

# Jiddu Krishnamurti

## Posso liberarmi dalla rete del linguaggio?

*From the series:*

### ***Brockwood Park - 1978***

---

***Sabato 26 Agosto 1978***

#### ***Prima Discorsi di Brockwood Park - 1978***

K: Vedo che tutti i miei vecchi amici sono qui!

Se posso chiedervelo con molta gentilezza e rispetto per favore non fate che questa sia un'occasione festiva. Non è un festival pop siamo piuttosto un gruppo serio non incline alla frivolezza un gruppo di persone oneste e serie che vogliono, o desiderano indagare l'intero complesso problema del vivere. E se posso farvelo notare ancora qui non c'è qualcuno che parla benché sia seduto su questo palco, ma in realtà chi vi parla non esiste perché voi ascoltereste semplicemente chi vi parla e non indaghereste veramente da voi stessi. Quindi, se posso suggerirlo ancora molto seriamente qui non c'è un oratore ma siamo insieme per investigare esplorare, indagare qualcosa che è la vita con tutti i suoi complessi e svariati problemi. Quindi noi stiamo condividendo questo insieme. Chi vi parla non è qui. E voglio che sia ben chiaro. Piuttosto, stiamo facendo un viaggio insieme dentro noi stessi esigendo l'eccellenza da noi stessi.

Noi non veniamo mai sfidati psicologicamente possiamo essere sfidati esternamente esternamente possiamo volere materiali migliori lavorazioni migliori, scuole e politici migliori: la sfida riguarda sempre qualcosa di meglio esternamente. Ma sembra che pochissimi di noi indaghino sfidando se stessi con la più alta forma di azione morale, sia intellettuale che etica, psicologicamente. E, se possibile, entreremo insieme nella questione di sfidare noi stessi profondamente esigendo la più alta forma intellettuale - non vorrei usare la parola 'emotiva', perché tende a diventare una cosa sentimentale - direi piuttosto la più alta forma di affetto, la più alta forma di amore. E come mai gli esseri umani che hanno vissuto per millenni e millenni vivono nel modo in cui viviamo ora? Confusi, infelici, miserabili, incerti. E nel mondo esterno, se osserviamo, le cose vanno peggiorando sempre di più. Più si produce, più si usano le cose della terra, stiamo distruggendo la terra. E interiormente, spiritualmente, se posso usare questa parola, abbiamo perduto ogni senso di

eccellenza religiosa. Uso la parola 'religiosa' nel senso non di fede, non di dogmi, né di rituali, né per le varie forme gerarchiche e le affermazioni teologiche, ma una persona religiosa è quella che non ha nessun sé. Questa per me è la più alta forma di azione religiosa in cui il 'me', l'ego, il sé, non esiste affatto. E questa è la più alta forma di intelligenza e di eccellenza, eticamente e nell'azione.

Quindi, se possibile, parleremo di questi problemi. Così voi non state ascoltando qualcuno che parla ma state piuttosto ascoltando voi stessi e sfidando voi stessi non accettando nulla, fuorché la più alta forma di chiarezza la più alta forma di comportamento e quindi l'eccellenza in atto. È questo che ci accingiamo a fare insieme in proposito. Quindi vi prego, state ascoltando voi stessi, ascoltate non secondo quello che vi piace o non vi piace, - incluso quello - ma ascoltate veramente ciò che avviene chiedendovi perché viviamo come ora, in questo spaventoso, terribile, distruttivo modo in cui viviamo. Giusto?

Penso che sia la domanda più seria che dobbiamo porci. Quando esternamente tutto si disintegra, non c'è dubbio in proposito, c'è il terrorismo, che è la forma estrema di guerra, ci sono i terroristi, le nazioni divise, è questo che accade nel mondo. 400 miliardi di dollari spesi ogni anno in armamenti in tutto il mondo. Siamo tutti pazzi. E di fronte a questo, ciascuno di noi deve scoprire da sé qual è la giusta azione riguardo a tutti questi eventi esterni, che cosa dobbiamo fare, che sia corretto, accurato, vero. E questo può essere scoperto solo da noi se sfidiamo le nostre azioni, il nostro modo di vivere, cioè il lavoro, l'occupazione, le relazioni reciproche, e la totale mancanza di chiarezza di pensiero, la trascuratezza del nostro pensare. E vivere una vita completamente diversa non basata soltanto sul piacere, sulla paura, ecc. Quindi procederemo insieme per trovare, se possibile, tutte le risposte a queste domande da noi stessi. Se questo è chiaro fra voi e chi vi parla - e chi vi parla non è qui - se è molto chiaro quello che ci interessa, allora abbiamo stabilito un certo tipo di relazione fra di noi. Se siamo tutti interessati alla stessa cosa, non con le nostre particolari opinioni e giudizi, le nostre teorie intellettuali, ma se insieme siamo interessati seriamente, almeno per oggi e per i pochi giorni che sarete qui, interessati a scoprire un modo di vivere che potrebbe creare un mondo diverso. Giusto?

Questa è la nostra domanda. Se vogliamo indagare insieme ovviamente il primo passo è di mettere da parte tutti i nostri personali pregiudizi, i nostri desideri personali, i nostri piccoli problemi del momento in modo da avere la capacità di indagare liberamente e profondamente. La capacità non deriva da una pratica costante, - psicologicamente si intende - avviene quando c'è un interesse diretto e la sfida a cui bisogna rispondere con la massima capacità, e allora avete la capacità di indagare liberamente. Altrimenti state soltanto giocando con le parole. Le parole sono importanti perché trasmettono un certo significato ma se le parole ci guidano, se le parole ci spingono a certe conclusioni a certe azioni, allora il linguaggio, le parole ci controllano, ci influenzano, ci costringono. Questo è molto chiaro, vero? O il linguaggio ci usa, o noi usiamo il linguaggio. Ma la maggior parte di noi è diretta dal linguaggio. Alla parola 'comunista' si associano un mucchio di idee spaventose - non che i comunisti non siano terribili. E se dite 'Io sono inglese', sorgono immediatamente certe reazioni. Quindi le parole, il linguaggio, ci dirigono, ci modellano, formano il nostro pensiero, il nostro comportamento, l'azione. Ci rendiamo conto della schiavitù del linguaggio, ma se sappiamo come usare il linguaggio, l'esatto significato delle parole, il contenuto e il significato della profondità della parola, allora usiamo il linguaggio senza emotività, senza sentimentalismo, senza identificarci con una certa parola e allora possiamo comunicare fra di noi in modo diretto e semplice. Se mi attacco alla parola 'indù' o 'indiano' e quella parola modella il mio pensiero, i pregiudizi, tutte le assurdità allora la parola 'indiano' o 'indù' mi forza ad agire in un certo modo. Mentre, se sono libero dalla parola 'indù' con tutti i suoi significati nazionali, limitati, superstiziosi allora sono libero di comprendere l'essere umano che c'è dietro la parola. Giusto? Ci stiamo incontrando? Lo spero.

Quindi, qui noi usiamo il linguaggio non è il linguaggio a usare noi, usiamo il linguaggio non in modo emotivo un linguaggio flessibile corretto, secondo il dizionario in modo che possiamo comunicare l'uno con l'altro in modo semplice e diretto, quando usiamo la parola non emotivamente la parola senza un enorme contenuto psicologico. Possiamo farlo? Per la maggior parte di noi è terribilmente difficile perché ci

identifichiamo con la parola e la parola siamo noi - sono inglese, sono indù. Possiamo liberarci di questa rete del linguaggio che ci dirige, ci modella e usare senza emotività parole semplici, dirette, parole che non provochino reazioni psicologiche? Va bene? Possiamo fare innanzitutto questo? Se possiamo farlo, allora possiamo indagare insieme perché siamo liberi dalla parola che ci guida ma usiamo la parola in modo diretto. Spero che sia chiaro. Sono stato chiaro? Almeno lo spero.

Conoscendo il significato delle parole non emotivamente senza nessuna reazione alla parola possiamo indagare nell'intero problema del nostro modo di vivere, del perché viviamo così perché in ogni giorno della vita sono in conflitto, violento, egoista, ristretto, limitato, ansioso, timoroso, insicuro, tutta la confusione in cui viviamo. Quindi stiamo sfidando noi stessi per scoprire perché viviamo in questo modo. Perché siamo meccanici nelle nostre relazioni nel nostro modo di pensare perché tolleriamo ogni forma di violenza sia in noi stessi che esteriormente perché nonostante l'uomo viva da migliaia e migliaia e migliaia di anni, viva nel dolore, senza amore spaventato, infelice, completamente senza intelligenza.

Quindi cominceremo a indagare insieme usando le parole non emotivamente, senza nessuna reazione per scoprire perché siamo diventati così intellettualmente ed eticamente meccanici. Giusto? Stiamo solo affermando dei fatti, non conclusioni. Non è una conclusione dire che siamo meccanici, lo siamo. Siamo presi in una routine, in ufficio o quando tornate dal lavoro c'è esattamente lo stesso processo ripetitivo sessualmente, eticamente, nelle nostre azioni quotidiane. Alcuni se ne rendono conto e cercano di sfuggire diventando dei rivoluzionari rivoluzionari in senso materiale o ideologico. La rivoluzione fisica non porta a nulla. È ovvio, nonostante i terroristi. E psicologicamente, interiormente, nella nostra pelle per così dire, perché siamo diventati meccanici? Con la parola 'meccanico' intendo l'azione basata sul piacere l'azione basata sulla paura l'azione basata sull'autorità l'azione secondo un certo schema di pensiero l'azione dell'evasione evitando, fuggendo via, non affrontare mai il fatto di come siamo. Queste non sono conclusioni, sono ovvi fatti quotidiani. E, ancora, vi prego, state ascoltando voi stessi anche se chi vi parla lo può esprimere in parole chi vi parla non è qui state ascoltando voi stessi per scoprire sfidando voi stessi, perché vivete questa esistenza meccanica. Potete abbandonare un insieme di ideologie cristiane o comuniste e unirvi ad altre ideologie. Potreste smettere di essere cattolici e diventare protestanti o indù o, se siete all'avanguardia, diventate buddisti zen, o, se siete ancora più avanti entrate nella cerchia di Krishnamurti! (risate)

Capite, non ci chiediamo mai per conto nostro quale sia la cosa giusta da fare, dipendiamo sempre da qualcuno, dai guru, o da qualche altra persona. Allora, qual è l'azione corretta in un mondo che si sta sbriciolando che diventa ogni giorno più spaventoso, dove esistono così tante divisioni di fedi, dogmi, nazionalità, ecc. ecc. divisioni religiose e di tutti i tipi. Qual è l'azione giusta per ciascuno di noi nella nostra vita quotidiana, nelle nostre occupazioni, e così via qual è l'azione giusta, il corretto modo di vivere? Se sfidate voi stessi e io spero che lo stiate facendo ora, che cosa dovete fare?

Quindi dobbiamo indagare: che cos'è l'azione? Giusto? Che cosa intendiamo con la parola 'azione'? Che siate sposati oppure no, che lavoriate in ufficio, o siate benestanti e indipendenti, ecc. ecc. ecc. qual è la cosa giusta da fare nella mia vita di fronte a tutto questo, non secondo un modello ovviamente, quella non è l'azione corretta, non basata su certe ideologie, anche quella non è l'azione corretta perché le ideologie sono proiettate dal pensiero, un pensiero furbo, astuto. E l'azione basata su certe autorità, religiose o politiche, o sulla vostra stessa autorità basata sulla vostra esperienza e conoscenza anche quella non è l'azione corretta. Vi prego di capirlo perché se basate la vostra azione sulla vostra esperienza la vostra esperienza è molto limitata e siete sempre in cerca di maggiori esperienze cioè di maggiori sensazioni, non esperienze. La parola 'esperienza' significa andare oltre, mettere fine a qualcosa. E l'azione basata su conclusioni passate per quanto giuste e valide, è sempre dal passato, e quindi ancora limitata in termini di tempo. Oppure, se la vostra azione si basa su una conclusione futura o un'ideologia o un ideale futuro di nuovo non è un'azione corretta perché avete proiettato l'ideale ciò che dovrete essere, o che il vostro paese dovrebbe essere, o che il vostro gruppo dovrebbe essere e agire secondo quello che dovrebbe essere non è affatto agire. Azione

implica fare qualcosa ora indipendentemente dal passato e dal futuro.

È veramente affascinante e tremendamente interessante se posso usare queste parole anche se non sono corrette, ma non importa per il momento, scoprire per conto proprio se esiste un'azione del tutto priva del tempo. Capite? Il tempo come passato con tutti i miei ricordi, la conoscenza, l'esperienza, conservati nel cervello come memoria e agire secondo quella memoria che è il passato che agisce nel presente o il passato che ha avuto così tante esperienze così tanti fallimenti, molte ansie, paure, dolori, proietta qualcosa nel futuro come ideologico, ciò che dovrebbe essere, come sarebbe bello, e agire di conseguenza, che, di nuovo, è non-azione. Giusto? Cerchiamo almeno di incontrarci intellettualmente perché se lo capite intellettualmente poi potete andare ancora più in profondità e almeno possiamo capirci a quel livello, che è molto limitato.

Allora, c'è un'azione nella vita quotidiana nelle nostre relazioni reciproche più o meno intime, sessuali o altro, c'è un'azione che sia olistica, completa, che non dipende dal tempo, dall'ambiente o dalle circostanze? È questa la sfida, esiste una tale azione? Oppure conosciamo soltanto l'azione basata sul passato o il futuro? Non conosciamo nessun'altra azione e noi accettiamo un'azione così, è molto più conveniente, più comodo, è facile accettarla. Quindi ci stiamo sfidando a vicenda per scoprire se è possibile vivere una vita agendo correttamente con azioni che non dipendano dall'ambiente dalle circostanze, dal passato o dal futuro. Capite? È la cosa più difficile da scoprire. Quando volete scoprire una tale azione, se esiste un'azione simile, il pensiero comincia subito a lavorare. E dice: 'Esiste una cosa simile? Devo indagare'. Quindi il pensiero è il passato - vero? Il pensiero è il prodotto della memoria il pensiero è il risultato della vostra esperienza della conoscenza accumulata dalla quale sorge la memoria e dalla reazione di quella memoria sorge il pensiero. È semplice, molto semplice, se lo approfondite. Non è complicato. Così, quando c'è una simile sfida per scoprire se c'è un'azione che non dipenda dal passato o dal futuro, o dall'ambiente e dalle circostanze, il pensiero comincia a lavorare. Giusto? Ed è quello che fate. Poi il pensiero dice: 'Devo scoprire quell'azione' Poiché il pensiero non può trovare quell'azione, dite che è impossibile. State seguendo? Siamo tutti insieme in questo o sto parlando a me stesso? Potrei farlo in camera mia, ma non lo faccio, comunque ...

L'azione basata sul pensiero è limitata perché il pensiero stesso è una cosa frantumata, un frammento limitato perché è basato sulla conoscenza e la conoscenza, per quanta ne possiate accumulare per quanti fatti possiate accumulare espandendo la conoscenza sempre di più espandendola continuamente, è sempre limitata. Anche questo è ovvio. Ma forse non lo è per le persone che sostengono l'ascesa dell'uomo attraverso la conoscenza perché questa è la loro particolare conclusione. Ma quando si vede veramente, nella vita quotidiana quanto la conoscenza sia limitata - c'è la conoscenza tecnologica, e bisogna averla, e a quella se ne può sempre aggiungere altra, espandendola sempre di più, ma esiste un'accumulazione di conoscenza psicologica da cui parte l'azione? Capite? Siamo ...? Va bene.

Abbiamo accumulato conoscenza, psicologicamente, sono stato ferito molti anni fa, da ragazzo, o ragazza, sono stato ferito. E quella ferita è diventata la mia conoscenza. È qui, dentro la mia pelle. E io agisco secondo quella conoscenza, cioè resisto, mi isolo in modo da non essere più ferito. E così c'è una continua divisione fra me e gli altri per impedire altre ferite. È un fatto comune. Quindi io agisco secondo quella conoscenza. Posso vederne l'irrazionalità, posso andare dallo psicologo, posso fare cose di ogni genere ma la ferita è ancora lì e si fa sempre sentire. Quindi io agisco in base a eventi passati piacevoli o dolorosi che siano è irrilevante ma sono eventi passati, sono la mia conoscenza. Ho avuto un bel pomeriggio - diventa la mia conoscenza. Domani avrò una giornata meravigliosa - e anche qui - seguite? Tutto questo processo si basa sul processo accumulativo di esperienza, desiderio e piacere.

Esiste un'azione totalmente indipendente da tutto questo? Capite la mia domanda? Per poter indagare, bisogna comprendere il funzionamento del pensiero, perché non si può fermare il pensiero. Se vi sforzate, come molti fanno con la meditazione, - che non è meditazione - cercano di controllare il pensiero di plasmarlo, e così si dividono nel pensatore, che è superiore, e il pensiero, che è inferiore e poi il superiore cerca di controllare l'inferiore, lo sapete. Allora, c'è un modo, un'azione totalmente separata da tutto questo?

Ci stiamo sfidando io sto sfidando voi e voi sfidate me insieme, siamo in un stato di sfida.

Forse, se la sfida è abbastanza profonda e seria, fatta con tutto il vostro essere troverete una risposta, cioè, ve ne parlerò ma ne stiamo discutendo insieme stiamo condividendo insieme quindi io non ve lo sto dicendo e voi non state accettandolo altrimenti diventa una cosa futile e allora potremmo semplicemente andare da qualche guru. Mentre, se potete scoprirlo da soli allora siete liberi - capite? Avete capito l'azione nel suo intero significato nella profondità e bellezza dell'azione. Chi vi parla dice che una simile azione c'è, completamente priva di passato e di futuro indipendente dall'ambiente e dalle circostanze. Avere un insight nel movimento totale del pensiero mentre si esprime nell'ambiente, nelle circostanze nel passato e nel futuro; ossia avere un insight nell'azione. Cioè, l'insight non è la risposta della memoria. Giusto? Non vi è mai capitato di esclamare improvvisamente: 'Ho capito!' ? senza parole, senza gesti, senza circostanze, senza il passato, all'improvviso dite 'Per Giove, ho capito!' Ed è una cosa irrevocabile, è la verità ultima non potete dire di averlo capito oggi e perderlo domani.

Quindi noi scopriremo insieme il significato della parola insight. Avere un insight in qualcosa non è personale non si basa su conclusioni ideologiche, ricordi, memorie. Bisogna essere liberi da questi per avere un insight istantaneo. Bisogna essere liberi dalla conoscenza per avere una percezione immediata. Non è una cosa stravagante, esotica o emotiva ma effettiva. Se avete mai provato questa comprensione immediata l'azione è immediata l'improvvisa comprensione richiede un'azione immediata senza tempo. Non vi è mai accaduto? Avviene, ovviamente, ma poi il pensiero dice: 'Ho avuto un insight ho avuto quella strana profonda percezione e c'è stata azione immediata ma vorrei che continuasse sempre'. Capite? Voglio che quell'insight, quella percezione immediata, quella comprensione immediata, continui. Quando dite che deve continuare avete già dato inizio all'intero movimento del pensiero. Mi domando se lo vedete. L'insight, l'immediata percezione di qualcosa è istantanea, e finisce lì. Non potete farlo continuare. Mentre il pensiero vorrebbe che continuasse, e quindi impedisce il prossimo insight. Mi domando se capite tutto questo.

Avete capito qualcosa? Perché è molto importante perché da qui possiamo passare a qualcos'altro dove è richiesto un veloce insight così da non dover mai lottare, da non avere mai conflitti. Perché quando agite dall'insight, è una verità irrevocabile. Non è intuizione. Stiamo usando questa parola con cautela. Ci sono persone che hanno delle intuizioni, cioè proiettano i loro desideri, conoscete tutta quella robbaccia. Questo è insight. La percezione istantanea e l'azione non sono personali quindi sono complete, olistiche. E le nostre azioni non sono mai complete. Facciamo qualcosa e poi la rimpiangiamo: 'Non avrei dovuto farlo'. Oppure facciamo qualcosa che ci dà piacere e vogliamo farla ancora. Quindi, l'insight è una cosa piuttosto semplice ma per avere un tale insight in qualcosa bisogna avere una mente svelta, non una mente fiacca non una mente timorosa o una mente che dice: 'Se faccio così, che cosa accadrà? Potrei pentirmene, potrei sbagliare, potrei ferire gli altri o me stesso' e così l'azione non è mai totale, completa, intera. Mentre l'azione che scaturisce dall'insight dalla percezione immediata, non ha rimpianti perché è vera, è l'unica azione.

Ora, tenendo conto di tutto questo, magari soltanto intellettualmente, avete un'istantanea percezione di cosa è tutta la natura e la struttura dell'autorità? L'autorità dei libri, l'autorità dei professori, l'autorità degli scienziati, quella dei preti religiosi, ecc. ecc. O la vostra stessa esperienza, che diventa la vostra autorità. Avere un immediato insight in questo. Allora siete totalmente liberi da tutta l'autorità. Quindi non dovete lottare e affannarvi a dire: 'Accetto questa autorità e non accetto quella. L'autorità del mio guru è meravigliosa ma rifiuto l'autorità del prete'. Sono esattamente la stessa cosa.

Allora, mentre ne parliamo e ci stiamo sfidando a vicenda, siete liberi dall'autorità? C'è l'autorità del poliziotto, c'è l'autorità della legge, l'autorità del chirurgo, che probabilmente hanno il loro giusto posto, ma c'è un'autorità psicologica, di un credo, di un dogma di una conclusione, di una ideologia, comunista, socialista o quello che sia - religiosa, interiormente? Se l'avete allora non scoprirete mai che cos'è la giusta azione, ovviamente. Giusto?

Allora, indagando passo per passo queste cose se posso rispettosamente chiedervelo, siete liberi dall'autorità, inclusa l'autorità di questa persona seduta sul palco in questo momento? Se non lo siete scoprite perché accettate l'autorità interiormente. Oggettivamente avete bisogno dell'autorità. Giusto? Non potete guidare a destra in Inghilterra, avreste degli incidenti. Se rifiutate l'autorità delle leggi dello stato sarete puniti, e così via, così via. In quel caso l'autorità ha il suo giusto posto. Ma interiormente, profondamente, non avere nessuna forma di autorità.

Allora possiamo procedere a indagare perché gli esseri umani vivono costantemente in uno stato di paura. Giusto? Vogliamo indagare? Perché voi, come esseri umani che rappresentano tutta l'umanità giusto? - mi chiedo se ve ne rendete conto. Voi, come esseri umani, rappresentate tutta la mente umana perché voi soffrite, siete insicuri siete legati a certi credi o siete condizionati, siete inglesi o francesi, tedeschi, questo o quello e credete in Gesù o in Cristo oppure non ci credete ma siete indù, musulmano - seguite? Siete consapevoli che nella vostra relazione, nelle vostre attività quotidiane c'è un senso di grande paura? Giusto? Ne siete consapevoli? Se lo siete, allora ... se avete paura, la reazione naturale non la chiamerò naturale - la risposta irrazionale è di coltivare il coraggio, qualsiasi cosa significhi oppure di fuggire o di razionalizzarla - perché non dovrei avere paura è naturale, ecc. ecc. Oppure vi identificate con la paura voi e la paura siete la stessa cosa non c'è un voi separato dalla paura così la paura che siete voi, si identifica con qualcosa di più grande dicendo che nella resa a qualcosa di più grande ho vinto la paura. Abbiamo giocato a questi giochi per secoli e abbiamo ancora paura, dopo un milione di anni ogni essere umano in tutto il mondo ha qualche forma di paura. Avere un istantaneo insight in questo ed esserne totalmente liberi. È possibile? Perché la paura è la cosa più tremenda, vi fa... lo sapete, che cosa fa la paura, nevrosi di tutti i tipi, fuga in varie forme di intrattenimento religioso o altro, razionalizzare le paure e accettarle come parte della nostra esistenza.

Ora ci domandiamo: è possibile avere un insight nell'intera natura e struttura della paura ed esserne liberi? Non volete sapere se potete essere liberi dalla paura? O la accettate, come facciamo con molte cose, come parte della vita? Se non l'accettate come parte della vita allora qual è la natura della paura? Qual è la radice della paura? Qual è la sostanza, la struttura, l'intero movimento della paura? Non solo la paura della moglie o del marito, della ragazza - la paura nella sua interezza, non una particolare forma di paura. Non volete scoprirlo? Cioè, non volete dedicare la vostra mente il vostro pensiero, il vostro essere, la vostra energia per scoprire se è possibile sradicare completamente la paura? La paura ha molte forme uno dei fattori principali della paura è l'attaccamento attaccamento a una persona, attaccamento a un ideale, a un credo, attaccamento a un mobile, sapete che cos'è l'attaccamento. E dove c'è attaccamento c'è inevitabilmente la paura della perdita. È possibile esistere senza isolarsi, senza attaccamenti? Capite la mia domanda? È possibile per un essere umano che ha vissuto per diecimila anni e più, che ha vissuto sempre con la paura come parte della sua vita, dall'uomo delle caverne fino ad oggi è possibile decondizionarsi dalla paura? Come abbiamo detto, uno dei fattori della paura è l'attaccamento. Scoprire se si è attaccati, senza evitarlo, scoprire se si è attaccati a qualcosa, al proprio guru, alla propria conoscenza, ai propri mobili, ai propri amici, a vostra moglie, ragazza, ragazzo, o altro, attaccati al vostro paese. Dove c'è attaccamento c'è gelosia, c'è possessività, c'è un senso di identificarsi con qualcosa d'altro E quando c'è attaccamento e identificazione c'è sempre insicurezza. Questi sono fatti, non è così? No?

Allora, potete essere liberi dall'attaccamento? Non domani o quando sarete sul letto di morte allora naturalmente è molto semplice essere distaccati! (risate) Non potete discutere con la morte. Ma ora, vivendo la vita quotidiana essere liberi da ogni forma di attaccamento, senza isolarsi, perché anche questo genera paura. Posso staccarmi da questo e da tutto quanto e sentirmi improvvisamente solo, con un senso di vuoto ed essendo spaventato da quel vuoto ricomincio ad attaccarmi, non a una persona, ma a un meraviglioso ideale. Ma ogni forma di attaccamento genera paura. Un uomo o una donna che davvero indagano e si interrogano, sfidandosi, se sia mai possibile essere liberi dalla paura, devono avere un istantaneo insight nell'intera natura dell'attaccamento. Mentre stiamo parlando, esplorando insieme, avete questa sensazione, questo insight, questa immediata percezione dell'intera natura dell'attaccamento e della sua struttura con

tutte le complicazioni inerenti, lo vedete istantaneamente? E quando lo vedete nella sua totalità, è finito. Non significa che diventate insensibili, non significa che vi isolate. Al contrario: siete un essere umano libero non più dominato dalla paura. Giusto? Questa è solo una espressione della paura. Forse la più profonda espressione della paura, quella di perdere ciò che avete. In realtà non avete niente, ma questo è irrilevante.

Allora, qual è la radice di tutta questa paura? Vedete, per lo più noi siamo inclini a potare i rami della paura. Giusto? Ho paura di una certa cosa, quindi me ne libero oppure vado da qualcuno che mi aiuti a liberarmi dalla paura o da quella particolare forma di paura: lo psicologo, il prete, l'analista, l'ultimo guru, e tutto quel commercio. Ma a noi non interessa potare l'albero della paura, ma scoprire la radice della paura, così che quando ne vediamo la radice, ne abbiamo una profonda comprensione; e se si ha una tale comprensione - e questo è un insight - la paura scompare completamente, non si è più spaventati psicologicamente. Fisicamente è una cosa diversa. Fisicamente bisogna stare attenti, bisogna essere razionali, sani, a meno che non siate eccessivamente nevrotici, allora è un'altra faccenda. Ma fisicamente bisogna fare attenzione al pericolo, come fareste davanti a un precipizio, come fareste attenzione a un animale pericoloso, e forse gli esseri umani stanno diventando molto più pericolosi di qualsiasi animale. Quindi, bisogna fare attenzione agli esseri umani, ai terroristi, ai politici - c'è qualche politico qui? (risate) E molto attenti anche ai guru (risate) ecc. ecc.

Dunque è comprensibile l'attenzione al pericolo fisico. Ma qual è la radice della paura psicologica? Vi prego, sfidatevi, chiedetevlo. Non accettate la mia sfida. Chiedetevi qual è la radice di tutto questo. Non dite 'Non lo so' lasciando perdere la cosa, o arrivando a qualche conclusione. Se fate così, vi impedisce di scoprirne la radice. Se dite 'Non so proprio quale sia la radice della paura', allora iniziate con umiltà. E poi dite 'Non lo so davvero, ma voglio scoprirlo'. Ma se iniziate con arroganza dicendo 'Posso risolverla, lo so, conosco tutto sulla paura' allora state partendo da una conclusione con un senso di speranza. Il che non significa che dovete essere disperati per chiedervelo, ma se veramente siete profondamente interessati alla natura e struttura della paura fino in fondo, qual è la radice della paura? Chi fra di voi ha già letto o ascoltato chi vi parla non dica 'Sì, lo so'. Questo è un misero trucco. Perché avete sentito qualcuno che ve lo ha detto e potrebbe essere vero, ma non è vostro, non è "la" verità, è di qualcun altro. Non c'è la vostra verità o la mia, ma se accettate un'affermazione di qualcuno, come il sottoscritto, e dite 'Sì, l'ho già sentito, ma non ha risolto la mia paura' allora vi fate guidare dal linguaggio. Capite? Il linguaggio vi dirige. Il linguaggio vi usa. Ma se siete liberi da quello che avete già sentito, se davvero vi chiedete ora, seduti qui, per scoprire qual è l'essenza, la radice, la base di tutta la paura allora, dato che non lo sapete, ci arrivate in modo nuovo, ci arrivate con un senso di curiosità per scoprire. Ma se ci arrivate già con qualche conclusione non c'è possibilità di comprenderne la radice.

Quindi cerchiamo di scoprire insieme, dal nuovo, qual è la radice dell'intera natura e struttura della paura. Quando volete scoprire, se avete un motivo, cioè 'Devo essere libero dalla paura' - che è un motivo, allora quel motivo dà una direzione alla vostra indagine. Così il motivo che dà una direzione vi impedisce di indagare. È semplice, no? Se ho un motivo per indagare la paura perché voglio liberarmene, allora ho già dato una direzione alla cosa. Giusto? Perché il mio desiderio è di liberarmene e non di comprendere la natura, la struttura e la profondità della paura. Voglio liberarmi della parola 'paura'. Così la parola 'paura' ci dirige. Capite? Mentre, se la guardate, se siete liberi dalla parola e dite 'Che cos'è questa paura con cui ho vissuto per così tanto tempo?' Che cos'è? È tempo? Tempo inteso come ieri, oggi e domani, tramonto e alba. Cioè, la paura è il risultato del tempo? È accaduto qualcosa di cui avete avuto paura, l'anno scorso o ieri, e la paura di quell'evento è rimasta, il ricordo di quel fatto è chiamato paura. State seguendo? Il ricordo di quell'incidente avvenuto un anno fa o ieri ha lasciato un certo ricordo e quella memoria dice che c'è della paura. Giusto? Quindi con l'evocazione della parola paura, diciamo che quella è paura. Mentre noi stiamo cercando di scoprire, essendo liberi dalla parola, qual è la sua essenza. State seguendo? Sta diventando troppo faticoso? Tant pis.

Qual è la sua radice? Lo chiedo a me stesso perché sono una persona seria e ho un mucchio di energia, Devo scoprirlo, perché non voglio vivere con la paura. È troppo assurdo, troppo illogico, irrazionale. Qual è la sua essenza? È il tempo? In parte lo è. È anche ... è il pensiero che crea la paura? Capite?

Quindi, tempo e pensiero. Ho compreso più o meno la natura del tempo il tempo esteriormente e interiormente, psicologicamente: Io sarò, non sono, sarò o dovrei essere, mentre non lo sono. Questo 'dovrei essere' è il movimento del tempo. Giusto? Non so se seguite. Questo è importante, state seguendo?

È una bella mattina e spero che stiate apprezzando anche questo. Spero stiate godendovi questo momento di indagine come godreste un bel momento seduti in un prato a guardare gli alberi, le nuvole nel tepore del sole.

Che cos'è il pensiero dunque? Ho capito la natura del tempo. Ora voglio capire se il pensiero è responsabile della paura. Non lo so, ma lo scoprirò. Se il pensiero è responsabile io devo comprendere l'intera natura del pensiero. Che cos'è il pensiero? Il pensiero è la risposta della memoria. Giusto? È ovvio. Se non aveste la memoria non potreste pensare. Ma il pensiero è diventato molto importante per noi. Usiamo il pensiero in ogni cosa che facciamo. L'amore è un ricordo, un pensiero? Non parlo dell'amore sessuale, della sensazione, dell'amore sensuale. Quello non lo chiamerei nemmeno amore, è una sensazione. L'amore è sensazione? L'amore è ricordo? E il pensiero è amore? Capite, lo sto chiedendo. E qual è la natura del pensiero? Molto semplicemente, si basa sulla conoscenza accumulata, raccolta con l'esperienza vissuta in millenni, che è conservata nel cervello. Io non sono uno specialista del cervello, ma potete osservare voi stessi - e la memoria risponde a una sfida.

Ora io sfido me stesso: che cos'è pensare? E la risposta è: 'Memoria, naturalmente'. E allora la memoria è responsabile della paura? Sono stato ferito fisicamente l'anno scorso, me lo ricordo e ho paura che possa succedere ancora, la malattia, il dolore, o quello che sia. Cioè: il pensiero basato su un'esperienza dell'anno scorso o di ieri crea il ricordo e ne ha paura, non deve succedere più! Tutta la nostra azione, tutta l'esistenza, è basata sul pensiero. Non so se vi rendete conto di questo fatto straordinario: tutto quello che facciamo si basa sul pensiero. Non c'è nessuna spontaneità, essere spontanei è un'esistenza del tutto diversa. Per avere quella spontaneità bisogna capire la natura del pensiero che ha condizionato il nostro cervello tutta la nostra prospettiva mentale, il nostro agire. Quando c'è una comprensione, un insight immediato in questo, allora c'è spontaneità, c'è libertà. Ma questa è tutta un'altra faccenda.

Quindi ci chiediamo: il tempo, vedo che in parte è responsabile. Anche il pensiero è responsabile. Il tempo è pensiero? O il pensiero è tempo? Capite? Tempo e pensiero non sono separati. C'è solo il pensiero, che crea il tempo psicologico. Giusto? E allora, avendo scandagliato tutto questo, avendolo compreso, non intellettualmente, verbalmente, ma avendo veramente visto da sé la natura del pensiero, ci si rende conto che il pensiero è di fatto responsabile della paura. E allora ci si chiede: 'Come posso fermare il pensiero?' che è una domanda veramente assurda. Questo fa parte dei trucchi introdotti dai guru. Cioè: meditate, cercate di controllare, di fermare il pensiero. Avete mai provato a fermare il pensiero? Se lo avete fatto avrete scoperto che la persona che dice 'Devo fermare il pensiero' l'entità che lo dice, fa sempre parte del pensiero. Si sta prendendo in giro da sola.

Così, se lo vedete, il tempo è pensiero, è movimento da ieri, a oggi, a domani. E anche il pensiero è un movimento movimento basato su ricordi ed esperienze passate, conoscenza passata - la conoscenza è sempre il passato. Perciò il pensiero è sostanzialmente responsabile della paura. Capite? Ora, la parola paura, è paura? Capite? La parola 'paura' è veramente paura? O la parola non è quella cosa? Cominciate ad essere stanchi? Capite la mia domanda? La parola è diversa dalla cosa? O la parola crea la cosa, la paura? Dunque la parola vi dirige e la parola crea la paura. Oppure, c'è una paura indipendente dalla parola? Cioè, la parola non è la cosa. Giusto? Capite? Quindi avete separato la parola dalla cosa? Capite? La tenda, questo tendone, la parola, non è quello. Giusto? Quando lo guardate riuscite a separare la parola dalla cosa? Capite la mia



domanda? Avete separato la parola dalla reazione che chiamate paura? Cioè siete consapevoli di essere presi nella rete delle parole? E quindi le parole vi dirigono. Potete guardare la cosa senza la parola guardare quella cosa senza darle un nome che diventa la parola? Mi domando se lo capite! Guardate, questo richiede una grande attenzione una grande consapevolezza della vostra osservazione. Non basta dire: 'Sì, posso separare la parola...' ecc. ecc. - come se fosse un gioco. Ma vedere realmente che siete prigionieri, che la vostra osservazione passa attraverso una parola e che quindi la parola diventa importantissima. E accorgendovi di questo dite 'Va bene voglio separare la parola, metterla da parte, guardare la cosa in sè senza lasciare che la parola interferisca, la parola con tutte le sue connotazioni, i suoi contenuti. Voglio guardare quella cosa.' Capite? Ci sto mettendo un sacco di energia, anche voi spero.

Quindi, potete guardare la paura, la parola la reale sensazione senza la parola? O la parola crea la sensazione? Il nome paura la crea. Capite? Potete guardare questo tendone, la parola e il fatto, la tenda, in modo diverso potete separarli e dire: 'Sì, posso guardarlo senza la parola. Posso vederne le linee, i pali, senza la parola'. Ma per farlo a livello psicologico è molto più... bisogna essere straordinariamente svegli, profondamente consapevoli del significato della parola e delle cose. Se lo siete, allora la cosa che state guardando senza la parola, è paura? Capite quello che sto cercando di dire? La reazione che avete chiamato paura se non la nominate, è paura? C'è paura? Ci siete arrivati dopo aver indagato e compreso il tempo e il pensiero. Il pensiero è tempo, perché entrambi sono movimento. Il tempo è movimento. Il pensiero è movimento. Quindi non sono due cose separate. Il pensiero crea il tempo psicologico.

Quindi il pensiero ha creato la parola. L'uomo primitivo, - scimmia, primate, aborigeno - disse: 'Ho paura' e questa si è trasmessa - seguite? fino a noi - seguite? E ora stiamo chiedendo: separate le due cose, la parola e la sensazione, la reazione, e guardate, osservate la reazione senza la parola. Ora, quando osservate la reazione l'osservatore è diverso dalla reazione? Capite? O sono la stessa cosa, l'osservatore è l'osservato, la reazione è l'osservatore? Giusto?

Vedo che alcuni di voi non capiscono. Vi siete arrabbiati, quella rabbia è diversa da voi? Siete consapevoli di quella rabbia, nel momento in cui accade non lo siete, ma un secondo o un minuto dopo dite: 'Mi sono arrabbiato'. Vi siete separati da quella cosa chiamata rabbia e perciò c'è una divisione. Allo stesso modo (ride) la reazione che chiamate paura è diversa da voi? Ovviamente no. Dunque voi e la reazione siete la stessa cosa. Quando ve ne rendete conto, non la combattete, voi siete quello. Giusto? Mi domando se lo vedete. E allora ha luogo un'azione del tutto diversa: cioè, prima usavate un'azione positiva verso la paura dicendo 'Non devo avere paura, devo negarla, devo controllarla devo fare qualcosa, andrò da uno psicologo' - sapete, cose del genere. Ora, quando ve ne rendete conto - anzi no, quando c'è il fatto che voi siete la reazione non c'è un voi separato dalla reazione. E allora non potete fare nulla, no? Mi domando se lo vedete, voi non potete fare nulla. Quindi la negazione, una negativa una non-positiva osservazione è la fine della paura. Giusto?

Che ora è?

Q: La una.

K: Scusate se ho parlato per un'ora e mezza, non mi sono accorto. Spero non vi siate annoiati o stancati a rimanere seduti nella stessa posizione.

Q: Non si preoccupi. È stato bello. (risate)

K: Bene, ci incontreremo ancora domani.

Q: Grazie. (applausi)

K: Per favore non applaudite, non è il caso.