avrete delle esperienze straordinarie". Poi prescrive dei sistemi, metodi, pratiche... ...ed essendo creduloni, non avendo il dono dello scetticismo... ...di fargli delle domande, diciamo: "Va bene Swami" - oppure Signore... ...o quello che volete, ...e poi pratichiamo queste cose. E se facendo queste pratiche ottenete una certa tranquillità... ...certe esperienze, questo vi dà molto piacere. E allora dite: "Finalmente ho raggiunto qualcosa!" Giusto? E io dico che questa è l'attività del desiderio, del pensiero... che ha proiettato un'immagine di qualcosa che si può provare. E quell'immagine può essere sperimentata solo con certe pratiche, ...con la ripetizione di parole, specialmente... ...in Sanscrito, che suonano molto meglio! E allora le ripetete. Ma si tratta sempre dell'attività del pensiero e del desiderio. Quindi, a meno che non comprendiate la natura del pensiero... ...la natura del desiderio, dandogli il loro giusto posto... ...e il pensiero non prenda il posto... ...che gli spetta, voi dovrete sempre... ...lottare con il pensiero, con tutte le immagini che ha creato. E' molto semplice. No?

Q: Signore, l'amore viene negato dal pensiero? Viene ricoperto? Se non ci fosse il pensiero ci sarebbe amore?

K: Chiede se quando c'è il pensiero c'è amore? No! Ma se non ci fosse il pensiero lei sarebbe in uno stato di amnesia.

Q: La psicanalisi è una forma di meditazione?

K: (ride) Stiamo andando di male in peggio! (risate) La psicanalisi è una forma di meditazione? Sapete che cos'è la psicanalisi? Indagare nel passato. Psicanalisi, analizzare se stessi, con un professionista... ...psicoterapeuta, psicologo, psicanalista... ...Freudiano, Jungiano, Adleriano... ...ce ne sono tantissimi, oppure potete... ...indagare da voi, analizzare voi stessi. Chi è l'analista e che cosa analizza? L'analista non è forse l'analizzato? Quindi sta facendo dei giochi con se stesso. Voi non lo vedete. Quindi l'analisi, la psicoterapia, i vari gruppi terapeutici, sapete... ...tutte le varie forme di psicoterapia, non sono meditazione. Buon Dio! Pensate un po' a che cosa abbiamo ridotto la meditazione!

Q: Signore, l'inizio del processo di osservazione di cui... ..abbiamo parlato in questi dieci giorni, non è anche questo pensiero?

K: Signora, come abbiamo spiegato prima in questi discorsi... ..c'è solo osservazione, non l'osservatore. Giusto? Siete d'accordo su questo? Lei sa che cosa significa, signora? L'assenza del me.

Q: Per il momento...

K: L'assenza di tutto il passato, solo... ..osservare senza la parola, senza... ..il nome, senza associazione, senza ricordi, solo osservare.

Q: Signore, nel suo "Notebook", lei accenna a un processo.

K: Guardi signora, non c'è nessun processo... ..guardi quello che sto indicando, signore. Quando c'è un processo per la meditazione... ..quel processo è il risultato del pensiero. Il pensiero ha ideato il processo... ..per poter ottenere qualcosa. Gente, voi non ascoltate!

Q: Lei non decide mai di cominciare a meditare? In altre parole, come comincia a meditare?

Q: La signora chiede se lei decide mai di cominciare a meditare.

K: Se chi vi parla decide di meditare? Ho già risposto a questa domanda. Voi, gente... Abbiamo detto, signori... ..che quando decidete di cominciare a meditare, non è meditazione. Quando vi mettete nelle mani di un altro... ..che vi insegnerà come meditare, non è meditazione. Quando seguite un sistema, non è meditazione. Quando accettate l'autorità di qualcuno che dice... .."Io so e voi non sapete, vi dirò che cosa fare", non è meditazione. Eccetera, eccetera.

Q: Possiamo vederla in questo modo: mentre... ..facciamo una passeggiata, senza pensare... ..alla meditazione, ad un certo punto vediamo qualcosa di bello... ..sentiamo il bisogno di chiudere gli occhi e (inudibile) completamente. La nostra mente rimane...

K: Proprio così. La signora dice che mentre state camminando nel bosco, in silenzio... ..senza portarvi dietro il peso dei... ..vostri problemi improvvisamente avete... ..una certa sensazione, un sentimento, ..e osservate, poi il pensiero interviene... ..e si impone, trasformando tutto in memoria e volendone ancora. Tutto questo non è meditazione.

Q: Osservare semplicemente, è amore?

K: La pura osservazione è amore? Vedete... Ascolti, signore, ha mai osservato così, con pura osservazione? Osservare senza ricordi, senza nominare... ..senza conclusioni, solo osservare. Abbiamo passato quasi un'ora e un quarto... ..a discutere verbalmente di che... ..cos'è la meditazione, che cos'è l'amore. E non siamo arrivati a niente.

Q: Stiamo cercando di arrivare da qualche parte? (risate)

K: Io no.

Q: Krishnamurti, lei ha detto che è un dialogo. Potrebbe ascoltare per qualche minuto?

K: Oh, felicissimo!

Q: Voglio che lei cerchi di rispondere ancora... ..alla domanda che ha fatto prima. Lei ha chiesto se l'amore può essere un prodotto del pensiero. Io avevo risposto che l'amore può solo essere il prodotto del pensiero. Io capisco quello che lei intende per pensiero. Capisco che lei considera il pensiero condizionato. Voglio dire, so come lei definisce il pensiero. Ma io penso che il pensiero può essere qualcos'altro. Questo non corrisponde al suo punto... ..di vista e così lei lo mette da parte. Non potrebbe forse seguire questo punto?

Può il pensiero essere qualcos'altro oltre che condizionato? Perché se può essere diverso dal condizionato... allora il pensiero può portarci a un modo di pensare, se vogliamo... a un pensare "con il cuore", un pensare intuitivo... o come lo si voglia definire, ...questo, credo... può solo portare all'amore.

Q: Lui dice di sentire che c'è un pensiero che è incondizionato.

K: In sostanza quel signore dice... che c'è un pensiero incondizionato. C'è un pensiero, o c'è un pensare che è incondizionato. Non ne so nulla.

Q: Lei ha appena detto che il pensiero deve trovare il proprio posto.

K: Il pensiero ha il proprio posto. Non l'ha detto lei, l'ha detto la signora. (ride) C'è un pensiero non condizionato... c'è un pensiero non limitato? Potrebbe esserci, ma io non lo chiamerei pensiero. Giusto? Il pensiero, come viene generalmente inteso, è il processo del pensare. Pensare è il movimento della memoria... il movimento dell'esperienza, della conoscenza. Tutto questo processo è pensare.

Q: Non solo. Io non lo vedo solo come lo descrive lei.

K: Va bene.

Q: Vorrei chiederle che cosa significa per lei la parola "intuizione".

K: L'intuizione può essere proiettata dal desiderio.

Q: Non solo.

K: Lei non ascolta nemmeno. E' impossibile discutere di questo. Quando lei è così determinato nel suo punto di vista... temo che diventi una barriera. L'uno non indaga l'altro. Posso finire questo strano dialogo che abbiamo avuto fino adesso?

Q: Sì

Q: Per favore.

K: Abbiamo cominciato col chiedere: ...qual è la relazione del pensiero con la meditazione e con l'amore? Giusto? Abbiamo visto che la nostra mente contiene, o è il risultato... dei sensi, delle emozioni, è tortuosa, sana, irrazionale... piena di illusioni, ecc. con tutti i sentimenti, i giudizi... le valutazioni, i ricordi, le ferite... le ansie, tutto cose che stanno sotto "l'ombrello" del pensiero. Il pensiero è il fattore centrale. E siccome il pensiero è il prodotto della conoscenza... e la conoscenza è sempre limitata, con questa... c'è l'ignoranza, il pensiero è frammentato, a pezzi, limitato. Quindi, quando il pensiero dice: "Devo... meditare, devo scoprire la verità... devo raggiungere l'illuminazione" il pensiero sta prendendosi in giro. E' ovvio. La meditazione non ha niente a che fare con il pensiero. Quando vi sedete per meditare, può essere piacevole... può farvi sentire rilassati... potete avere certe esperienze piacevoli, ma tutto questo... è un'azione deliberata del pensiero e... del desiderio per ottenere un certo risultato. Quindi quella non è meditazione. E qual è la relazione tra pensiero e amore? E' quello che lei aveva chiesto, signora. Amore - qui diventa piuttosto difficile - l'amore è libero dal pensiero. L'amore non è il prodotto del pensiero. Se lo è, fa ancora parte del desiderio, è ovvio. Quindi, l'amore è indipendente, è libero da tutte le attività... e dall'inganno, da disonestà, desideri, sensazioni, sesso. Quello non è amore. Dove c'è amore, il "me" non c'è. E' ovvio. Il "me", l'ego, con tutta la sua arroganza, presunzione, aggressività... umiltà, o pretesa umiltà, piuttosto, tutto questo è l'ego. Che cosa ha a che fare tutto questo con l'amore? Capite? Quindi, l'amore è oltre il pensiero. E allora, che rapporto c'è tra meditazione e amore? Quando deliberatamente, appositamente... attivamente si partecipa alla cosiddetta... meditazione, quella meditazione... conduce all'illusione, e quell'illusione... non ha alcuna relazione con l'amore. Ma c'è una meditazione, se vi interessa, che non è deliberata, che non ha nulla a che fare con il desiderio. C'è una meditazione che deve essere completamente indesiderata...

...completamente libera dal pensiero. Per trovare quella meditazione... - non ve lo sto offrendo come un premio... ...se siete interessati dovete capire la questione del desiderio... ...dandogli il suo giusto posto, ammesso... ...che il desiderio ne abbia veramente uno... ...così come il pensiero deve trovare il suo posto e rimanerci. Allora la meditazione diventa qualcosa di... ...completamente diverso da quella che fate. Cioè, bisogna scoprire che cos'è la realtà e che cos'è la verità. La realtà è anche illusione - capite? La realtà di queste montagne, le colline, i boschi... ...i prati, il fiume, quella è realtà, la potete vedere. E realtà sono anche tutte le illusioni... ...come la nazionalità, i vostri credi, i dogmi, i riti... ...i vostri salvatori, Krishna, e via dicendo, sono tutte illusioni. Possono essere esistiti - forse - ma... ...quello che ne abbiamo fatto è illusione. Questa è una realtà. Andare in chiesa, al tempio, alla moschea, quella è una realtà. E' tutto un prodotto del pensiero. Giusto? Naturalmente. Quindi la realtà deve essere compresa, vista. Realtà - tutto quello che il pensiero ha creato, la bomba atomica. L'atomo esisteva prima che il pensiero creasse la bomba atomica. Il pensiero non ha creato la natura, ma il pensiero ha usato la natura. La sedia su cui siete seduti è fatta dal pensiero con il legno. E la verità non ha nulla a che fare con la realtà. Scoprirlo è meditazione. Cominciare a stabilire la giusta relazione con gli esseri umani, non... ...quella incessante lotta tra i sessi, tra... ...esseri umani che si uccidono a vicenda... ...terrorizzandosi, distruggendo la terra, ecc. ecc. Se non si smette con tutto questo, che cosa... ...c'è di buono nella vostra meditazione? Signori, prima di tutto dovete essere buoni. Con la vostra bontà date vita a una buona società. E se non siete buoni dentro - buoni - ...sto usando questa parola in modo specifico... ...non la bontà nel senso di: ..."Sii un bravo bambino", non intendo quello. Ne parleremo forse domani, un altro giorno. Ma se non c'è bontà in voi, non potete produrre una buona società. E senza bontà in voi, potete meditare... ...fino al giorno del giudizio, andare in India... ...andare in Tibet, visitare monasteri, ascoltare tanti guru... ...che dicono questo, che negano quello, ...fare tutti i giochi che vi divertono... ...ma non ingannatevi dicendo: "Questa... ...è meditazione, ho meditato". Va bene? Se non avete amore nel vostro cuore, ...la vostra meditazione sarà distruttiva.