LA FINE DEL DOLORE

1 - Qual è la causa del dolore?

Negli incontri che ci saranno avremo modo di affrontare, con calma e pazienza, il problema dell'esistenza umana, nella sua interezza. Vi prego, non dispiacetevi se mi sentirete ripetere cose già dette. Ci occuperemo della meditazione, dell'amore, della compassione; ci occuperemo della paura e della tristezza che entrano nella vita umana quando ci sono sofferenze, violenze e situazioni terrificanti. Affronteremo questi argomenti con calma, ricorrendo alla logica e a tutto il nostro equilibrio mentale. È sempre più evidente che non sono determinanti l'ambiente, la fame, la povertà, l'ingiustizia; ma sono gli esseri umani in se stessi che stanno portando il dolore nel mondo, pronti come sono a distruggersi reciprocamente, a dividersi in nazioni o in classi, alimentando separazioni di ogni genere. Né i comunisti, né i socialisti, né tutti gli uomini politici messi insieme, potranno mai trasformare il mondo. Né saranno in grado di farlo gli scienziati, e gli astrofisici che esplorano l'universo dall'esterno, nemmeno loro troveranno la soluzione. Noi esseri umani stiamo portando uno spaventoso disordine nel mondo. Stiamo seminando il dolore e ognuno di noi rappresenta un pericolo per gli altri. Le nostre religioni, le fedi organizzate, i dogmi, le cerimonie e tutte quelle assurdità che hanno ben poco significato, ci dividono. Ci si prepara ininterrottamente alla guerra; si costruiscono bombe nucleari - sapete, in che situazione terrificante si trova questo nostro mondo. Alcuni tentano di sfuggire a questa situazione pazzesca, ritirandosi in piccole comunità, entrando in qualche monastero, o andando in Asia per diventare seguaci di un guru, lontano dalle mostruosità del mondo. Ma nemmeno in questo modo avranno la possibilità di risolvere il problema. Non potete sottrarvi a quello che è. Nemmeno le ideologie hanno aiutato l'essere umano; al contrario, è accaduto che tanto le ideologie comuniste quanto quelle induiste, buddiste o cristiane non hanno fatto altro che portare divisione e distruzione tra gli uomini. Proprio a causa della tremenda confusione in cui vive, la gente sente il desiderio di far parte di un gruppo, di appoggiarsi ad un ideale, di affidarsi a un determinato modo di agire. Ma proprio questo affidarsi a qualcosa, questo cercar conforto in una filosofia o in qualche guru assurdo, costringe gli esseri umani a dipendere da idee, fedi e concetti. Ora, quello che faremo in questi incontri, sarà di prendere in esame ogni argomento con equilibrio, senza creare alcun antagonismo. Quello che conta non è discutere per creare un contrasto di opinioni o per opporre una conclusione ad un'altra conclusione; quello che conta è essere tanto interessati all'argomento che affronteremo insieme, da essere capaci di pensare insieme. Questo implica che non ci importa di essere d'accordo o di non esserlo; e non ci interessa nemmeno difendere particolari opinioni o idee. Non è possibile pensare con chiarezza e pensare insieme, se facciamo affidamento su qualche esperienza particolare, che non abbiamo alcuna intenzione di mettere da parte. Se siete persone molto istruite, se vi siete dedicati allo studio di filosofie, di concetti, di teorie, come succede con gli ideologi marxisti, con i teologi cristiani o con i pandit indù, allora è chiaro che non potremo pensare insieme. Se sono

molto importanti per voi il vostro bagaglio di erudizione, o una fede qualsiasi, o qualche esperienza che avete avuto, proprio le vostre conclusioni, la vostra fede o le vostre esperienze, su cui fate tanto affidamento, impediranno che ci sia ogni scambio tra noi. E allora, come sarebbe possibile pensare insieme, in queste condizioni? Mentre, se voleste mettere da parte tutti quegli ostacoli, ammesso che lo possiate, allora potremmo incontrarci. Vedete, chi vi parla non ha fedi né particolari valori da difendere; non appartiene ad una religione o ad un gruppo particolare; non è interessato ad alcun genere di propaganda, né ha alcuna intenzione di persuadervi a pensare in un certo particolare modo, o di convincervi ad accettare quanto si sta dicendo. Proprio fin dall'inizio dobbiamo essere estremamente chiari su questo punto: quando non si richiede alcuna fede, quando non ci sono né seguaci né culti, quando non si viene minimamente indotti a muoversi in una direzione particolare, soltanto allora è possibile incontrarsi sullo stesso terreno, allo stesso livello, per osservare insieme quello straordinario fenomeno che è l'esistenza umana. Spero che questo sia ben chiaro. Se mi è consentito, prima di tutto vorrei chiedere: perché gli esseri umani, che vivono sulla terra da cinque o dieci milioni di anni, continuano a comportarsi ancora allo stesso modo dopo un periodo tanto lungo di esperienze e di sofferenze? Che cosa c'è che non va? Dopo tutti questi milioni di anni, che cosa è accaduto al cervello e al cuore dell'essere umano? Non so se vi siete mai posti una domanda del genere. Nonostante ci sia stato un vasto periodo di evoluzione, durante il quale è stata raccolta una conoscenza immensa ed è stata fatta una lunga esperienza di pene quotidiane, nonostante tutto quello che abbiamo passato, perché siamo ancora gli stessi? È trascorso un periodo di tempo straordinariamente lungo da quando l'uomo è sulla terra; e tuttavia ci stiamo ancora dibattendo nella sofferenza, siamo ancora occupati ad odiarci e a vivere nelle nostre particolari illusioni personali. Perché? Perché ancora adesso ci abbandoniamo a sentimenti tribali? Capite la mia domanda? Qual è la causa di tutto ciò? Abbiamo avuto migliaia di filosofi; abbiamo avuto istruttori religiosi di ogni tipo - e alcuni sono stati anche considerati santi, ma non lo erano per niente; probabilmente sono state soltanto persone afflitte da qualche forma di nevrosi. C'è stata tutta la conoscenza raccolta dagli antichi teologi cristiani, e quella messa insieme in Asia dai pandit, in un periodo di tempo forse ancora più lungo. Ma tutto questo non è servito a risolvere nemmeno uno dei nostri problemi. Capite? Perché noi esseri umani continuiamo ad andare avanti allo stesso modo? Si tratta di una domanda molto seria. Dov'è la causa che determina questa situazione? Fin dall'inizio dei tempi, l'uomo ha vissuto nel conflitto, in lotta con l'ambiente, col suo prossimo, o con sua moglie. Questa lotta costante, questo sforzo penoso senza fine, è ormai una sofferenza che si trascina di generazione in generazione. Questi sono soltanto dei fatti; non sono esagerazioni. La storia dell'uomo, se vogliamo studiarla, è la storia delle sue violenze, delle guerre, delle lotte per conquistare un territorio da tenere per sé e per la propria famiglia. L'uomo è sempre stato pronto a distruggere. E le religioni hanno tentato di tenerlo a freno, di ingentilirlo, di renderlo un poco più amante della pace, di indurlo ad avere un pò più di rispetto. Ma evidentemente non hanno avuto successo. Basta guardare quello che è accaduto nel mondo cristiano. Forse il mondo cristiano ha distrutto più esseri umani di qualsiasi altro. Ha parlato di pace e di amore, ma è responsabile dell'assassinio

di milioni e milioni di persone. Il mondo asiatico, pur con tutte le sue superstizioni e i suoi innumerevoli dèi, non è stato violento a tal punto. La sua religione dice: «Non uccidere». Tuttavia anche là, quando le circostanze premono, sono capaci di uccidere e di distruggere tanto quanto gli occidentali. Tutte queste cose sono lì, davanti ai nostri occhi. Ognuno di noi può osservarle e - se ci fermiamo un momento a pensarci sopra, - dovremmo chiederci: come mai, dopo milioni di anni, accadono ancora cose del genere? Che cosa c'è che non funziona nella mente umana? Il cervello umano si è evoluto nel tempo. Il vostro cervello è frutto di una evoluzione di migliaia e migliaia di anni. Il vostro cervello non è esclusivamente vostro, sebbene voi possiate pensare che sia così. Se esaminate con attenzione come stanno le cose, sia da un punto di vista genetico, sia da un punto di vista razziale, vedrete che il cervello umano ha subìto una crescita, una evoluzione nel tempo; e nella sua ininterrotta ricerca di sicurezza, tanto fisica quanto psicologica, ha stabilito determinati modelli di comportamento. La sua esigenza primaria è stata quella di trovare la propria sicurezza. Ma, proprio questa esigenza non costituisce forse la causa dello stato attuale di infelicità, di confusione, di terrificante disordine in cui si trova il mondo? Capite? È forse questa continua esigenza di sicurezza personale che costituisce la causa del disordine? Il vostro cervello e il cervello di qualsiasi altra persona sono il prodotto di una straordinaria evoluzione. Il vostro cervello non è esclusivamente vostro; è il cervello dell'essere umano. È un apparato che si è evoluto e modificato nel tempo; e questo cervello, prima di tutto, ha sempre cercato la propria sicurezza, esteriore e interiore. Tuttavia ora ci ritroviamo a vivere in un mondo dove c'è tremenda insicurezza. Qual è la causa di questa situazione? Sapete, quando esiste una causa, esiste anche la possibilità che essa scompaia. Riuscite a vedere che è così? Se esiste una causa che provoca un dolore fisico, o un profondo turbamento psicologico, questa causa può essere scoperta ed eliminata. Quindi, dove c'è una causa, un principio, c'è anche una fine. Ora, dopo milioni di anni di esistenza umana sulla terra, la causa dell'attuale stato di degenerazione non è forse la separazione che si è creata tra individuo e individuo? Per favore, seguite quanto stiamo dicendo. Dovete usare il vostro cervello; non potete limitarvi ad ascoltare superficialmente, ma dovete mettere tutta l'attenzione possibile nel vostro ascolto. Allora, forse, potremo incontrarci. Se mentre ascoltate, pensate ad altro, allora non potremo incontrarci; non potrà esserci alcuna comunicazione tra noi. Stiamo affrontando una questione molto seria. Cerchiamo di scoprire insieme se esiste una causa alla base di questo stato di confusione, di infelicità, di incertezza e di terrore. Se arrivassimo a scoprire la causa, se potessimo scoprirla - non perché qualcun altro è venuto a dircela, ma perché ci siamo messi ad osservare i fatti per conto nostro, con estrema attenzione - allora saremmo liberi dalla causa e quindi anche dai suoi effetti. Dobbiamo chiederci: tutto questo disordine, tutta questa penosa infelicità, sono il risultato di quella ricerca di sicurezza che il cervello umano intraprende ad ogni livello, fisico e psicologico? È evidente che debba esserci sicurezza fisica. Non possiamo fare a meno di abiti, di cibo e di un tetto sulla nostra testa. Ma interiormente, psicologicamente, che senso ha cercare sicurezza? Approfondiamo la questione sotto questo aspetto. Ognuno di noi si considera un'entità separata dagli altri. Non abbiamo mai esaminato a fondo il fatto che il nostro cervello è un apparato comune a tutta l'umanità. E nella sua

ricerca di sicurezza il cervello potrebbe averci indotto a considerarci individui reciprocamente separati, che si sentono spinti a riunirsi in gruppi per combattere gli uni contro gli altri. Potrebbe essere questa la causa di tutto il nostro disordine. O forse potrebbe essere anche un'altra: la causa potrebbe essere quel cumulo di idee e di ideali che costituiscono la conoscenza. La conoscenza è diventata molto importante nel mondo. Intendo la conoscenza tecnologica. Per imparare ad essere un buon falegname, vi ci vogliono anni di mestiere; dovete imparare a conoscere il legno, a usare gli attrezzi che vi servono, a capire i disegni che dovete realizzare. A poco a poco acquisite abilità, diventate degli esperti. Se siete degli studiosi, leggete un'infinità di libri, memorizzate moltissime nozioni; così acquisite una gran quantità di conoscenza, che diventa molto importante per voi. E raccogliendo sempre più conoscenza, col passare del tempo, vi aspettate di salire in cielo. C'è la conoscenza del chirurgo e quella del filosofo; la conoscenza delle cose tangibili, esteriori, e la conoscenza della struttura psicologica dell'uomo, della struttura della mente. Che sia proprio la conoscenza, la causa di tutta la nostra infelicità? Spero che comprendiate quello che stiamo dicendo. Non stiamo parlando per divertirci, per passare un pò di tempo piacevolmente. Fuori di qui potete trovare tutti i passatempi che volete: ci sono cinema, campi da tennis, partite di calcio. Ma qui non ci stiamo dedicando ad uno svago, seppure di genere diverso, intellettuale o spirituale, se mi permettete di usare una parola simile. Qui non stiamo facendo chiacchiere inutili. Stiamo affrontando una questione tremendamente seria. Ci siamo chiesti: perché gli esseri umani, nonostante la loro conoscenza immensa, raccolta in migliaia di anni, sono rimasti gli stessi? Forse sono un pò meno rozzi, un pò più raffinati; ma portano con sé ancora lo stesso carico psicologico di crudeltà, di brutalità, che riversano sul loro prossimo, sugli animali, sulla natura. Perché succede questo? Che cosa ci è accaduto? Prima dicevamo che quando c'è una causa, esiste anche la possibilità che questa causa finisca, scompaia. Se potessimo capire questo principio… Se avete mal di denti, c'è una causa che lo determina e quindi esiste la possibilità di porre fine a quel dolore. Allo stesso modo, quando c'è una causa che determina una sofferenza psicologica, esiste anche la possibilità di porre fine a quella sofferenza eliminandone la causa. Capite? Guardate, una guerra ha sempre una causa. A scatenarla possono essere fattori economici, motivi di prestigio nazionale, o questioni di potere. Possono esserci nazionalismi contrapposti, o questioni ideologiche - i sistemi totalitari contro i cosiddetti sistemi democratici. Quando si vede quali sono le cause della guerra, ci si rende anche conto della possibilità di eliminarle. Ma sembra che nessuno voglia farla finita con le guerre. Se potessimo capire il principio, la verità che dove esiste una causa, c'è anche la possibilità di eliminarla… Ve ne rendete conto? Stiamo cercando di scoprire insieme e di osservare la causa di tutto quanto accade nella nostra vita. Forse, fin da quando l'uomo e la donna comparvero sulla terra, cominciarono subito a prendere una brutta piega? Per favore, pensateci un momento. Perché dovremmo soffrire? Ammesso che l'uomo sia stato creato da Dio, Dio deve essere un mostro di crudeltà se poi scaraventa all'inferno le sue creature. Vi pare? Se Dio ci ha creato, anche Lui deve essere completo disordine, dal momento che noi viviamo nel disordine e ci stiamo uccidendo con le bombe, il terrore, i rapimenti. È atroce quello che accade nel mondo. Se Dio ci ha creato a Sua immagine, quell'immagine deve

essere qualcosa di mostruoso. Ma è del tutto evidente che l'uomo stesso è responsabile di quanto accade! Nessuno all'infuori di noi può avere la responsabilità di quanto ci accade. Né dèi, né angeli, né Brahama, né un Essere Superiore, possono essere responsabili di quanto ci accade. Noi siamo responsabili. E allora, qual è la causa di tutto questo disordine? È il nostro egoismo? Oppure la causa è quell'enorme accumulo di conoscenza? Vi prego, non fraintendetemi. Non stiamo parlando contro la conoscenza. La conoscenza è necessaria per guidare una macchina, per parlare una lingua o per diventare degli esperti in elettronica. Ma che senso ha quella conoscenza psicologica che si è andata accumulando di generazione in generazione, e che ormai si è pietrificata in concetti, in fedi che ci dividono? Capite? Per favore, signori, ognuno di voi dovrebbe essere profondamente interessato a capire che cosa stiamo dicendo. Se lo foste veramente, non potreste fare a meno di chiedervi perché viviamo nel modo in cui viviamo. Perché degli esseri umani, cosiddetti civili - che hanno compiuto progressi straordinari in campo chirurgico, che hanno costruito eccellenti sistemi di comunicazione e di trasporto - hanno accumulato dentro di sé, sotto la loro pelle, qualcosa di terrificante che li ha fatti diventare gli esseri più pericolosi della terra? In qualche occasione, possiamo anche mostrarci gentili, amorevoli, disinteressati; ma questi rari momenti particolari non risolvono il problema. Il vero problema non sono la povertà, la fame, le malattie. Il vero problema siamo noi, è la nostra coscienza. Allora, come scopriremo la causa di questo stato di degenerazione continua, di spaventosa crudeltà, di insensibilità, di spietatezza? Come la scoprirete? Aspettandovi che ve la dica io? Questo sarebbe il modo più facile, vi pare? E le nostre menti sono sempre pronte a cercare la via più comoda. Ma chi vi parla non può e non vuole dirvelo. Così, a che punto siete? Per favore, rendetevi conto che è vostra responsabilità scoprire la causa dello stato del mondo. Quando nel vostro cuore c'è amore, avete anche un senso di profonda compassione. Questo problema è lì davanti a noi. Potete andarvene in Asia e diventare seguaci di uno dei tanti guru, con tutti i loro romanticismi e le loro assurdità. Ma nessuna di queste persone ha risposto veramente alla nostra domanda, anche ammesso che se la sia posta. Hanno le loro teorie. Gli Indù si sono costruiti le loro teorie sull'argomento. I Cristiani, a loro volta, parlano del peccato originale; è una teoria molto comoda, che implica coloro che devono venire a salvarvi, con tutto quel che segue. Il fatto è che ognuno di voi possiede una struttura psicologica che è frutto di una evoluzione di milioni di anni. La vostra struttura psicologica non appartiene esclusivamente a voi, ma è come quella di qualsiasi altro essere umano al mondo. Gli esseri umani soffrono tanto in Cina, quanto in Estremo Oriente, nel Medio Oriente, o qui in Occidente. Vivono nella crudeltà, privi di un qualsiasi senso di affetto e di considerazione per gli altri. Sono pronti a odiarsi, a dividersi e a vivere in mezzo a ogni genere di fatti terrificanti. Ognuno di noi fa parte di questa realtà. Ma se vi sentite profondamente responsabili per quello che accade nel mondo - e non potete fare a meno di sentire questa responsabilità, quando siete consapevoli e attenti - come porterete avanti questa indagine? Come arriverete a scoprire? Siete tanto seri da dedicare tempo, cuore e mente a questa scoperta? Non preoccupatevi di come si fa a meditare; non preoccupatevi di che cosa sia lo yoga. Tutto questo viene dopo. Ora è molto più importante scoprire la causa di tutto ciò che accade nel mondo. Scoprire la

causa vuol dire eliminarla. Scoprire la causa del dolore che affligge ogni essere umano al mondo, significa porre fine al dolore. Qual è la causa del disastroso conflitto che divide e distrugge gli esseri umani? Dovete scoprire questa causa, se volete eliminarla. Ma questa scoperta non potete farla nel tempo. Non potete dire: «Ho bisogno di tempo per scoprire questa causa». E poi cominciate a meditarci sopra, a pensarci, a discuterne per una settimana. Facendo così, vi servireste del tempo per scoprire quella causa. Ma, vedete, i nostri cervelli sono un prodotto del tempo. C'è stata l'evoluzione: partendo dalla cellula microscopica, si giunge all'enorme complessità dell'essere umano. Ma per arrivare a questo punto sono stati necessari migliaia di anni - che significano tempo. Noi pensiamo in termini di tempo. Cioè, nel cercar di scoprire la causa della nostra attuale situazione, cominciamo a discutere, a muoverci nel tempo, come stiamo facendo ora. Ma è possibile fare completamente a meno di questo movimento nel tempo e mettersi semplicemente ad osservare? Capite? Sareste disposti ad ammettere che il vostro cervello è un prodotto del tempo? In un bambino appena nato il cervello è piccolo, ma poi il bambino cresce, diventa adulto e il cervello si sviluppa in vitalità e forza. Più sangue riceve, più il cervello si sviluppa. È un processo, questo, che riguarda l'essere umano in generale. Non si riferisce a voi in particolare, al vostro cervello piccolo e limitato. Il modo di funzionare del cervello è comune a tutta l'umanità. Il cervello soffre, fa calcoli, progetti, proietta immagini, crea gli dèi: tutto questo processo avviene in ognuno di noi. Il cervello vive nel tempo, vi pare? Osservate come funziona, come pensa il vostro cervello. Gli scienziati studiano la materia e per mezzo della loro indagine sulla materia pretendono di arrivare a scoprire la realtà suprema, che è al di là di tutto. Studiando la materia, sperano di scoprire che cosa c'è al di là di tutte le cose. Ma noi siamo materia. Voi siete materia, il vostro cervello è materia. Tuttavia gli scienziati si preoccupano di studiare qualcosa che è fuori di loro. Non cominciano da se stessi. Capite? Se cominciassero a investigare dentro di sé, arriverebbero a scoprire qualcosa di straordinario, di originale, di creativo, che è al di là del tempo. Ma questo tipo di indagine richiede tremenda energia, da dedicare all'osservazione di noi stessi. E nessuno è disposto a dedicarsi a questa osservazione, perché è un'attività che non vi dà nulla, non vi fa guadagnare dei soldi, non vi dà né una posizione, né potere, né prestigio. Eppure, soltanto passando attraverso noi stessi, che siamo materia, abbiamo la possibilità di arrivare a scoprire quello che è il principio di tutto. Ci siamo chiesti: come possiamo scoprire la causa della situazione in cui siamo? O le cause - perché potrebbero essere più di una. Una causa potrebbe essere che l'uomo, nel suo sforzo di conquistare l'ambiente, ha creato in se stesso, fin dall'inizio dei tempi, l'idea di esistere come un'entità separata, come un individuo che deve opporsi ad altri individui. Un'altra causa potrebbe essere il costante rafforzarsi del nostro individualismo. Una terza causa potrebbe essere il tremendo carico di conoscenza psicologica che abbiamo accumulato. In venti, trenta o sessant'anni avete raccolto conoscenza come singoli individui e ora avete a che fare con la vostra esperienza, la vostra fede, la vostra coscienza. La nostra conoscenza, a livello psicologico, è costituita dalle esperienze personali, dalle fedi, dai concetti che ci portiamo dietro. E proprio tutto questo potrebbe essere la causa della situazione in cui siamo. Sta diventando un discorso troppo difficile, troppo astratto? No, non è astratto. Non si tratta di qualcosa che potete trovare e leggere

in un libro per poi dimenticarvene; non è la teoria di un filosofo che vi è capitato di leggere, con la quale potete essere d'accordo o non esserlo. Non abbiamo a che fare con dei concetti, con delle idee, ma stiamo affrontando i fatti quotidiani della nostra vita, così straordinariamente complessa. La causa che stiamo cercando di scoprire potrebbe essere l'inizio del pensiero. Che ne dite? È forse il pensiero la causa di questa dilagante e complessa crudeltà dell'uomo, della sua vanità, dei suoi comportamenti? L'essere umano si dimostra crudele nei confronti di ogni cosa. Pensiero e conoscenza procedono insieme. E la conoscenza è sempre mista all'ignoranza. La conoscenza non può mai essere completa, integrale; su di essa ci sarà sempre l'ombra dell'ignoranza. Non potrà mai esserci una conoscenza completa, né per quanto riguarda i calcolatori elettronici, né per quanto riguarda vostra moglie, vostro marito, o la vostra ragazza. Allora, il pensiero, che è figlio della conoscenza, è forse la causa della nostra situazione? Il pensiero vi serve per andare in ufficio, in fabbrica, o per restare in casa a cucinare e a lavare i piatti. Qualunque cosa facciate a livello fisico, non potete fare a meno di servirvi della conoscenza. Ma a livello psicologico, la conoscenza a che cosa vi serve? Capite? È il pensiero l'origine di tutto il disordine, la causa della confusione, dell'incertezza, della profonda infelicità della nostra esistenza? Ma se il pensiero è la causa, allora c'è la possibilità di porre fine al pensiero. Dove c'è una causa, c'è anche la possibilità di eliminarla. Dove c'è un principio, deve esserci anche una fine. Se il pensiero è la causa dello stato in cui si trova il mondo, questa causa può essere tolta di mezzo. Ma quando c'è una fine, allora è possibile un nuovo inizio, che non ha nulla a che fare con le conseguenze prodotte dal pensiero. Chi vi parla, per tutta la sua vita non ha fatto altro che approfondire sempre di più ogni aspetto di questa faccenda; e al punto in cui è arrivato, ha scoperto, ha realizzato qual è la causa di tutto ciò che accade nel mondo. Soltanto quando avete scoperto questa causa e la sua fine, può avere inizio la meditazione. Quello che fate voi non è meditazione. Perdonatemi se ve lo faccio notare. I vostri tentativi di concentrarvi, di seguire questo o quel metodo, questo o quel sistema, non sono meditazione. La meditazione viene in modo del tutto naturale, senza che dobbiate invitarla, quando avete posto completamente fine alla causa. La persona che vi sta parlando vi dice: Camminiamo insieme per la stessa strada, lungo lo stesso sentiero, che non appartiene né a voi né a me. È il sentiero dell'intelligenza, che non è particolarmente vostra né mia. Scoprire la causa è intelligenza. Fare questa scoperta è intelligenza suprema, che, nella sua stessa essenza, è compassione, è amore. Forse non esiste altra causa all'infuori del pensiero. Forse il pensiero è la sola, unica causa. Vedete, gli esseri umani non sono mai andati veramente a fondo per scoprire che cos'è il pensiero. Si sta appena cominciando ora; alcuni scienziati hanno cominciato ad indagare. Gli antichi Indù avevano approfondito la questione, arrivando fino ad un certo punto. Ora noi, persone comuni, che dobbiamo vedercela con i nostri problemi quotidiani e che ci portiamo dietro angosce, attaccamenti, sofferenze, tristezze, ci poniamo questa domanda: La situazione in cui siamo è forse una conseguenza del pensiero? Il mondo in cui viviamo è stato creato dal pensiero, e contiene anche grande bellezza: meravigliose cattedrali, splendide moschee, templi, poemi letterari. Ma anche quello che sta dentro le cattedrali, le moschee e i templi, c'è stato messo dal pensiero. Chi vi sta parlando, alcuni

anni fa era in India, e gli capitò di parlare in pubblico in un luogo dove poco prima c'era stato Gandhi. Il signor Gandhi - o, se preferite, il Mahatma Gandhi - sosteneva che si sarebbe dovuto permettere a tutti di entrare nei templi. A quel tempo era concesso solo ai Bramini di entrare nei templi. Egli diceva: «Dio è nel tempio; e qualsiasi persona deve potervi entrare». Chi vi parla capitò nella stessa città una settimana dopo e gli chiesero: «Lei che ne dice? Si dovrebbe o non si dovrebbe concedere a quelli che non sono Bramini di entrare nei templi?». La risposta fu molto semplice: «Dio non esiste nei templi! Se esiste, ammesso che esista, è da qualche altra parte, completamente al di là del pensiero umano». Ma questa risposta non fu molto gradita. Ora io mi chiedo se tutta la confusione in cui viviamo è prodotta dal pensiero. Ma se il pensiero ne è la causa, il pensiero può finire e allora può avere inizio qualcosa che è completamente nuovo. Il pensiero è la causa dello stato del mondo? È vostra responsabilità chiedervelo, come esseri umani che non sono separati tra loro, ma che sono del tutto simili, per quanto possano vivere in Cina, in India, in Asia, in Arabia, nel Medio Oriente, o in Occidente. E se la causa è il pensiero, come è possibile eliminare questa causa? Come è possibile toglierla di mezzo, così che dalla sua fine possa avere inizio qualcosa di completamente nuovo? È questa la vera rivoluzione, e non quella dei comunisti o dei terroristi. Sentite qual è la vostra responsabilità? Che risposta darete alla domanda fondamentale che ci siamo posti? Durante tutti gli incontri che avremo, ci aiuteremo reciprocamente a scoprire la risposta. Quello che conta è che scopriate per conto vostro, senza essere i seguaci di qualcun altro, senza subire l'autorità di qualcuno che vi dica che cosa dovete pensare e che cosa dovete fare. Allora sarete esseri umani completi.

2 - Che cosa ci separa dalla realtà

L'altro giorno abbiamo parlato dei milioni di anni di evoluzione, attraverso i quali sono passati gli esseri umani. Evoluzione implica tempo, non solo tempo fisico ma anche tempo interiore, psicologico. Fin dal principio del suo esistere sulla terra, l'essere umano è cresciuto passando attraverso esperienze di ogni genere, sventure, disgrazie, ansie, paure. Così il nostro cervello ha assunto una determinata struttura, venendo modificato e plasmato dalle condizioni di vita in cui si è trovato ad evolvere. La struttura del cervello è il risultato di quel processo nel tempo che chiamiamo evoluzione. Ora la mente e il cervello, che sono una sola e unica cosa, non potranno mai essere liberi. Stiamo cercando di scoprire per quale motivo gli esseri umani, pur avendo ormai dietro le spalle milioni di anni di esperienze di dolore, di piacere, di paura, continuino a vivere tuttavia sempre allo stesso modo. Ci siamo chiesti l'altro giorno quale potrebbe essere la causa di questa situazione terrificante di incertezza, di confusione, di sofferenza. E abbiamo detto che una causa potrebbe essere il fatto che l'essere umano non ha mai rinunciato, nemmeno per un momento, alla ricerca della propria sicurezza, sia esteriormente, nella sua relazione con l'ambiente, sia interiormente, sul piano psicologico. Questa potrebbe essere una delle cause che hanno determinato l'attuale miserevole situazione. Abbiamo parlato anche dell'idea della propria individualità, che gli esseri umani si sono formata durante tutto il periodo della loro evoluzione; l'idea che «io» sono separato dagli altri e che devo lottare contro di loro per sopravvivere. Anche questa potrebbe essere una causa della sventurata

situazione attuale di spaventoso disordine. Poi abbiamo detto: una delle cause più determinanti potrebbe essere proprio il pensiero. E abbiamo sottolineato il fatto che dove c'è una causa, esiste anche la possibilità di eliminarla. Una causa, un motivo che producono i loro effetti, continuano nel tempo. Ma si può porre fine alla causa. È un fatto evidente, che, credo, possiate vedere facilmente se ci pensate un momento. Se c'è dolore fisico, esiste anche una causa che lo determina. E il dolore finisce quando ne viene eliminata la causa. In modo del tutto analogo, le nostre sofferenze psicologiche, le angosce, le paure, potrebbero avere una causa che le determina. Ma allora l'eliminazione della causa porrebbe fine al dolore. Ora, la nostra situazione ha diverse cause? Oppure ce n'è una sola, fondamentale, che le comprende tutte quante? Capite? Dicevamo prima che una causa potrebbe essere il costante desiderio di sentirci sicuri, protetti, senza incertezze, appoggiati a qualcosa di stabile. Una seconda causa potrebbe essere l'individualismo che ha portato l'essere umano a considerarsi separato dal resto dei suoi simili e a creare tra sé e gli altri una barriera insormontabile. Un'altra causa potrebbe essere proprio il pensiero stesso. L'uomo, il suo cervello, la sua mente, si sono formati in un periodo di evoluzione durato milioni di anni, ma il tempo non ha portato la libertà agli esseri umani. Può essere stata raggiunta una parvenza esteriore di libertà. È possibile viaggiare da un paese all'altro, è possibile cambiare lavoro e fare diversi mestieri; evidentemente non in un paese dove ci sia un regime dittatoriale, ma nei paesi cosiddetti democratici esiste una certa libertà di movimento. Tuttavia, interiormente, sul piano psicologico, la mente, che include in sé anche il cervello, è un prodotto del tempo e quindi non potrà mai essere libera. Forse è questa una delle ragioni per le quali l'essere umano si è ridotto psicologicamente a vivere come un prigioniero, privo della libertà di aprirsi e di fiorire. Se mi consentite di ricordarvelo, vi prego, pensiamo insieme! Dovete usare la vostra mente, il vostro cervello, il vostro cuore, se volete scoprire la causa di quanto sta accadendo nel mondo; perché se non faremo una scoperta simile, finiremo per distruggerci tutti quanti. È esattamente quello che sta succedendo. Una nazione vuole essere più importante di tutte le altre, una tribù pretende di avere il sopravvento sulle altre. Si producono armi di ogni genere. Lo sapete, vero? Quattrocento miliardi di dollari spesi ogni anno per la guerra. Capite la follia di tutto questo? La mente e il cervello, che sono il risultato di un processo nel tempo, non sono mai stati liberi. Ma senza libertà l'essere umano non può schiudersi, non può fiorire, non può in alcun modo andare al di là di se stesso. Interiormente non siamo liberi. Col passare del tempo abbiamo acquisito una determinata struttura; se osservate la vostra mente, se guardate come funziona il vostro cervello, vi accorgerete che non facciamo altro che rimanere sempre entro certi schemi determinati, che vanno ripetendosi da migliaia e migliaia di anni. In Occidente i preti ci hanno lavato il cervello per duemila anni: in Oriente questo lavaggio del cervello dura da quattromila, cinquemila anni, o forse di più. Il nostro cervello è condizionato; si è formato subendo determinate imposizioni, rimanendo sotto la continua influenza di quanto hanno affermato insegnanti, filosofi, preti. I preti diventano il ponte tra voi e ciò che è al di là di voi. Loro sono i salvatori. Forse questo poteva andar bene molto tempo fa, ai tempi dell'antico Egitto e delle antiche civiltà orientali; ma ora tutto ciò è diventato qualcosa di veramente infantile. Sul piano intellettuale, scientifico, tecnologico, l'uomo ha

fatto enormi progressi. Ha acquisito un'abilità straordinaria non soltanto nell'uccidere i suoi simili, ma anche nel curarli e guarirli, con la medicina, la chirurgia. L'altro giorno abbiamo parlato del tentativo che fa la scienza di scoprire, per mezzo dello studio della materia, quello che sta al di là di tutte le cose. Studiando la materia dall'esterno e raccogliendo un'enorme quantità di conoscenza, si spera di arrivare a scoprire l'origine di tutto. È questo che fanno gli scienziati. I religiosi, invece, affermano che c'è Dio e che Dio ha creato questo mondo. Quel Dio deve essere davvero un povero Dio, degenerato e corrotto, se ha fatto un mondo come questo. Anche voi, a vostra volta, potrete avere la vostra personale e insignificante teoria a proposito del mondo e della sua origine. Avendo studiato le teorie intellettuali di filosofi, di teologi, di teorici - di teorici comunisti e di teologi cristiani - potreste essere arrivati a farvi la vostra propria opinione, a formulare le vostre proprie conclusioni. Ma è evidente che se volete veramente arrivare a scoprire l'origine di tutto quanto accade, dovete mettere da parte completamente ogni cosa che sia stata detta finora. Per fare questo, però, avete bisogno di forza e capacità di penetrazione, che vi consentano di osservare i fatti con estrema accuratezza. Non vi serve l'analisi. L'analisi è ancora un processo che si sviluppa nel tempo. Abbiamo analizzato a non finire tanto il mondo fuori di noi quanto il mondo che è dentro di noi. Filosofi e psicologi hanno analizzato il modo di funzionare della nostra mente, arrivando a formulare determinate conclusioni, determinate teorie. E noi abbiamo subìto in modo inevitabile l'influenza di questa gente, ne siamo stati condizionati. Ma se vogliamo arrivare a scoprire la causa fondamentale della situazione attuale, è necessario essere liberi da qualsiasi condizionamento. Interiormente deve esserci libertà. Libertà non significa andare dove vogliamo, sceglierci il lavoro che preferiamo, o dire quello che ci pare. La vera libertà esiste quando il cervello, la mente, l'intera struttura psicologica, sono ripuliti da qualsiasi schema di funzionamento, da qualsiasi modello di comportamento che ci siano stati imposti. Se siete delle persone serie, non può bastarvi affrontare soltanto oggi, o una volta ogni tanto, questa indagine che stiamo conducendo insieme. La vostra ricerca, la vostra osservazione devono essere ininterrotte. È necessario avere grande pazienza. Sapete, impazienza è tempo. La pazienza, invece, non è del tempo. Pazienza significa osservare da vicino, con grande cura e attenzione; significa non avere fretta e avanzare a poco a poco, senza stancarsi. Questa è pazienza. In questo modo di osservare non c'è l'ansia del tempo. Ma quando vi lasciate prendere dall'impazienza di andare avanti, vi mettete a correre, senza capire da che punto siete partiti. Allora, qual è la causa che determina questo nostro povero modo di vivere? Forse è l'esigenza di sentirci sicuri? Oppure è l'illusione di crederci gli uni separati dagli altri? O è l'illusione di credere che il nostro cervello sia diverso da quello dei nostri simili? La nostra mente, il nostro modo di fare, sono davvero diversi dalla mente e dai modi di comportamento degli altri esseri umani? La causa che stiamo cercando è il pensiero? Non esiste pensiero occidentale e pensiero orientale. Il pensiero è pensiero, in qualunque posto viviate; sia che viviate in Asia, sia che abitiate in Estremo Oriente, in Medio Oriente o in Occidente, avrete sempre a che fare col pensiero. Potranno esserci modi particolari di pensare, potranno esserci direzioni particolari in cui il pensiero si muove, o modelli particolari secondo i quali il pensiero si conforma, ma è pur sempre il pensiero ad essere

in gioco. È pur sempre pensiero, sia che lo si usi in Oriente o in Occidente, sia che subisca condizionamenti diversi in differenti ambienti. Allora, la causa fondamentale che stiamo cercando è il pensiero? Guardate qual è, storicamente, il modo di vivere degli esseri umani: un continuo combattere tra di loro, un andare avanti nel tormento, nell'angoscia, portandosi dietro conflitti e paure che sembra impossibile abbandonare. C'è la ricerca del piacere e il costante imbattersi nella sofferenza; c'è qualche raro sprazzo d'amore, che immediatamente diventa un fatto sessuale, mentre la compassione non ha mai potuto essere una realtà vivente; è rimasta soltanto un'idea. Vi prego, andiamo avanti insieme. E procedendo insieme, fianco a fianco, per la stessa strada, non ci serviremo dell'analisi. Dobbiamo capire che cosa significa analisi. Analisi implica divisione. Vi pare? C'è colui che analizza e quello che viene analizzato. Colui che analizza presume di sapere e quindi di essere capace di analizzare. Scopritelo nella vostra mente. Il processo di analisi richiede tempo. «Forse oggi non sono capace di vederci chiaro e di analizzare a fondo la situazione, ma imparerò e arriverò a saperlo fare». Mi serviranno giorni, settimane, mesi, per imparare l'arte di analizzare. Tuttavia rimarrà la divisione tra colui che analizza e quello che viene analizzato. Colui che analizza impone all'intero processo il suo modo di vedere, il suo modo di giudicare e di interpretare. Così l'analisi, non solo si basa sul tempo, ma anche su una separazione insormontabile tra l'analizzatore e l'analizzato. Supporre che l'analizzatore sia completamente diverso dall'analizzato, è diventato uno dei nostri condizionamenti più profondi. Ma è davvero così? Colui che analizza non fa parte di quello che viene analizzato? Quando comincio ad analizzare la mia angoscia, come faccio a sapere che quello che sto analizzando è angoscia? Capite? Lo so perché mi ricordo esperienze di angoscia, che ho avuto tempo fa. Queste esperienze mi si sono impresse nel cervello e me ne ricordo; quando poi ha luogo in me una reazione simile, la riconosco e la chiamo angoscia. Così mi separo da quello che accade, per analizzarlo. Ma guardate che cosa succede, per esempio, quando vi arrabbiate. Nel momento in cui andate in collera, non c'è alcuna differenza tra voi e la vostra collera. Questo è il fatto. Soltanto più tardi potrete dire: «Mi sono arrabbiato». Allora, possiamo renderci conto che l'analisi implica e mantiene una divisione costante tra colui che osserva e quello che viene osservato, come se fossero entità diverse e distinte? Evidentemente mi sto riferendo al piano psicologico. Non sto dicendo che non c'è alcuna differenza tra me e un albero. È chiaro che c'è differenza; ma quando la differenza esiste a livello psicologico, quando ritenete di essere diversi da quello che osservate dentro di voi, a livello psicologico, allora questa divisione porta con sé il conflitto. Quando tentate di essere quello che non siete, prendete la direzione dello sforzo e del conflitto. Il nostro cervello ha vissuto e si è sviluppato muovendosi proprio in questa direzione. Ora noi diciamo: un processo di analisi non porterà mai alla libertà. Al contrario, non farà altro che mantenere e alimentare il conflitto. Ma una mente, un cervello che vivono nel conflitto, non possono fare a meno di consumarsi; così non potranno mai essere in uno stato di freschezza, non potranno mai sbocciare e fiorire in questo stato. L'analisi rende impossibile osservare con chiarezza. Essere capaci di osservare è molto più importante che avere una mente analitica. Abbiamo perso la capacità di osservare, per coltivare l'arte di analizzare. Non siamo mai disposti a guardare a fondo quello che accade nella nostra mente e nel nostro

cuore, senza alterare quello che stiamo osservando. Il nostro cuore, la nostra mente sono distorti, corrotti, ma speriamo di poterli risanare e raddrizzare facendo ricorso all'analisi. Facciamo molto affidamento su di essa; così non ci accorgiamo di quanto essa sia inefficace. È esattamente la stessa cosa che succede a un uomo che si basa completamente su una fede particolare, e che non riesce a vedere in quale situazione ridicola è andato a cacciarsi. Stiamo dicendo che quello che importa è essere capaci di osservare che cosa accade dentro di noi, nel nostro cuore, nella nostra mente. Ma questa osservazione non è possibile quando dietro di essa c'è un motivo qualsiasi o qualche genere di imposizione che la deforma. La mente deve essere capace di straordinaria attenzione. Forse queste cose sono nuove per voi; forse non vi è mai capitato di sentirne parlare. O potete aver letto qualcosa da qualche parte. Come sarebbe bello se non aveste mai letto nemmeno un libro! Se non aveste mai ascoltato prediche, se non aveste mai dato retta né a preti, né a filosofi, né a guru. Allora avreste una freschezza intatta, per accostarvi a quello che stiamo dicendo. E con quella freschezza potreste osservare tutta la vostra struttura interiore. Sfortunatamente ormai siete tutti quanti persone molto istruite, vi siete interessati di molte cose leggendo a destra e a sinistra, con la speranza, così, di acquisire conoscenza. Mentre, se poteste semplicemente osservare…Sarebbe davvero meraviglioso se poteste farlo, perché proprio nella semplice osservazione è l'essenza stessa della libertà! Senza questa libertà, non avete la minima possibilità di penetrare in quanto stiamo dicendo. Allora, a meno che non si scopra la causa che ha determinato questa situazione, non avrà fine la struttura psicologica che ci tiene prigionieri. Qual è questa causa, la causa del dolore e dell'infelicità umana? È la vostra umanità che si trova in questa miserevole situazione. Vi prego, rendetevene conto: la vostra umanità, il vostro cervello che ha attraversato un'evoluzione di milioni di anni e che è patrimonio comune di ogni essere umano, fanno sì che voi siate il mondo e che il mondo sia voi. Voi non siete svizzeri, o tedeschi; ma siete degli esseri umani, come lo sono quelli che vivono in Estremo Oriente - poveri, affamati, infelici, trucidati senza pietà. Psicologicamente voi soffrite, siete infelici, pieni di angosce. Il vostro cuore, la vostra mente, è umanità. Cercate di capire questo. Non c'è differenza tra voi e l'umanità. La nostra mente è umanità ed è comune a tutti gli uomini. Questa mente, insieme al cervello, ha funzionato non solo per tutta la nostra vita, ma per millenni, muovendosi nel tempo in una direzione determinata. È un movimento che continua sempre nella medesima direzione, per quanto possa espandersi o contrarsi, celarsi o modificarsi. E quando vedete dove porta questo movimento, quando vedete come l'uomo stia distruggendo se stesso e la terra, l'aria, la natura, gli animali, non potete fare a meno di sentirvi tremendamente responsabili. Allora, qual è l'origine di tutto ciò che accade? Dov'è la causa? È il pensiero, forse? Pensiero implica conoscenza, vi pare? Ci sono esperienza, conoscenza, memoria, pensiero; insieme costituiscono un unico movimento. La conoscenza che si acquisisce per mezzo dell'esperienza, non è separata dalla memoria e dal pensiero. Ma insieme costituiscono un unico processo che non si ferma un istante e che si muove sempre nella stessa direzione. È questa la vera causa? È questo movimento ininterrotto del pensiero, che ha portato nel mondo il caos che c'è attualmente? Vi prego, esaminate insieme a me la questione, non stancatevi di osservare. Il pensiero ha creato

cose straordinarie: grandiose cattedrali, palazzi meravigliosi, musica, canti, poemi, una tecnologia eccezionale, le bombe, la scienza atomica. Tutto questo è frutto del pensiero. L'enorme incremento degli armamenti per distruggerci tutti quanti, anche questo è frutto del pensiero; come pure lo è la conoscenza raccolta dagli scienziati. Se non foste capaci di pensare, non potreste tornare a casa vostra, non potreste nemmeno parlare. Perciò il pensiero occupa un posto di straordinaria importanza nella nostra vita. Ma ora non ci stiamo occupando del funzionamento del pensiero, in relazione al mondo fisico delle nostre attività quotidiane, i sistemi di comunicazione e di trasporto, i telefoni e così via. Ci stiamo invece chiedendo se a livello psicologico non sia proprio il pensiero la causa di ogni tormento umano. Capite? E se fosse proprio il pensiero la causa fondamentale della miseria umana, questa causa non potrebbe essere tolta di mezzo? Sapete, quando un uomo è malato fisicamente, fa di tutto pur di guarire; spende soldi, fa lunghi viaggi per andare a curarsi. Ma noi non sembriamo disposti a spendere nemmeno una piccola parte del nostro tempo per scoprire come mai gli esseri umani accettino di vivere tanto angosciosamente, in mezzo a tremendi pericoli, una vita che ormai è diventata del tutto priva di senso. Allora, è il pensiero la causa fondamentale che stiamo cercando? Tutta quanta la nostra esistenza ruota ormai intorno al pensiero. Il nostro amore, i nostri affetti, i nostri ricordi, le immagini di cui non vogliamo fare a meno… alla base di tutto questo c'è il pensiero. Anche le nostre relazioni reciproche sono determinate dal pensiero, che, come abbiamo detto, è figlio della conoscenza. Senza conoscenza non saremmo capaci di pensare. Ma la conoscenza è sempre qualcosa di limitato. Non esiste la conoscenza completa di qualcosa. Mentre la comprensione è completa quando la conoscenza finisce del tutto. Vediamo di procedere passo per passo, altrimenti sarà sempre più difficile capire, andando avanti. Non esiste una conoscenza completa, a qualunque cosa vogliate riferirvi. Gli astrofisici che studiano l'universo non arriveranno mai ad una conoscenza definitiva. Anche il lavoro dei filosofi e degli studiosi si basa sulla conoscenza. Potranno dirvi che credono in Dio, l'Essere Supremo e Onnipotente, l'Unico che possiede l'intera conoscenza, o dove tutta la conoscenza finisce. A noi non interessano sciocchezze del genere. Quello che stiamo sottolineando è il fatto che la conoscenza è sempre e comunque incompleta, perché è costantemente all'ombra dell'ignoranza. Nemmeno i più grandi filosofi, né i teorici o gli specialisti più noti, né i religiosi o gli uomini di chiesa, potranno mai affermare, a meno che non siano pazzi, di possedere la completa conoscenza. Perciò il nostro pensiero che nasce dalla conoscenza è irrimediabilmente limitato. Non esiste un pensiero senza limitazioni in se stesso. Così anche i nostri modi di agire permangono nella limitazione. E la nostra capacità di osservare sarà molto ristretta se rimarrà soggetta al funzionamento del pensiero. Quando la mia osservazione fa parte di un processo analitico, siccome l'analisi si basa sul pensiero, tanto le mie osservazioni quanto le mie conclusioni saranno inevitabilmente limitate. La capacità di osservare implica profondo senso di umiltà. Non potete osservare con chiarezza se vi basate sulla conoscenza che avete. Umiltà significa osservare senza pretendere di appoggiarsi ad alcuna certezza. È evidente che all'origine di tutta la confusione nella quale viviamo, c'è il pensiero. Le nostre angosce, le guerre, le separazioni tra i popoli, le separazioni religiose, le separazioni professionali, le

separazioni che trovate dovunque nel processo del divenire, sono prodotte dall'attività del pensiero. Non so se vi siete accorti di come nelle nostre attività quotidiane siamo impegnati a salire la scala sociale. Impiegati, preti, capireparto, uomini d'affari, tutti quanti cercano di diventare qualcosa. Il parroco diventerà vescovo, il vescovo diventerà arcivescovo, l'arcivescovo diventerà cardinale e il cardinale alla fine diventerà papa. Nel mondo delle nostre attività quotidiane questo modo di funzionare appare dappertutto. E anche a livello psicologico facciamo la stessa cosa. In ogni momento cerchiamo di diventare qualcosa di diverso da quello che siamo: vogliamo migliorare. «Non sono bravo, ma migliorerò». Capite? Questo divenire è il movimento del pensiero nel tempo. E proprio questo movimento potrebbe essere l'origine di tutta la confusione in cui viviamo. Ognuno desidera diventare qualcosa. A livello fisico, questo desiderio spinge ad essere aggressivi, ambiziosi, crudeli. Ma potete accorgervene e tirarvi indietro, senza prendere parte al gioco. Mentre, vedere questo movimento del divenire a livello psicologico, vederlo interiormente, è molto più difficile. In noi, a livello psicologico, è costantemente all'opera lo sforzo per diventare qualcosa. Così ci portiamo dietro un conflitto interminabile. Siamo sempre in tensione, in lotta, sotto sforzo. Proprio questa situazione psicologica potrebbe essere la causa di tutta la distruttività che c'è al mondo. Alla base di questo sforzo per divenire c'è il pensiero. Capite? Se mi metto a confronto con una persona che è buona, intelligente, affettuosa, premurosa, ecco che comincio a desiderare di diventare come lei. Ma alla base di questo confronto c'è il pensiero. Vi pare? Come reagisce la mente a questa affermazione? Guardate che cosa succede: invece di rendersi conto immediatamente della realtà di quanto abbiamo detto, la mente preferisce costruirsi un'immagine, un'idea, e mettersi a discutere. Ma la realtà è diversa dall'idea che vi siete fatta. La parola sofferenza è diversa dalla realtà del soffrire. Quando sentite parlare di quel che è accaduto alla mente, al cuore, al cervello - che sono tutt'uno -, quando sentite dire che col passare del tempo sono stati condizionati dalla cultura, dalla religione, a diventare qualcosa che non sono; quando sentite dire che questo condizionamento implica tensione, competizione, spietatezza, violenza, siete di fronte ad un fatto, oppure soltanto ad un'idea? Siete di fronte a qualcosa che accade realmente, oppure vi state soltanto immaginando qualcosa? Questo è un punto molto importante da capire. Le nostre menti sono state condizionate in ogni occasione ad avere a che fare con delle idee invece che con dei fatti. Di fronte a un fatto, il cervello si è abituato a creare un'astrazione, e questa astrazione poi la chiama ideale. Ma osservare il fatto è molto più importante che farsene un'idea. Nei confronti di un fatto potete fare qualcosa, ma non potete fare nulla nei confronti di un'idea; al massimo potete crearne delle altre, farvi delle opinioni. Il fatto che dovete vedere è questo: il cervello, il cuore, la mente, che sono tutt'uno, sono coinvolti ininterrottamente nello sforzo per diventare. Questa non è un'astrazione. È un fatto che è lì, da osservare. Andiamo avanti, lentamente, con calma. Il fatto che state osservando è qualcosa di diverso da voi che lo osservate? Capite? Ognuno di noi, nei modi più diversi, si sforza di diventare qualcosa, non solo nella vita esteriore, ma soprattutto interiormente, psicologicamente. E quello che succede a livello psicologico influenza in modo determinante quanto accade fuori di noi. Non accade il contrario, come i comunisti pretenderebbero. Da principio i comunisti avevano

meravigliose teorie - nessun governo, nessun esercito, tutti erano uguali - e guardate dove siamo arrivati! Le idee sono fattori tremendamente distruttivi, mentre il fatto in se stesso è che il pensiero ha costruito la struttura psicologica dell'essere umano, e questa struttura si basa sullo sforzo di diventare diversa da quello che è. Capite? È da questa situazione che potrebbe venire ogni infelicità umana. Allora, se ci siamo resi conto della causa, possiamo vivere in questo mondo senza far nulla, psicologicamente, per diventare diversi da quelli che siamo? Questo non significa che dobbiate rimanere quelli che siete. Che cosa siete voi? Non siete nient'altro che questo sforzo di diventare diversi. Mi domando se ve ne rendete conto. Ora, potreste chiedervi: «Ma se non sono nient'altro, all'infuori di questo sforzo per cambiare, che cosa mi succederebbe se smettessi di fare anche questo? Mi metterei a vegetare?». Ma avete mai penetrato veramente a fondo la questione di mettere completamente da parte lo sforzo di diventare diversi da quello che siete? Questo significherebbe farla finita, dentro di voi, con il bisogno di imitare, di conformarvi, di fare confronti. Dovunque nel mondo, gli esseri umani, da millenni, non hanno fatto altro che comportarsi allo stesso modo, seguendo sempre lo stesso schema psicologico, e non fa alcuna differenza che vivano in un piccolo villaggio o che abitino un appartamento lussuoso al trentesimo piano. Se è stata scoperta la causa che determina tutte le miserie umane, essa se ne andrà, con naturalezza. State attenti: che cos'è l'essere umano? Ha paura di non essere niente? Ma dove lo porta il suo sforzo per diventare qualcosa? Con tutti i vostri sforzi per diventare diversi interiormente, dove siete arrivati? Alla fine di tutti i vostri sforzi, non siete un bel niente! Ma avete paura di rendervene conto. Alla base del divenire non c'è sempre il pensiero? Prendete per esempio il problema dell'autoconoscenza. Voglio conoscere me stesso. Guardate in che inganno si cade! Perdonatemi se ve lo faccio notare. Voglio conoscere me stesso: e comincio ad osservare, ad analizzare, a fare domande. E proprio questo osservare, questo fare domande, fanno parte del movimento interiore per diventare qualcosa di diverso. Qualsiasi movimento mentale, che implichi divenire o non divenire, è sempre la stessa cosa; e un movimento del pensiero. E se dite: «Sì, me ne sono accorto; devo porre fine a questo movimento», è ancora il pensiero ad essere all'opera, sebbene in una diversa direzione. Allora, questo movimento del pensiero, può finire davvero? La mente, non la mia o la vostra, ma la mente umana, incoraggiata dai preti, dai filosofi, dalle persone istruite, per secoli e secoli si è mossa per conoscere sempre di più di quanto accade non solo fuori di noi, nell'ambiente circostante, ma anche dentro di noi. Ma quando vi sentite dire: «Guardate che cosa state facendo!», allora vi accorgete che l'idea di conoscere voi stessi fa ancora parte dello stesso cammino del divenire. Sia che cerchiate di diventare qualcosa o di non diventare niente, il movimento è sempre lo stesso; è sempre il pensiero in azione, sebbene in direzioni diverse. Ora, se è il pensiero la causa di tutta l'infelicità umana, è possibile che smetta di muoversi, qualunque sia la direzione? Che cos'è il pensiero? Non è il pensiero che produce il rumore di quel torrente, ma è il pensiero che ha generato le guerre e barriere divisorie di ogni tipo nelle relazioni umane. Con qualsiasi persona siate in relazione, ve ne fate un'immagine. Questa immagine si costruisce nel tempo e diventa la barriera divisoria tra voi e l'altra persona. Il cervello è costantemente all'opera per costruire l'immagine di vostro marito, della vostra ragazza o del vostro

ragazzo; e questa immagine vi impedisce di vedere la realtà, vi separa dalla realtà. Il ricordo del passato si imprime nelle cellule del cervello; quindi il pensiero forma un'immagine, e allora voi dite: «Mi ricordo di te». Ma l'immagine, il simbolo, non è la realtà. Pensare significa muoversi nel tempo. Il tempo è il fattore nel quale, per mezzo dell'esperienza, si raccoglie conoscenza. Ho avuto l'esperienza di incontrarti ieri; me ne ricordo e ora dico che sei il tal dei tali. Conoscenza implica pensiero. E il pensiero è materia. Le cellule che portano impressi i ricordi sono materiali e anche il pensiero è materiale. Ora guardate. Studiando la materia che è fuori di loro, gli scienziati tentano di scoprire qualcosa che è al di là di tutto. Se chiedete agli scienziati, agli astrofisici che scrutano le profondità dei cieli, li troverete d'accordo su questo: con le loro ricerche tentano di scoprire che cosa c'è al di là di tutte le cose. Queste persone studiano la materia servendosi del pensiero, ma noi diciamo che anche il pensiero è materia: allora perché non studiare subito dentro di noi la materia, invece di andare a cercarla fuori? Sarebbe molto più pratico e diretto. Richiede una straordinaria disciplina, ma consentirebbe di andare infinitamente lontano. Il pensiero è materia ed è il fattore che ha costruito tutta la nostra struttura psicologica: le angosce, le paure, lo sconforto, la disperazione, le diversità di umore, gli affetti, i sentimenti, i romanticismi, i sogni ad occhi aperti. Le persone cosiddette religiose non lo ammetteranno, perché partono dal concetto che in loro ci sia qualcosa di spirituale; credono di avere un'anima, con tutto quel che segue. Ma non escono dai limiti del pensiero. Coscienza superiore e coscienza inferiore, l'Atman degli Indù, il Brahama, sono ancora creazioni del pensiero. Evidentemente il pensiero ha un campo nel quale deve essere usato. Ci serve per parlare, per tornare a casa, per prendere l'autobus, per lavorare, per fare tutto ciò che richiede abilità e conoscenza. Ed è necessario che il pensiero funzioni in modo obiettivo, chiaro, preciso, imparziale. Ma il pensiero non ha altro posto, al di fuori del campo che gli compete. E invece il pensiero è costantemente all'opera per costruire la struttura dell'ego, dell'io che vuol diventare, o che non vuol diventare niente. Si può stare al mondo senza che il pensiero intervenga a costruire la struttura dell'ego, che implica il divenire? Capite che cosa sto chiedendo? Finché non scomparirà il movimento psicologico del divenire, non sarà possibile andare molto lontano. Finché esisterà un centro dove si accumula lo sforzo che alimenta il divenire, da lì il pensiero continuerà a muoversi e ad operare. E la mente che non è libera dalla struttura psicologica costruita dal pensiero, non potrà andare da nessuna parte. Potrà solo farsi delle illusioni e giocare a se stessa ogni genere di inganni.

3 - Qual è l'azione giusta?

Temo che sia molto facile trasformare quanto abbiamo detto finora in una serie di astrazioni, in una raccolta di formule intellettuali, in un compendio di definizioni da conservare, o in un insieme di valori che si cercherà poi di realizzare nella vita. Ma se succede così, avremo perso l'essenza stessa di quanto abbiamo detto, e cioè che l'uomo da secoli e secoli non conosce altro modo di comportarsi al di fuori di quello determinato dal suo condizionamento psicologico. Da millenni gli esseri umani vivono una vita di tensioni, di lotte; vivono in conflitto con se stessi, con l'ambiente, col proprio prossimo, vicino o lontano che sia. Osservando quello che sta accadendo nel mondo, ci si rende

conto che è necessario trovare una via d'uscita da questa situazione. Deve esserci un modo di pensare integro, obiettivo, che tenga conto dell'umanità nella sua interezza e non soltanto degli interessi di una congregazione o di un gruppo particolare. Voi ed io siamo umanità. Non siamo diversi dall'umanità che vive in India, in Cina, in Russia, in America o qui. Passiamo attraverso gli stessi tormenti, le stesse ansie, gli stessi inganni, gli stessi conflitti. Ora noi stiamo cercando di scoprire per conto nostro la causa fondamentale che determina la situazione in cui siamo, per vedere se la mente ha la possibilità di eliminarla, e di agire perciò con una qualità del tutto diversa. Se fossimo capaci di affrontare la questione non dal vostro punto di vista particolare o dal mio, se fossimo capaci di osservare i fatti con estrema obiettività, senza essere condizionati da una fede, da un dogma, da una persona qualsiasi, allora forse riusciremmo a pensare insieme e a procedere insieme. Il nostro problema è: come mai gli esseri umani sono rimasti tanto a lungo bloccati negli stessi schemi di comportamento? I loro schemi psicologici, sostanzialmente, sono sempre rimasti gli stessi, per quanto possano essersi modificati in apparenza. In millenni di vita, l'essere umano non è fondamentalmente cambiato, anche se può sembrare che ora sia in grado di risolvere determinati problemi. La causa di questa situazione - abbiamo detto - potrebbe essere lo sforzo tremendo che gli uomini compiono, sia a livello fisico, sia a livello psicologico, per diventare qualcosa. Potete essere d'accordo o no sul fatto che proprio questo sforzo sia la causa di tutti i problemi umani; tuttavia, se fossimo capaci di esaminare a fondo la questione, potremmo andare al di là delle parole e agire. Questo significherebbe essere seri. Vi pongo questa domanda: non è vero, forse, che ciascuno di noi sta sempre cercando, in un modo o nell'altro, di essere diverso da quello che è? Siamo sempre alla ricerca di un cambiamento; c'è sempre qualcosa che vogliamo raggiungere o diventare. Se ci rendessimo conto che sta proprio qui la causa dei più grossi inconvenienti al mondo, la causa di una confusione e di un disordine sempre più vasti, allora potremmo affrontare insieme il problema, vi pare? Possiamo renderci conto che ogni nostra azione si basa sempre su qualche idea. Per noi le idee sono molto più importanti dell'azione, sia che si tratti di idee di qualche persona in particolare, di idee tramandate attraverso i secoli, o di idee imposte da organizzazioni religiose. Le idee sono la base di partenza da cui muovono le nostre azioni. E le idee, che possono prendere la forma di simboli, di ricordi, di conclusioni, creano dei valori che si ritiene abbiano significato, diano soddisfazione, siano utili, e quindi valga la pena perseguire. Così le nostre azioni si conformano ai valori che abbiamo stabilito, partendo da determinate idee. Questi valori vengono fuori dal gioco delle circostanze, da desideri personali, da impulsi particolari che scaturiscono dall'ambiente sociale. Ma, evidentemente, questi valori sono frutto del pensiero. Così la mente che agisce in base a tali valori, creati dal pensiero, è priva di respiro e sempre molto limitata nella sua azione. Se guardiamo bene, vediamo che tutta la vita è azione. Parlare, camminare, pensare, conoscere, avere amicizie, assumersi responsabilità, significa agire. Ogni momento della nostra esistenza è azione, sebbene questa azione dipenda da determinati valori, da particolari esperienze o da certe convenienze sociali, culturali, religiose. Ogni persona crea i propri valori; stabilisce ciò che per lei è importante, piacevole, desiderabile, vantaggioso, e ciò che non lo è. Poi si comporta di

conseguenza. Allora, domandiamoci: esiste un'azione che non si basi su valori di alcun genere? Agire per noi significa basarsi sui ricordi, su valori passati, presenti o futuri - su quello che è stato, su quello che è o su quello che dovrebbe essere. Così la nostra azione è un movimento continuo nel tempo. Non c'è azione spontanea. È sempre il passato che determina i nostri modi di agire. Tutti quanti, in un modo o nell'altro, parlano di spontaneità. Non esiste una cosa del genere. Dietro i nostri modi di agire, c'è sempre il passato; perciò non può esserci alcuna azione spontanea. Che cosa significa agire correttamente? - possiamo chiederci. Esiste un'azione corretta, giusta in qualsiasi circostanza, che non dipenda in alcun modo da valori che la limitano e la corrompono? È tremendamente importante scoprire se è possibile agire in libertà. Noi riteniamo di essere liberi quando possiamo fare quello che vogliamo. È di moda fare quello che ci pare e piace, senza dar retta né ai genitori né al governo. Questo genere di libertà ci ha portati al caos; ciascuno fa esattamente quello che vuole. Dobbiamo scoprire per conto nostro un'azione giusta, che non ha nulla a che fare con gli ideali, con valori costruiti su dei concetti. Non possiamo dedicare a queste cose solo l'interesse di un mattino. Sono cose serie, che riguardano tutta la nostra vita. È una domanda seria quella che ci poniamo: esiste una azione che non si basi né sul marxismo, né sul cristianesimo, né sull'induismo, ne su valori stabiliti dal pensiero umano? Esiste un'azione giusta in qualsiasi circostanza? A questo punto, dobbiamo chiederci: che cosa è giusto? Potremmo pensare che sia giusto agire basandoci sulla fede che abbiamo, o sulle esperienze fatte. Ma questi sono soltanto pregiudizi. I pregiudizi hanno qualcosa in comune con gli ideali. I vostri pregiudizi, culturali o religiosi, determinano il vostro modo di pensare e di agire. Ma esiste un'azione che non abbia a che fare con alcun pregiudizio? Solo così potrebbe esserci libertà. Un'azione determinata da pregiudizi o da valori stabiliti dal pensiero, deve inevitabilmente corrompersi. Quando agisco attenendomi ad una fede, non posso fare a meno di muovermi nella limitazione e di andare incontro alla corruzione. Corrompersi significa andare in pezzi. Dove c'è corruzione non può esserci interezza. E le nostre azioni sono corrotte, non sono mai integre. Ma allora, qual è un'azione giusta, corretta in se stessa? Un'azione corretta non cambia sotto l'influsso delle circostanze, non diventa trascurata, non subisce l'influenza dell'immaginazione e di sentimentalismi patetici. È un'azione che non ha dietro di sé alcun ideale, che non pretende di affermare valori personali o culturali. La mente che rimane legata a una persona, a un'idea, a un concetto o a particolari valori, è una mente corrotta. Se provo dell'attaccamento per una persona, è ovvio che questo attaccamento influenzerà il mio modo di agire. Se ho fede in qualcosa, la mia azione sarà dettata da questa fede - oppure potranno essere l'esperienza o la conoscenza a guidare l'azione. In ogni caso un'azione simile, che proviene da una mente ristretta, sarà limitata e quindi inevitabilmente corrotta. Ma esiste un'azione che non sia assolutamente corrotta? Noi diciamo che c'è; questa azione esiste quando si osservano le conseguenze dell'attaccamento a valori creati dal pensiero, e quando si capisce che cosa significhi rimanere attaccati a degli ideali, a dei concetti, a delle persone. Nell'osservazione in cui non compare ombra di analisi, sparisce ogni elemento di corruzione. Supponete che mi senta attaccato ad un simbolo, datomi dalla chiesa o trovato in una qualsiasi mitologia. Quando agisco attenendomi ad esso, che è frutto del

pensiero, entro in conflitto non solo con i vostri simboli e con la vostra fede, ma anche con le mie esigenze quotidiane. È così, è un fatto che potete vedere, se osservate bene. Ci rendiamo conto del fatto che vivere attaccati ad una persona, ad una fede, ad un concetto, alla propria esperienza o alla propria conoscenza, implica agire nel conflitto? Supponete che io sia un ebreo: sono profondamente convinto di esserlo. La conseguenza sarà che, se voi siete arabi o musulmani, cominceremo a combatterci. È un fatto di cui potete rendervi conto molto semplicemente. Osservando ancora più in profondità, guardando dentro di noi, vedremo che nutrire dell'attaccamento per una persona, per un motivo o per l'altro, implica paura, tormento, conflitto. Non c'è bisogno di alcuna analisi per vedere che è così. Che cosa significa osservare? Vediamo di approfondire questo punto. Potete osservare voi stessi senza far intervenire alcun elemento di distorsione? Osservare, cioè, senza cercare di cambiare quello che vedete, senza ragionarci sopra, senza tentare di liberarvene, senza pretendere di sopprimerlo? Potete osservare voi stessi proprio come se foste davanti ad uno specchio? Nello specchio appare quello che siete realmente. Facciamo un esempio. Sono capace di osservare - diciamo - la mia aggressività? Sono aggressivo. Posso osservare questo fatto? Posso vederne la causa? Non c'è bisogno di analisi. Posso vedere l'espressione del mio volto, sentire il tono della mia voce, accorgermi dei gesti che faccio? Posso osservare senza cercare la minima giustificazione, senza accampare scuse, senza difendermi col dire: «No, non è vero, non sono aggressivo!”? Posso semplicemente osservare? Siete capaci di farlo? Prendete una vostra mania, la più caratteristica, alla quale siete particolarmente attaccati, e guardatela. Non sarà facile, perché ormai ci siamo abituati a discutere, ad analizzare. Ci hanno insegnato a cercare la causa servendoci dell'analisi, con la speranza di riuscire così a liberarcene. Ma io vi dico che nessun processo di analisi potrà mai liberare la mente dalla causa. Osservate, invece, semplicemente, senza reazioni emotive; guardate il fatto così com'è; se non pretenderete di essere voi a parlare del fatto, allora sarà il fatto a parlarvi, a raccontarvi la sua storia. Di solito, la prima cosa che facciamo di fronte a un fatto è metterci a discutere: «È così che deve essere»; «No, non deve essere così». Ma non permettiamo mai ai fatti di rivelarci il loro significato. Solo l'osservazione può rivelarci quello che accade. Guardate, la maggior parte di noi vive di attaccamento. Siamo attaccati al marito, ai figli, al prete, al guru, a un sistema di meditazione o a qualcos'altro. Siete capaci di osservare il vostro attaccamento? Certamente potete farlo! Potete rendervene conto. La reazione più immediata che avete, osservandolo, è quella di dire a voi stessi: «Perché non dovrei provare attaccamento? Che c'è di male?». Le conseguenze che l'attaccamento porta con sé sono paura, gelosia, rancore, e questo vuol dire una profonda mancanza di amore. Sono queste le conseguenze dell'attaccamento, vi pare? Ma se osservate con cura, senza deformare quello che state guardando, proprio questa osservazione è un atto di intelligenza. Esiste un'azione giusta, corretta, qualunque siano le circostanze. Questa azione consiste nell'osservare il fatto che ci sta davanti, senza che si produca in noi alcuna deformazione psicologica. Quando osservate quello che accade in voi, quando osservate l'attaccamento e le sue inevitabili conseguenze, voi che osservate siete diversi dal fatto che state osservando? Quando andate in collera, in quel momento non c'è alcuna divisione tra voi e la vostra arrabbiatura. Solo un momento

più tardi compare la divisione e dite: «Mi sono arrabbiato». Riconoscete di esservi lasciati prendere dalla collera, perché vi è accaduto altre volte e ne serbate il ricordo. Nel momento in cui l'osservatore si separa dalla cosa osservata, ecco che compare una divisione in noi. Se poteste vedere che è così, porreste completamente fine al conflitto, perché il conflitto esiste solo quando l'osservatore si separa dall'osservato. Prendete l'attaccamento, per esempio. Provo dell'attaccamento per qualcuno. L'attaccamento è diverso da me? O io sono attaccamento? Capite? Il fatto è che non avete intenzione di guardare la realtà, così trovate delle scuse per non osservare. Ma dove c'è attaccamento - sia che riguardi un'idea, una persona, un rituale, un dogma, un'organizzazione, un'istituzione - là deve esserci anche corruzione. Se sono attaccato a mia moglie, posso essere certo di vivere nella corruzione. Corruzione significa paura e la paura porta con sé rancore, gelosia, antagonismo, litigi. In tutto questo non c'è amore, ma solo disgregazione. Vedete che è così? È un fatto; che bisogno avete dell'analisi per osservarlo? E se lo vedete, c'è differenza tra voi che guardate e quello che state osservando? Dove c'è divisione, deve esserci conflitto. È una legge. Conflitto significa corruzione. Viviamo con la convinzione che colui che pensa sia diverso dal pensiero. Così il pensatore sta sempre cercando di dominare il pensiero, capite? Ma il pensatore è pensiero! E la persona che prova attaccamento per un mobile, è diversa dal suo attaccamento? Evidentemente no. Quando la divisione scompare, anche il conflitto se ne va, e così tutto il processo psicologico dell'attaccamento si dissolve. Per favore, provate. Non accettate le parole di un altro, chiunque sia, me compreso. Dovete provare per conto vostro. Siete capaci di vedere realmente a che cosa siete attaccati? Al vostro nome, alla vostra famiglia, a vostro fratello, a vostra sorella, a vostro padre, a vostra moglie, alla vostra ragazza, al vostro ragazzo, al vescovo, al papa o a qualcun altro? Guardate che cosa vi tenete stretto. Ma se preferite tenervelo il vostro attaccamento, se vi va bene tenervi anche tutte le sue conseguenze, allora fate pure. Nessuno verrà a togliervelo. Se però volete scoprire un'azione che è al di là della corruzione, un'azione giusta in qualsiasi circostanza, allora dovrete essere liberi da ogni forma di attaccamento e da tutti quei valori che sono stati creati dal pensiero. È l'intelligenza, e non l'analisi, che vi permette di osservare l'attaccamento e di vedere esattamente come funziona. È l'intelligenza che porta con sé l'azione giusta. Intelligenza non significa conoscenza, né accumulo di informazioni. Quando capite istantaneamente il modo di funzionare dell'attaccamento, questa visione immediata e completa è intelligenza. Dall'intelligenza scaturisce l'azione che è corretta in se stessa. Per milioni di anni gli esseri umani hanno vissuto nella corruzione e le loro azioni non fanno altro che estendere la corruzione, il disordine, il conflitto. Queste azioni si basano sui concetti, gli ideali, i valori che il pensiero ha creato ed imposto. Non ci sono valori assoluti, divini, per quanto i preti possano affermare il contrario. Quello che dicono non può uscire, comunque, dall'ambito ristretto del pensiero. Esiste un'azione integra in se stessa, incorruttibile, e noi diciamo che questa azione è qui, nella nostra vita quotidiana, e non da qualche parte in cielo, chissà dove. Questo significa che l'essere umano può vivere in questo mondo con l'intelligenza che dà una visione immediata e completa dei fatti. "Visione immediata e completa di un fatto" significa capirne immediatamente il significato. Per esempio capire il significato di quel processo

psicologico che è l'attaccamento. Una visione del genere dovete averla avuta qualche volta. Non ha niente a che fare con la memoria, non è un processo che permette di arrivare ad una valutazione, ad una conclusione; ma è un istante di comprensione completa di quello che state osservando. Questa percezione completa e istantanea è l'essenza stessa dell'intelligenza. L'intelligenza non è né vostra né mia, e poiché non contiene in sé alcuna divisione, agisce sempre in modo corretto. Volete fare la prova subito, e rendervi conto che è così? Mentre siete seduti qui, guardate voi stessi, il modo di agire che avete nei confronti di vostra moglie, di vostro marito, del vostro vicino di casa, dei vostri uomini politici, della vostra religione. Facendo completamente a meno dell'analisi, potete vedere da dove viene il vostro modo di fare e quali conseguenze comporta? Questo implica essere completamente liberi dal tempo. Il cervello si è prodotto nel tempo; è il risultato del tempo. In milioni di anni ha subito un'evoluzione che, partendo dalla cellula primitiva, è giunta a cellule straordinariamente complesse. Il cervello funziona nell'ambito del tempo, nello scorrere del tempo - ieri, oggi, domani, e poi la speranza di essere, il desiderio di diventare, l'ansia dell'attesa. Questo è tempo. Abbiamo vissuto così per milioni di anni. Non c'è solo il tempo fisico - le albe, i tramonti -; c'è anche il tempo psicologico, interiore, il tempo nel quale funziona la mente. Il cervello che è parte integrante della mente, agisce, reagisce, pensa, funziona nel tempo. Lo fa da milioni di anni e il suo schema di funzionamento è sempre lo stesso. Ora, se il tempo non avrà fine, questo modo di funzionare, che condiziona tutta la nostra vita, continuerà a ripetersi senza interruzione. Il processo del divenire richiede tempo. Se voglio diventare un chimico di valore, ho bisogno di tempo. Per imparare bene una lingua mi serve del tempo. E mi serve del tempo anche per imparare a guidare bene una macchina. Devo mettere insieme una determinata conoscenza, devo fare esperienza, acquisire abilità. Tutto ciò avviene nel tempo. Ora questo modo di funzionare noi lo trasportiamo anche a livello psicologico. «Diventerò buono col tempo. Diventerò altruista». È così che diciamo. Ma se ritenete di aver bisogno di tempo per mettere da parte il vostro egoismo, allora siete l'essenza stessa dell'egoismo. Il cervello sta sempre funzionando nel tempo. Tempo significa movimento; significa andare da qui a lì, in campo fisico; mentre in campo psicologico significa muoversi da quello che siamo per diventare quello che non siamo. «Sono cattivo, ma diventerò buono». In campo psicologico il movimento va da quello che è a quello che dovrebbe essere. Movimento è pensiero. Pensare implica tempo. Noi abbiamo accettato di vivere nel tempo e continuiamo a viverci da milioni di anni. Ora, esiste la possibilità di uscire da questo modo di vivere, che porta con sé la corruzione? Noi diciamo che questa possibilità esiste. State a sentire. L'analisi è un processo che si svolge nel tempo. Mi accorgo che è così, me ne accorgo senza riserve; allora ne faccio completamente a meno. Vedere un fatto fino in fondo nel suo completo significato, non ha nulla a che fare col tempo. È un atto istantaneo. Mi accorgo di che cosa significa desiderare. Posso analizzare il significato del desiderio e arrivare ad una determinata conclusione, ma accorgermi completamente di che cosa significa desiderare, non implica tempo. Guardate: facciamo il caso di essere attaccati a qualcosa. Potete smettere immediatamente di esserlo? Se siete capaci di farlo, allora il tempo finisce. Ma se vi mettete a dire: «Troverò, vedrò, cercherò di capire se è giusto o se è sbagliato, se deve

essere così o no» allora state ancora comportandovi come avete sempre fatto. È tremendamente importante che il tempo finisca, perché questa fine significa essere liberi da quello che è stato. Mi domando se riuscite a capire qualcosa. Oppure vi sto forzando a pensare nella mia direzione, per l'energia e la passione che ci metto? Non stiamo facendo insieme la stessa strada? Vedete, questo è sempre stato uno dei problemi fondamentali dell'umanità. L'uomo si è sempre chiesto se il tempo può finire. Il tempo deve avere fine. Noi pensiamo di riuscire a porre fine al tempo facendo ricorso a qualche sistema di meditazione. Forse il mondo occidentale non si è molto interessato alla questione. Il mondo orientale ha approfondito moltissimo la questione del tempo, mentre in Occidente essa non ha suscitato altrettanto interesse. In Oriente si ritiene che il tempo si arresti quando si è in grado di controllare il pensiero, dato che pensiero significa muoversi nel tempo. Pensiero è tempo. Ora, invece, noi diciamo: il tempo si ferma quando può esserci osservazione senza la minima distorsione di quello che accade in noi stessi. Il tempo si ferma quando possiamo osservare, senza distorcerla in alcun modo, la reazione che avviene in noi quando ci accorgiamo di essere attaccati a qualcosa e capiamo quali sono la causa e le conseguenze dell'attaccamento. Vedere completamente e istantaneamente il nostro modo di reagire a quello che siamo, implica la fine del tempo. È sufficientemente chiaro? Dovrebbe esserlo. Non ci siamo serviti di parole fuori del comune. Ma forse voi non state lavorando con la vostra testa e vi lasciate semplicemente sospingere dalle parole che ascoltate. Se diceste: «Voglio scoprire a che cosa sono attaccato, voglio veramente rendermene conto», allora vi accorgereste subito di esserlo e vedreste a quali conseguenze andate incontro: paura, angoscia, gelosia, rancore, e un conflitto interminabile. Ma se dite: «Sì, d'accordo, però ci sono abituato. Pazienza, me lo tengo», allora accettate di vivere in un conflitto senza fine. È esattamente quello che accade ad ogni essere umano. Ammesso che vi interessi farla finita col conflitto, sappiate che è possibile porvi fine istantaneamente, immediatamente. Questo significa essere capaci di vedere quello che accade in noi, senza che intervenga la minima distorsione.

4 - La libertà di osservare la realtà

L'essere umano che vive sulla terra da cinque, sei milioni di anni o forse più, non è stato capace, pur in un periodo di evoluzione così lungo, di superare l'enorme problema del conflitto esteriore e interiore. Esteriormente ci sono state guerre, massacri, e interiormente è stato alimentato un tormento continuo. Il cervello umano si è formato, si è plasmato in questa situazione. Attualmente ci stiamo muovendo ancora nella stessa direzione, seguendo una corrente di disordine, di infelicità, di grande sofferenza. Ma se siamo persone serie, partecipi di quanto accade nel mondo, dobbiamo chiederci perché esseri umani che si considerano tanto evoluti, colti, raffinati, sono ancora disposti a distruggersi reciprocamente, a vivere gli uni contro gli altri, separati da religioni, da nazionalismi, da barriere di ogni genere. Dobbiamo chiederci se è possibile produrre un cambiamento sostanziale proprio nella struttura stessa del nostro cervello, della nostra mente. La mente, che non è separata dal cervello, include le sensazioni, le emozioni, i pensieri, le reazioni dell'intero organismo. Per mente intendiamo l'intera struttura psicologica e biologica dell'essere umano. Nei nostri incontri precedenti abbiamo

sottolineato il fatto che qui non ci stiamo occupando di idee. È inverosimile la quantità di idee e di ideologie che esistono al mondo. Ci sono le ideologie di Marx, di Lenin, di Mao; ci sono le ideologie di sinistra, quelle di centro e quelle di destra; e tutte quante, che si tratti di ideologie politiche o religiose, hanno portato con sé soltanto distruzione. È in questa situazione che il nostro cervello, l'intera nostra struttura psicologica, si sono formati ed hanno vissuto. Ora dobbiamo affrontare insieme il problema. Affrontarlo con un semplice interesse intellettuale non basta. Non è questo lo scopo dei nostri incontri. Dobbiamo muoverci insieme, se vogliamo essere capaci di pensare insieme. Stiamo affrontando dei problemi che dovrebbero interessare profondamente ognuno di noi, perché riguardano l'essere umano, dovunque si trovi a vivere, in Russia, in Oriente, in Occidente, nel Meridione o nel Settentrione. Tutti quanti noi passiamo attraverso il dolore, il tormento, l'angoscia, la paura, l'infelicità; è un destino comune a tutti gli esseri umani. È il destino comune di tutta l'umanità e anche di coloro che sono seduti qui, in questa tenda. Ovunque ci troviamo sulla terra, a nord, a sud, a est o a ovest, noi siamo umanità. Il nostro cervello, la nostra mente sono il cervello e la mente dell'umanità e non esclusivamente nostri. Molti di voi forse potranno non sentirsi d'accordo, ma se esaminate la situazione obiettivamente, imparzialmente, scientificamente, scoprirete che il nostro cervello non ci appartiene in esclusiva, ma è un apparato che si è prodotto in un processo di evoluzione e che è comune a tutti gli esseri umani. Senza far ricorso all'analisi, ma osservando i fatti, ci siamo chiesti perché gli esseri umani vivono nella frustrazione, nello sconforto, nella disperazione. Sono passati millenni ma gli esseri umani non sono cambiati. Perché? Ne abbiamo discusso insieme. Abbiamo approfondito insieme la questione, perché non basta stare a sentire qualcuno che parla, limitandoci a trarre l'impressione che stia dicendo delle sciocchezze o stia esponendo qualche strana teoria orientale. Il pensiero non è orientale né occidentale. Questo è un fatto fondamentale. In Occidente il pensiero può svilupparsi in una direzione scientifica o tecnica, mentre in Oriente può prendere un indirizzo diverso. Ma fondamentalmente si tratta di un processo che è comune a tutti quanti noi. Pensare è il destino dell'uomo. Il pensiero, che ha le sue radici nell'esperienza, nella conoscenza, nella memoria, ha creato industrie, ha costruito ponti meravigliosi, ha fatto grandi invenzioni scientifiche, ha sviluppato la medicina, la chirurgia; e ha prodotto anche le guerre. Il pensiero ha creato architettura bella e brutta, straordinari dipinti, statue, musiche. E ha prodotto anche tutto quello che sta dentro le cattedrali, i templi, le moschee. Il pensiero ha diviso gli esseri umani in cristiani, induisti, buddisti. Questi sono fatti del tutto evidenti, che potete osservare quando volete. Non mi sto inventando nulla. Viviamo separati gli uni dagli altri; abbiamo glorificato i nazionalismi. Qualsiasi persona, che sia veramente seria, deve chiedersi se c'è la possibilità di farla finita con un sistema di vita che giustifica guerre, antagonismi, paure, angosce, sofferenze di ogni genere. È possibile che il cervello smetta di funzionare sempre secondo gli stessi schemi di accettazione o di rifiuto, di obbedienza o di ribellione, di attesa, di speranza, di delusione, di tormento? Chiediamoci: perché il cervello, che ha sviluppato capacità immense, non è stato capace di risolvere i suoi problemi psicologici e di modificare radicalmente il proprio modo di vivere? L'altro giorno abbiamo detto che il pensiero è al centro di tutti i nostri tormenti. Il pensiero proviene dall'esperienza, dalla

conoscenza, e dalla memoria che si imprime nelle cellule cerebrali. Questo significa che il pensiero è un processo materiale. Il pensiero è sempre stato il perno di sostegno di ogni sforzo umano; ha sempre alimentato l'esigenza dell'uomo di andare al di là di se stesso, il suo bisogno di trovare Dio, ammesso che Dio esista. È il pensiero che ha spinto l'uomo a cercare l'illuminazione, a cercar di scoprire se c'è qualcosa, al di là del tempo, al di là del pensiero stesso, qualcosa che sia eterno. Fin dall'inizio dei tempi, l'essere umano si è servito del pensiero. E il pensiero ha creato l'immagine che l'uomo debba evolversi, crescere, diventare qualcosa. Spero che stiate seguendo. No, non stiate seguendo la persona che è qui a parlarvi, ma stiate seguendo voi stessi. Non ci sono né maestri né discepoli. È così, è la verità. In campo psicologico non ci sono né guide né seguaci. C'è soltanto l'atto di imparare, che non significa raccogliere informazioni da qualcun altro. La vita degli esseri umani è un fatto tremendamente complesso. Ce ne stiamo occupando insieme, ma se vogliamo addentrarci in una simile complessità, dobbiamo avere una mente libera da qualsiasi attaccamento, una mente capace di non legarsi a nulla, né a un guru, né a delle conclusioni, né a dei concetti o a delle idee. Perché se vi legate a qualcosa - una religione, un modo di pensare, un sistema di meditazione, una fede particolare - vi trovate a camminare nella corruzione. La mente che rimane confinata in un suo particolare modo di credere o di pensare, non può scoprire la possibilità di trasformarsi. Lo so, è molto difficile per voi accettare un punto di vista del genere, perché ogni essere umano desidera dedicarsi a qualcosa che lo tenga occupato e lo faccia sentire al sicuro. Vi sentite al sicuro quando avete un capo, un guru, un regolamento - cioè qualcuno o qualcosa su cui fare affidamento. Ma tutto ciò implica anche paura, ansia, antagonismo, e quindi corruzione. Fare affidamento su un'idea, un concetto, una fede, un'immagine particolare, o sui simboli di una religione, significa aprire la porta alla corruzione. Uno dei fattori che determina la corruzione è l'autorità. Possiamo renderci conto del fatto che legarsi, attaccarsi a qualcosa, ad una persona, a un'idea, a una fede, significa corrompersi? Che siate marxisti, leninisti, maoisti, o i seguaci di qualche guru dell'ultimo momento, vi state corrompendo. Riusciamo a vedere questo fatto? Se io sono convinto di essere indù, mentre voi siete cattolici, protestanti, buddisti, oppure i seguaci di una setta qualsiasi, non può esserci libertà, e quindi non esiste alcuna possibilità di indagare la realtà. Deve esserci libertà. Subire l'autorità di qualcuno a livello psicologico, persuaderci ad accettare i dogmi teologici, le teorie marxiste oppure i sistemi di qualcuno che vive in India o in Asia, significa corrompere le nostre azioni. Guardiamo insieme quali sono le conseguenze del fatto di dipendere da un'autorità, nel campo psicologico. È stata proprio questa dipendenza a dividere gli esseri umani e a far precipitare il mondo nell'attuale caos. Possiamo essere luce a noi stessi? È possibile non dipendere dalla luce di qualcun altro? Il nostro cervello è stato sistematicamente educato ad accettare l'autorità; non solo l'autorità della legge nel mondo circostante - che è necessaria - ma anche l'autorità cosiddetta spirituale, a livello psicologico. Psicologicamente siamo diventati degli schiavi; subiamo continuamente l'influenza di quelli che dicono: «Noi conosciamo la verità; l'abbiamo realizzata. Seguiteci, vi salveremo dai vostri peccati, vi diremo che cosa fare, vi condurremo in cielo». Ora, una mente che dipende da un'autorità psicologica, non potrà mai essere libera. Ma senza libertà non saremo capaci di scoprire

che cos'è la verità. Siamo convinti di non poter stare in piedi da soli, così vogliamo appoggiarci continuamente a qualcuno. Riteniamo che appoggiandoci a qualcun altro - il marito, la moglie, il ragazzo, la ragazza - cercando il conforto di un'altra persona, saremo al sicuro. Così portiamo impressa nelle cellule del cervello l'esigenza di dipendere psicologicamente da qualcun altro. Il nostro cervello è condizionato ad accettare un'autorità spirituale, l'autorità dei preti, dei guru, di qualcuno che afferma: «Io sono illuminato, e vi condurrò all'illuminazione». Un uomo che sia veramente illuminato non lo dice. Se dice di esserlo, non lo è. L'illuminazione non è un'esperienza. È uno stato della mente al di là del pensiero. La mente, il cervello che sono stati profondamente condizionati ad accettare un'autorità e quindi a subire determinate imposizioni, possono liberarsi immediatamente da qualsiasi dipendenza? Stiamo parlando evidentemente di libertà da un'autorità psicologica, e non di sottrarsi al rispetto della legge civile, della legge che il poliziotto fa rispettare. Potete non essere d'accordo col poliziotto, ma si suppone che egli si adoperi per far rispettare una legge utile alla comunità: la legge di tenere la destra, quando viaggiate in automobile, oppure la sinistra, se siete in Inghilterra. Possiamo capire a quali conseguenze andiamo incontro quando accettiamo l'autorità dei preti, che impongono dovunque un dio inventato dal pensiero e che vi dicono: «Siamo qui per aiutarvi a raggiungere, a realizzare il divino»? Accettare una simile autorità significa diventare propagatori del disordine; significa portare il disordine non solo dentro di voi ma anche nell'ambiente in cui vivete, dove mantenete autorità di ogni genere: autorità islamiche, autorità buddiste, e così via. Quando accettate un'autorità psicologica, un'autorità cosiddetta spirituale, diventate i portatori del conflitto e quindi generate disordine. Può sembrarvi che accettare un'autorità sia utile, per il senso di protezione e di appoggio che ne traete. Ma se dipendete da qualcun altro, dovete essere disposti anche ad accettare le conseguenze che sono implicite in questo fatto, e cioè paura, separazione reciproca, e un conflitto ininterrotto tra quello che siete e quello che dovreste essere. Il cervello che vive in questo stato di disordine, vaga da un guru all'altro. Se non riuscite a raggiungere l'illuminazione qui, dove siete, ve ne andate in India o in Giappone. La verità non è in India o in qualche altro paese. La verità è qui, dove siete voi. Non cercatela altrove. La verità è qui dove siete voi, dove sono le vostre pene, i vostri tormenti, il vostro sconforto, la vostra infelicità. Tutto questo deve finire, se volete andare oltre. Nessuno al mondo potrà mai liberarvi dal vostro dolore, dalla vostra angoscia. Nessuno, all'infuori di voi, potrà farlo. Spetta a voi farlo. Perciò è inutile e vano andare in paesi lontani a cercare persone, considerate autorità spirituali, per vivere in quei loro campi di concentramento chiamati «ashram». Questo gioco non è nuovo: è andato avanti per migliaia di anni. In Occidente, con i preti, dura da duemila anni; in India dura da molto di più. Il nostro dipendere da qualcun altro porta con sé il conflitto. Ora, approfondendo insieme la questione, lavorandoci sopra insieme, potete cominciare a muovervi su un sentiero che non appartiene a me o a voi, ma che è capacità di osservare? Potete rendervi conto immediatamente di che cosa sono diventati la vostra mente, il vostro cervello, e farla finita con qualsiasi autorità spirituale? Se lo fate, è l'umanità a farlo, perché voi siete umanità. Tra voi non ci sono sostanziali differenze: tutti quanti passate attraverso il dolore, l'angoscia, la debolezza, la paura, il tormento.

Dovunque al mondo, l'umanità soffre. Voi siete l'umanità, voi siete il mondo. Il vostro cervello è il mondo. Il conflitto non può fare a meno di sorgere quando subite l'autorità psicologica di un'altra persona. Tuttavia non è solo questo fatto che determina e mantiene il conflitto. A dare continuità al conflitto in cui vivete è soprattutto la vostra incapacità di osservare. Non siete capaci di osservare quello che accade interiormente o esteriormente, senza deformare, senza giudicare quello che vedete. Dovete sapere che è necessario che ci sia ordine nella nostra vita. L'ordine è fondamentale. L'ordine non è qualcosa di relativo. O c'è ordine, oppure c'è disordine. O l'ordine è completo, totale, oppure c'è disordine. Non c'è una via di mezzo tra ordine e disordine. Dobbiamo scoprire che cos'è l'ordine. L'ordine assoluto esiste. Cosmo significa ordine. L'universo è in ordine, ma le nostre vite di esseri umani sono in disordine. La Natura è in ordine, ma quando l'uomo interferisce con l'equilibrio naturale crea disordine, perché il disordine l'essere umano lo porta dentro di sé. Allora, che cos'è l'ordine? Ordine significa farla finita col conflitto? Ricordatevi che state osservando la vostra struttura psicologica, una struttura che è in movimento ininterrotto perché siete vivi. Una cosa viva è in movimento. Ma in voi questo movimento è disordine. Potete avere ogni tanto un momento di pace, di tranquillità, ma la pace, la tranquillità, il silenzio che il pensiero si sforza di raggiungere con la cosiddetta meditazione, non sono né vero silenzio, né vera pace. Allora l'uomo è condannato a vivere eternamente nel disordine? Ordine e disordine non possono stare insieme. Una mente in disordine non può scoprire che cos'è l'ordine. Non ha senso cercare di scoprire che cos'è l'ordine; ma quello che possiamo fare è renderci conto di che cosa determina il disordine in noi. È come se un povero uomo ignorante cercasse di scoprire il cielo. Un uomo ignorante, accecato dall'ignoranza, deve prima di tutto essere libero dall'ignoranza. Allo stesso modo, una mente ignorante non potrà mai scoprire l'ordine, se prima di tutto non si libera del suo disordine. Qual è la causa del disordine? L'altro giorno abbiamo detto che se c'è una causa, esiste anche la possibilità che essa scompaia. Questa è una legge. Dove c'è un inizio, deve esserci anche una fine. Una causa che determina un male fisico, prima o poi scomparirà, o con la morte o con una cura appropriata. Un mal di denti può essere causato da un'infezione; ma l'infezione può essere curata ed eliminata. Vi pare? Il disordine in cui viviamo deve avere una causa. Qual è questa causa? Le cause potrebbero essere diverse, ma alla base di tutto potrebbe anche esserci un solo fattore fondamentale. Prima di tutto, ci rendiamo conto di vivere nel disordine? Ogni tanto possiamo avere un raro sprazzo di sole, ma la maggior parte della vita la passiamo sotto la pioggia e una densa coltre di nuvole, proprio come ci succede qui ora. Non ci interessano degli sprazzi di ordine, che in realtà sono momenti in cui semplicemente ci dimentichiamo del disordine. Vogliamo capire che cos'è che determina il disordine. Se c'è contraddizione tra il nostro modo di pensare e il nostro modo di agire, evidentemente ci sarà disordine. Contraddizione significa dire una cosa e farne un'altra. Se accettiamo di vivere secondo un ideale, un'immagine, un concetto, presi a prestito da qualcun altro, creeremo disordine. Ci sarà disordine finché la mente umana tenterà di modificare quello che è in quello che dovrebbe essere. I teorici del comunismo - i vari Marx, Engels, Lenin, Stalin, ecc. - hanno creato un concetto, un sistema ideologico, al quale la gente dovrebbe conformarsi, persuasa a farlo dal potere e dall'autorità del

governo comunista. Anche le religioni si sono sempre comportate allo stesso modo. Non c'è molta differenza tra le religioni e gli stati dittatoriali, comunisti o fascisti. La direzione in cui si muovono è la stessa, anche se i mezzi usati sono diversi: i regimi totalitari si servono della violenza e del terrore, mentre l'imposizione religiosa è più sottile, tollerante, condiscendente. Qual è la causa fondamentale del nostro disordine? Pensiamoci attentamente. Dovrà esserci disordine finché il nostro modo di agire sarà dominato dal pensiero. Abbiamo detto che il pensiero è frutto dell'esperienza, della conoscenza e della memoria, che portiamo impressa nelle cellule cerebrali. Una conoscenza completa non esiste, perciò la conoscenza è sempre parziale, limitata e quindi anche il pensiero è limitato. Ora guardate che cosa hanno combinato gli esseri umani. Probabilmente a livello inconscio, gli esseri umani sanno che una conoscenza completa non può esistere, e allora dicono: «Dio è onnipotente, è onnisciente». Rendendosi conto dei loro limiti e del fatto che la loro conoscenza sarà sempre limitata, creano un'astrazione alla quale conferiscono la conoscenza totale, l'onniscienza, e poi compiono ogni genere di sforzi per avvicinarsi ad essa. Capite in che situazione sono andati a mettersi gli esseri umani? Ora, chiediamoci: è il pensiero il responsabile del disordine? Il pensiero è il creatore degli opposti. Ci sono i fatti e il pensiero crea gli opposti ai fatti. Sono infelice, ma mi ricordo di essere stato felice qualche volta. Allora mi aggrappo a quel ricordo, ed ecco che mi sono messo in contraddizione con quello che è, con l'infelicità di questo momento. Capite? Il fatto è ciò che accade. E il pensiero, partendo dal fatto, crea l'opposto al fatto, crea un non-fatto. Il fatto è che gli esseri umani sono violenti. Il fatto è la violenza. Ma il pensiero crea l'opposto, cioè la non-violenza, e poi dice: «Devo raggiungere lo stato di non-violenza». Così dà luogo al conflitto. Se il pensiero non creasse l'opposto dei fatti, allora avremmo a che fare soltanto con quello che è. Nei confronti di un fatto potete fare qualcosa, ma non potete fare nulla nei confronti di un non-fatto. Vedete qual è la causa del disordine? È il nostro tentativo ininterrotto di diventare qualcosa che è l'opposto di quello che siamo. «Sono ignorante, devo aumentare la mia conoscenza.» - «Non so che cos'è l'illuminazione. Devo diventare un illuminato». - «La mia mente chiacchiera senza tregua, è sconvolta dal conflitto. Devo calmarla, renderla tranquilla». È ancora in funzione lo stesso principio che spinge l'impiegato a diventare direttore, il parroco a diventare vescovo, il vescovo a diventare cardinale e il cardinale a diventare papa. Viviamo in uno stato di disordine, ma il pensiero comincia a dire: «Devo mettere in ordine la mia vita». Così crea dei modelli di comportamento e dei valori che considera ordine. Vivendo in mezzo al disordine, il pensiero crea quello che ritiene sia ordine, così dà inizio al conflitto. Se questa è la causa dei nostri tormenti quotidiani, nessuno ci impedisce di eliminarla. State attenti: la causa può essere tolta di mezzo. Immediatamente, a questo punto, voi domandate: «Come?». E così cadete di nuovo nel vecchio condizionamento di chiedere a qualcun altro che cosa dovete fare. Guardate: è evidente che il pensiero crea un'astrazione, che è l'opposto del fatto; questo opposto diventa subito enormemente importante, perché si ritiene che serva a risolvere il fatto, ad andare al di là del fatto. Prendete il fatto della violenza. Il pensiero crea l'opposto: la non-violenza; in quanto crede di potersi liberare dalla violenza sforzandosi di raggiungere l'opposto, lottando contro il fatto. Ma proprio questo sforzo,

questa lotta, sono violenza! Mi domando se capite. La nostra mente ha sempre vissuto in questo corridoio degli opposti: il fatto è la violenza, e l'ideale, il non-fatto, è la non-violenza. Ora, è possibile che la mente viva insieme al fatto, e lo guardi, lo osservi, senza fare nulla per allontanarsene? Avete capito? Allontanarsi dal fatto significa tentar di sopprimere, di analizzare, di fuggire, di trascendere il fatto. Il fatto è la violenza. Ma il cervello non ha fatto altro che vivere sballottato tra i fatti e i loro contrari, i non-fatti. Così non gli è mai stato possibile uscire dal conflitto. Ma quando ci rendiamo conto dell'assurdità, dell'inutilità di andare avanti così, allora siamo capaci di rimanere soltanto con i fatti. Come osservate un fatto? Prendete la violenza. Violenza significa uno stato di contraddizione interiore, di dipendenza psicologica da una persona, da un'idea. C'è divisione tra voi e il guru che seguite; ma il guru è furbo e vi dice: «Siamo una cosa sola». Così rimanete presi in trappola. Chiediamoci, invece, se è possibile osservare un fatto senza allontanarcene minimamente. Potete osservarlo senza pretendere di incanalarlo, di indirizzarlo in una direzione qualsiasi? Altrimenti c'è un motivo dietro la vostra osservazione, e il motivo è quello di intervenire sul fatto. Capite? Stiamo affrontando un argomento che richiede tremenda attenzione. Ci stiamo chiedendo come guardare i fatti. Esistono solo i fatti e non i loro opposti. Solo i fatti contano, mentre non hanno alcuna importanza le astrazioni che si possono ricavare dai fatti. Per ricavare un'astrazione da un fatto ci si deve servire della conoscenza, che dipende dal passato; ma questo significa che ci stiamo allontanando dal fatto. Esiste un modo di osservare, un atto di osservare, nel quale non compare alcuna interpretazione dei fatti. Quando esiste un interprete che giudica il fatto, e che quindi è diviso dal fatto, deve generarsi inevitabilmente un conflitto. Il conflitto finisce solo quando scompare colui che interpreta il fatto. Allora c'è soltanto osservazione pura. In questa osservazione pura, il fatto non esiste. Potete vedere che è così? Colui che si preoccupa di intervenire per modificare un fatto, dà consistenza a quel fatto. Ma quando non c'è alcun osservatore, quando non c'è colui che interpreta il fatto, allora il fatto non esiste. Facciamo il caso della violenza. Nella violenza entrano imitazione, conformismo, confronto, rabbia, odio, gelosia, paura, dolore, sconforto, esaltazione. Tutti questi sono fatti che riconosciamo, avendoli visti già accadere in passato. Prendete l'avidità, per esempio. Con la parola «avidità» identificate un fatto che è accaduto in passato. Gli avete dato un nome e riconoscete quel che sta accadendo ora, mediante qualcosa che ormai fa parte del passato. Capite che cosa avete fatto? Succede la stessa cosa con l'arrabbiarsi. Nel momento in cui vi arrabbiate, non vi preoccupate di riconoscere un bel niente. Reagite semplicemente ad una provocazione, a qualcosa che vi colpisce. Nel momento in cui scatta la reazione, non c'è niente in voi che dice: «Esplodo di rabbia». Solo qualche secondo più tardi vedete che cosa è successo. Perché? Perché è soltanto più tardi che la mente, il pensiero, può riconoscere il fatto, in base a quanto è già accaduto in passato. Quindi affronta la realtà attuale, servendosi del passato. Così si alimenta il conflitto. Ma esiste un modo di osservare che non è associato né alle parole, né ai ricordi, che sono necessari per dare un nome al fatto osservato? Nell'istante in cui ha inizio il processo di riconoscimento di un fatto da parte del pensiero, ecco che si produce anche il non-fatto. Prendiamo il fatto di arrabbiarsi. Nel momento in cui c'è un accesso di rabbia, esiste soltanto l'azione dell'adrenalina. Ma pochi secondi più tardi

affiora il pensiero, che dice: «Mi sono arrabbiato». Questo significa che quanto è accaduto è stato riconosciuto in base al passato. Ma in questo modo, presente e passato si mettono in conflitto. È possibile osservare senza riconoscere, senza far ricorso ad alcuna parola che descriva il fatto osservato? Allora non ci sarebbe alcun osservatore che direbbe: «Mi ricordo, era già successo, ed ora è capitato un'altra volta». Ma quello che accade ora, non è mai accaduto prima. Non so se ve ne rendete conto. Solo quando guardate con gli occhi del passato, vi sembra che si ripeta qualcosa, che lo stesso fatto accada un'altra volta. Da tempi immemorabili, la mente, il cervello, hanno vissuto nel conflitto generato dal pensiero, che ha dato luogo alla separazione tra quello che accade realmente, cioè il fatto, e l'ideale, cioè quello che, secondo noi, dovrebbe verificarsi. Ma l'ideale è sempre e comunque un non-fatto. Solo ciò che è, accade realmente. Il fatto che realmente accade è la mia angoscia, la mia paura, la mia solitudine, la mia disperata solitudine. Come faccio a riconoscere di essere solo? Dico di sapere che cosa significa sentirmi solo, perché mi è già accaduto in passato di sentirmi solo. Così il passato determina il presente e si crea il conflitto. Ma esiste un modo di osservare che sia completamente libero dal passato? Certo che deve esserci! Allora il fatto non esiste più. È colui che osserva, che pensa, che interpreta, a creare il fatto. Prendete il fatto di arrabbiarsi. Se lo soffocate, se lo tenete a freno con un sacco di parole e di concetti, gli state dando importanza e lo rafforzate. Ma se lascio perdere tutto quello che è successo in passato, il fatto scompare! Ve ne rendete conto? Provate; fatelo! La causa del disordine risiede proprio nel conflitto che esiste tra quello che accade realmente e quello che noi riteniamo dovrebbe accadere. Quando smettiamo di dare importanza al non-fatto, alla non-violenza, allora non ci resta che affrontare il fatto della violenza, così com'è. Solo i fatti contano, mentre non ha alcun senso dare importanza ai non-fatti.

5 - Può avvenire nel tempo un cambiamento psicologico?

La struttura religiosa del mondo occidentale non è mai stata favorevole al dubbio; anzi lo ha scoraggiato, lo ha proibito. Mettere in dubbio i fondamenti stessi delle istituzioni religiose significa venire accusati di eresia, scomunicati; e un tempo significava anche essere torturati e messi al rogo. Nel mondo orientale invece il dubbio ha sempre avuto grande importanza; vi si incoraggia a dubitare delle vostre esperienze, delle vostre illusioni, dei vostri modi di pensare. Vi si dice di dubitare della vostra tendenza a credere in qualcosa, perché la mente deve essere libera da qualsiasi illusione, impostata da voi stessi o da qualcun altro. Qui in Occidente, in fatto di religione, si accetta ogni genere di illusioni, mentre quando si ha a che fare con il campo della tecnologia, dell'ingegneria o degli affari, non ci si spaventa di mettere in dubbio le conclusioni alle quali si è giunti. In questo modo è stato possibile approfondire sempre di più la ricerca e acquisire una conoscenza sempre più estesa. Ma quando si tratta di religione, il dubbio viene considerato come un tremendo pericolo. Mettere in dubbio le basi stesse della Cristianità, significa distruggere l'intera funzione della Chiesa. Io ritengo però che il dubbio sia essenziale. Dovete mettere in dubbio anche quello che state ascoltando ora. Dovete mettere in dubbio ogni parola della persona che vi sta parlando; e dovete dubitare anche delle interpretazioni che voi stessi date a quanto viene detto. È così che la vostra mente,

il vostro cervello si mettono al lavoro, senza essere disposti a dare nulla per scontato. Se mettete in dubbio quello che dicono i vostri guru - spero non ne abbiate, ma se ne aveste - se mettete in dubbio la loro supposta illuminazione, la loro idea di essere persone realizzate, di essere dei Buddha (e in Oriente esistono persone che si mettono in posizioni del genere), certamente non farete loro piacere e vi sentirete dire: «Non fate domande! Voi non sapete niente». Ma se non vi stancherete di mettere in dubbio ogni loro sentimento, ogni loro pensiero, allora scoprirete che state penetrando in profondità nella vostra stessa mente. Però dovete mettere in dubbio tutto: concetti, valori, ideali. Se mi consentite di suggerirvelo, vi prego, usate il dubbio! Permettete alla vostra mente di mettere tutto in questione, non accontentatevi di fermarvi su qualche esperienza, vostra o di qualcun altro. Il dubbio è necessario se vogliamo indagare in profondità e nella sua interezza la natura umana. Viviamo condizionati da psicologi, psicoterapisti, filosofi, teologi, ideologi. Ma se state a sentire queste persone, diventerete dei poveri schiavi, privi della capacità e della libertà di indagare la realtà per conto vostro. Perciò non basta che stiate a sentire, più o meno superficialmente, quello che dice qualcun altro, limitandovi ad esprimere un parere favorevole o contrario, continuando a pensare a modo vostro, a tenervi le vostre opinioni personali, e a credere nelle vostre cosiddette esperienze spirituali. Esperienza significa reagire emotivamente a determinati fatti, ma se non capite che cosa significano le vostre reazioni, diventate succubi delle idee e delle affermazioni di un'altra persona. Ora affronteremo e approfondiremo insieme la questione di come è strutturato il nostro essere e di che cos'è la nostra coscienza. Con il termine «coscienza» intendo le vostre attitudini, le opinioni, le considerazioni, i pregiudizi, gli ideali, le paure, i piaceri, le persuasioni, le illusioni. Tutto questo fa parte della coscienza. Potete inventarvi una supercoscienza, ma è ancora il pensiero che si inventa quel «super». Capite? A proposito della coscienza e della supercoscienza si sono scritti libri a non finire, che comunque fanno parte delle costruzioni del pensiero. Cominciamo col chiederci: perché l'uomo ha dato una così grande importanza al piacere? In qualunque parte del mondo si trovi, l'essere umano dà una straordinaria importanza al piacere. Perché portate ininterrottamente con voi questa tendenza a ricercare il piacere? Non c'è soltanto piacere sessuale, che trae continuità da tutte le esperienze e le immagini che gli sono legate; c'è il piacere di possedere le cose del mondo, o di possedere una grande somma di esperienze, di conoscenze, di valori ideali. C'è il piacere di aiutare gli altri. Non so se ve ne siete accorti. C'è il piacere del potere - potere fisico o potere psicologico -, il piacere di dominare gli altri, di comandarli, di guidarli; il piacere di possedere poteri extrasensoriali. Ora ci chiediamo: perché, fin dall'inizio dei tempi, gli esseri umani hanno dato tanta importanza ad un aspetto particolare della vita, trascurandone altri? C'è il piacere di fare delle scoperte, c'è il piacere di mettersi alla ricerca di Dio - qualunque cosa questa ricerca significhi -. C'è il piacere di saper tenere corpo e mente sotto un formidabile controllo. C'è il piacere di sottoporsi a grandi privazioni. Sono moltissime le forme in cui il piacere può manifestarsi. Perché il piacere vi interessa tanto? Si può farla finita col piacere? Se viene negato, il piacere si trasforma immediatamente in aggressività, in violenza. Nel momento in cui cercate di negare o di sopprimere un'esigenza che vuole essere soddisfatta, state spingendo quella esigenza a manifestarsi

sotto altri aspetti. Che relazione esiste tra piacere e desiderio? Che relazione esiste tra piacere, desiderio, volontà e amore? Che cosa ha a che fare l'amore col piacere, col desiderio? Non ha niente a che fare. L'amore è stato confuso col piacere, non solo quando si tratta di sesso, ma anche in molte altre circostanze. Che relazione esiste tra piacere e desiderio? È evidente che sono strettamente legati. Si desidera possedere una casa, una donna, un uomo, un titolo, una posizione di prestigio. Si desidera il potere, si desidera la conoscenza. Desiderio implica volere una cosa, agire per procurarsela e provare il piacere di possederla. Dobbiamo approfondire molto seriamente questa indagine se ci interessa scoprire se esiste una verità suprema, una sorgente fondamentale che è al di là di tutto e da cui scaturisce la vita. Ma per fare una simile scoperta bisogna essere liberi da qualsiasi illusione. L'illusione esiste ininterrottamente finché c'è desiderio, finché ci sono piacere, paura, dolore. Il desiderio domina la nostra vita: il desiderio di potenza, il desiderio di comprensione, il desiderio di trovare Dio, di arrivare alla suprema felicità. Quello che chiamiamo desiderio è una profonda scontentezza che ci brucia dentro, come una fiamma. Se non siamo capaci di capire il significato di questa scontentezza, se non riusciamo a passarle attraverso per vedere che cosa nasconde, continueremo necessariamente a vivere in un mondo di illusioni, illusioni nei confronti degli altri, nei confronti della verità, nei confronti di qualcosa che può essere al di là del tempo. Gli esseri umani non sono stati capaci di capire questa esigenza, così profondamente radicata in loro, di trovare soddisfazione in qualcosa, di identificarsi con qualcosa che dia loro la sensazione di un appoggio sicuro. E quando non viene trovata la soddisfazione tanto desiderata, ecco che esplodono l'antagonismo, la rabbia, l'amarezza. Ma è possibile mettere da parte qualsiasi tentativo di sopprimere il desiderio o di disfarsene, identificandosi con una realtà superiore, come cercano di fare i monaci? I monaci, come qualsiasi altro essere umano al mondo, provano desideri, ma cercano di liberarsene identificandosi con Gesù, con Krishna, con Buddha. Il loro desiderio si concentra su un simbolo, su un'idea, su un concetto; tuttavia rimane desiderio. Dovunque al mondo ci sono stati preti e monaci che hanno tentato di sopprimere il desiderio, di liberarsene, torturando il proprio corpo, digiunando, segregandosi in luoghi isolati, evitando con ogni cura di guardare una donna, un uomo o la natura - la straordinaria bellezza delle colline, dei torrenti, delle acque scintillanti -, per non risvegliare il desiderio. Avete visto come i monaci, qui in Occidente, camminano leggendo il breviario, senza guardare nessuno? Mi è capitato di notare la stessa cosa nel Kashmir. Camminavo con un gruppo di monaci, in quei luoghi stupendi; c'erano fiori, uccelli, colline incantevoli, le acque veloci e increspate dei torrenti; da lontano veniva il suono di un flauto. Eppure quei monaci erano completamente assorbiti nella recitazione dei loro mantra. Se avessero smesso un momento, sarebbe tornato fuori il desiderio. Capite? Solo quando non facciamo nulla per sopprimerlo, per fuggirlo o per obbligarlo a prendere una direzione particolare, possiamo muoverci alla scoperta del desiderio. Senza alcuna pretesa di sopprimerlo, muoviamoci insieme a scoprire la sua relazione col piacere e con la ricerca della soddisfazione. Ci stiamo interessando di qualcosa che fa parte della nostra vita, non stiamo inseguendo delle idee, delle teorie estranee alla nostra vita quotidiana. Stiamo guardando proprio la nostra vita di tutti i giorni, fatta di tormento, di noia, di sconforto, di solitudine. Forse

potete illudervi di sfuggire a questa situazione, dedicandovi ad un lavoro di utilità sociale, oppure andandovene in un paese lontano ad aiutare gli altri. Ma non possiamo aiutare gli altri se prima non capiamo noi stessi. Non so se ve ne siete resi conto, ma la maggior parte delle nostre azioni sono guidate dalla volontà. «Voglio fare questo». «Non voglio fare quello». «Dovrei fare quest'altro». «Voglio diventare qualcosa». Ma in che cosa consiste questa azione della volontà? «Voglio mettermi a meditare». «Voglio seguire quella persona, e non un'altra». La volontà fa parte della nostra violenza. Per capire questa volontà, dobbiamo esaminare a fondo il desiderio, perché proprio la volontà costituisce l'essenza del desiderio. Che cos'è il desiderio? Come sorge? Come mai gioca un ruolo tanto importante nella nostra vita di tutti i giorni? Viviamo impegnati in uno sforzo costante per migliorare, per avere una casa più bella, una vita più comoda; lottiamo per diventare diversi da quello che siamo. C'è bellezza nel desiderio? Il desiderio contiene forse qualcosa di prezioso che arricchisce la mente e dona nuovo significato alla vita? Il desiderio permette forse alla mente e al cuore di sbocciare e di fiorire? Di fiorire, e non di continuare a diventare, capite? C'è differenza tra la bellezza di fiorire e lo sforzo per diventare qualcosa. Vi pare? Allora, il desiderio si muove con la bellezza, oppure rimane costantemente legato allo sforzo, all'ansietà, alla scontentezza, all'amarezza? Capite la differenza? Non so se stiamo lavorando insieme oppure se vi state aspettando di ricevere qualcosa da chi vi parla. In questo caso mi mettereste nella posizione di essere il vostro guru, una persona che sta cercando di aiutarvi. Mentre non è affatto questa la mia intenzione. Se lavorassimo insieme, se ci muovessimo, se camminassimo, se pensassimo insieme, non ci sarebbe né insegnante né qualcuno al quale viene insegnato qualcosa. Ci sarebbe soltanto un muoversi nell'imparare, nell'apprendere. Quello che noi in genere intendiamo per imparare è soltanto un accumulare conoscenza; e questa conoscenza determinerà poi il nostro modo di agire. Leggiamo libri, andiamo a scuola, al liceo, all'università, e per noi questo è imparare. Oppure andiamo a lavorare, a imparare un mestiere. Andiamo a scuola, studiamo per anni e anni, raccogliamo un'infinità di informazioni, di conoscenze, e poi entriamo nella vita per fare l'avvocato, l'uomo d'affari, oppure il cuoco, il falegname, l'ingegnere, lo scienziato, il fisico, e così via. I casi sono due: o prima andiamo a scuola e poi ci mettiamo a lavorare in base alla conoscenza che abbiamo acquisito, oppure andiamo subito a lavorare e a poco a poco ci formiamo una conoscenza dall'esperienza che facciamo. In entrambi i casi, però, basiamo quello che facciamo sulla conoscenza che riusciamo ad acquisire. Accumulare conoscenza noi lo chiamiamo imparare. Siamo stati condizionati a vivere così. Il nostro cervello è profondamente condizionato ad agire in base alla conoscenza che ha acquisito. La cosa, però, che vogliamo mettere in evidenza ora è che esiste un imparare completamente diverso da quello al quale noi siamo abituati. Sapete, le vostre menti non sono mai tranquille - a parte, forse, qualche raro momento. Non sono mai tranquille, nel senso di avere la capacità di osservare non solo la distesa, la profondità dei cieli e la bellezza della terra, ma anche il vostro stesso essere; di osservare cioè, nel più completo silenzio del pensiero, il modo di funzionare della mente. Quando potete osservare, in modo del tutto naturale, senza avere motivi particolari per farlo, senza essere spinti dal desiderio di arrivare da qualche parte, allora questa osservazione è penetrazione nel significato delle

cose, mentre non c'è alcun accumulo di conoscenza. Questo modo di osservare ci insegna ad agire immediatamente, partendo direttamente dal fatto che viene osservato. Non so se è chiaro. Vedete, il nostro cervello è stato profondamente condizionato, abituato ad agire servendosi della conoscenza. Così, disporre di conoscenza è diventato della massima importanza. Ma in questo modo le nostre azioni rimarranno sempre incomplete, perché derivano dalla conoscenza che è irrimediabilmente incompleta. L'azione che scaturisce dalla conoscenza porterà sempre con sé il dolore, il rimpianto, la recriminazione, l'offesa, il compromesso, la dipendenza, l'imitazione, il confronto. Ma esiste un modo di agire che non ha nulla a che fare con tutto questo; un modo d'agire che non si basa su alcun ricordo, e che implica una visione immediata, istantanea della realtà. Dobbiamo renderci conto, prima di tutto, che un'azione che si basa sulla conoscenza acquisita, è per forza limitata. Conoscenza e pensiero sono limitati; perciò anche le azioni cui danno luogo saranno incomplete, parziali. Ora, chiediamoci - ponete a voi stessi questa domanda -: esiste un'azione completa in se stessa, totalmente al di là del rimpianto, dell'angoscia, del rincrescimento, della speranza? Un'azione che sia profondamente armoniosa in se stessa? Quest'azione c'è e porta con sé l'arte di osservare. È osservare senza alcun pregiudizio, senza alcun motivo, senza fare alcuna scelta. Possiamo osservare senza avere alcun motivo per farlo? Potete osservare senza sentirvi indotti a guardare in una particolare direzione? Facciamo un esempio. Potete osservare, al di là di ogni dubbio, la completa inutilità di seguire un'autorità spirituale? La mente umana ha subìto e accettato la costante influenza dell'autorità spirituale. Siete capaci di vedere quali conseguenze questo fatto comporta nel mondo? Le divisioni, i diversi livelli gerarchici, e così via? Non è necessario leggere un'infinità di libri, studiare il Buddismo, l'Induismo o il Cristianesimo, per capire che dietro le diverse etichette la situazione è sempre la stessa. Accettare delle autorità spirituali significa distruggere la libertà nell'essere umano. Lo vedete questo? Senza libertà non è possibile alcuna osservazione. Una mente libera ha tremenda energia e una capacità straordinaria di osservazione: guarda un fenomeno nella sua interezza e coglie la natura di quel fenomeno. È questa osservazione che vi libera dal fenomeno che state osservando - per esempio, l'autorità spirituale - perché in questa osservazione c'è comprensione. Penetrare a fondo il significato di un fenomeno è intelligenza, è l'essenza stessa dell'atto di imparare. Avete capito? Allora, prendiamo il desiderio. Osserviamolo, senza alcuna pretesa di allontanarcene o di liberarcene, senza pensare che non dovremmo avere desideri o che invece non c'è nulla di male ad averne. Semplicemente, osserviamolo all'opera. Osserviamo come nasce. Capite? Le cose che si desiderano possono essere molte. Voi potete desiderare di avere una casa più bella, altri potranno desiderare di avere un marito o una moglie diversi, una posizione sociale migliore, un giocattolo nuovo, o un altro guru. Gli oggetti del desiderio possono cambiare. Ma non è di questi che ci stiamo interessando. È il desiderio in se stesso che ci interessa. Ci siamo messi ad osservare il desiderio e proprio questa osservazione ci mostrerà quali sono le sue caratteristiche. In che modo si comincia a desiderare? È molto semplice. Vedete una cosa, la toccate e ha inizio la sensazione. Vedete una donna, una casa, una macchina o qualcos'altro. C'è percezione visiva, oppure contatto diretto, e ha luogo la sensazione. A

questo punto il pensiero interviene, creando una immagine: l'immagine di stare con quella donna, o con quell'uomo, di vivere in quella casa, di avere quella macchina. E qui il desiderio comincia. Vi pare? Vi prego, scopritelo per conto vostro. Vedete il tessuto di un paio di pantaloni; li toccate, vi danno una sensazione, e il pensiero comincia a dire: «Che belli, mi piacerebbe averli!». E qui comincia il desiderio. C'è il funzionamento dei sensi, che producono le sensazioni; subito dopo il pensiero crea un'immagine, e da lì ha inizio il desiderio. Ora, perché il pensiero crea delle immagini? È una questione veramente interessante, da approfondire. Perché il pensiero si mette a creare immagini, simboli, idee? Per quanto intima possa essere la relazione tra un uomo e una donna, il pensiero costruirà sempre un'immagine tra di loro, e questa immagine, anche se verrà modificata, perfezionata, variata, continuerà a dividerli. Perché il pensiero è sempre all'opera per costruire delle immagini? Vediamo una camicia o un vestito in una vetrina. Sono ben fatti, di un bel colore. Fin qui, tutto bene. Ma ecco che interviene il pensiero a dire: «Mi farebbe piacere avere quella camicia, o quel vestito». Così cominciamo a desiderarli, e li compriamo per il piacere di averli. Ora noi ci chiediamo: che bisogno c'è che il pensiero intervenga con le sue considerazioni? Noi diciamo che proprio a questo punto possiamo imparare qualcosa di nuovo. Avere sensazioni è del tutto naturale. È naturale reagire a qualcosa di molto bello. Se non accadesse, vorrebbe dire che qualcosa non va nel nostro sistema nervoso, nel nostro organismo fisico. Fino alla sensazione, va tutto bene. E la sensazione fa parte del pensiero. Ma poi il pensiero si mette a creare un'immagine, e l'immagine dà inizio al desiderio, che parte alla ricerca del piacere. Perché il pensiero non si rende conto che nel momento in cui crea un'immagine fa sorgere anche il desiderio e quindi dà inizio al conflitto? Non appena il pensiero si rende conto di che cosa è implicito nella creazione di immagini, il desiderio muta completamente e il conflitto non ha più modo di esistere. Finché il desiderio è mantenuto dalle immagini proiettate dal pensiero, dovrà esserci la ricerca del piacere. E se questa ricerca del piacere verrà ostacolata o contrariata, allora compariranno la paura e la violenza. Perché sta proprio qui la radice stessa della violenza. Capire a fondo il desiderio, il piacere e la violenza, che sono sempre presenti nella vita quotidiana di ogni essere umano, significa avere la capacità di scoprire che la gioia è interamente diversa dal piacere. Quando guardate le montagne coperte di neve e le colline, - la giornata è chiara, piena di sole, e il cielo di un azzurro meraviglioso - quando guardate il profilo delle colline, le valli, le acque scintillanti, la purezza dell'aria... c'è gioia, vero? Che c'è di male? È meraviglioso provare queste sensazioni. Ma ecco che il pensiero si intromette e comincia a dire: «Domani tornerò qui. Vorrei vedere un'altra volta uno spettacolo come questo!». C'è un momento di gioia; e la percezione di quel momento subito diventa un ricordo. Quella splendida giornata diventa una immagine e vorremmo provare il piacere di trovarci ancora altre volte di fronte a quell'immagine, che però ormai fa parte del passato. Ma perché - mi domando - dovremmo portarci impressa nella memoria l'immagine di una splendida mattinata? È stata una mattina piena di gioia. Nella quiete, nel silenzio del mattino, gli alberi si muovono dolcemente; ogni foglia è viva. C'è un senso di freschezza, un senso di straordinaria bellezza. Una volta accaduto, tutto questo è finito. Ma il cervello ne porta impresso il ricordo e ora il pensiero spera di riprovare, il giorno dopo, le stesse sensazioni, di sentirsi ancora ravvivato dalla stessa

bellezza. Ma un fatto, un evento, una volta accaduto è finito. Perché il cervello continua a trascinarsi dietro un ricordo? Se dite: «Speriamo di avere anche domani una mattinata così bella!», quando verrà la bellezza del mattino dopo, voi non sarete capaci di guardarla per la prima volta. Quando vi portate dietro il ricordo di un momento di bellezza, state aspettandovi il piacere che quel momento si ripeta. Non vi interessa più la bellezza di un istante, che è nuova, ma vi aspettate di incontrare ancora la bellezza che è connessa al vostro ricordo; ma questa non è più bellezza. Siete alla ricerca del piacere, ma il piacere si muove inevitabilmente insieme alla paura. La paura si è tremendamente radicata negli esseri umani. Dove c'è paura, c'è oscurità. La mente, il cervello degli esseri umani hanno vissuto costantemente nella paura - paura della solitudine, paura di non riuscire ad avere successo, paura di perdere qualcosa, paura di non essere al sicuro, paura di amare. Dipendenza e attaccamento significano paura. Questo lo sappiamo bene. In ogni essere umano la paura ha radici profonde. Sono millenni che viviamo in queste condizioni. Ma abbiamo accettato di vivere con la paura proprio come oggi, in questa nostra epoca, accettiamo di vivere col terrorismo, le dittature, le guerre, le divisioni religiose, o quelle divisioni tribali che chiamiamo nazionalismi. Accettiamo questo stato di cose perché non osiamo sollevare dubbi. Abbiamo paura di farlo, di sollevare questioni. Siamo nati nella paura e moriremo nella paura. E questa è veramente una tragedia. Ma ci siamo mai chiesti se la paura può avere fine, in modo completo, definitivo? Forse non lo abbiamo mai fatto. Con una malattia sapete come comportarvi, a meno che non sia incurabile. Ma non vi siete mai veramente preoccupati di scoprire se si possa guarire completamente dalla paura. Chiedetevi, per favore, se possa esserci una guarigione definitiva dalla paura. Che cos'è la paura? C'è la paura del buio, la paura di perdere il posto, di essere licenziati, la paura che vostra moglie vi lasci, o che vostro marito se ne vada con un'altra; c'è la paura di rimanere soli. La paura è sempre in relazione con una cosa o con un'altra. Chiediamoci se possa esistere una paura che non dipenda da qualcosa. La paura può esistere per conto proprio, oppure è sempre connessa a qualcosa? La paura è qualcosa di innato, qualcosa che ci appartiene come il sangue, l'olfatto, l'udito, la vista, le cellule? Oppure la natura stessa della paura consiste nel volere qualcosa, nel pretendere sicurezza, nel voler sfuggire alla solitudine, nel voler diventare qualcosa, nel voler sentirsi qualcuno? Esisterà sempre la paura finché ci sarà il movimento del pensiero, del tempo? Facciamo il caso di una persona che tema di rimanere sola. Probabilmente molti di voi conoscono questa paura. Se siete sposati e avete dei bambini, finché loro sono con voi, non pensate mai alla solitudine. Non vi sentite soli. Ma poi i vostri bambini crescono; voi diventate vecchi, loro se ne vanno e, all'improvviso, vi ritrovate invecchiati, infelici, soli. E avete paura. Si ha paura della morte, come di qualcosa che accadrà in futuro, non ora, mentre siamo qui. Si cerca di vedere la morte sempre molto in là negli anni, cioè nel tempo. Ma il pensiero di morire genera paura; Questo significa che la paura è un prodotto del tempo e del pensiero. Vi pare? Tempo e pensiero potrebbero anche essere la stessa cosa. Supponiamo che una persona tema che si venga a sapere qualcosa che ha fatto tempo fa, qualcosa di spiacevole, di poco pulito. Il solo pensiero di quello che ha fatto genera in lei uno stato di paura. Il ricordarsene è opera del pensiero, che si muove nel tempo. Così la paura implica il tempo, e il pensiero, che si muove nel tempo. Se morissi

ora, istantaneamente, non ci sarebbe paura, vi pare? In un attimo sarebbe tutto finito. Ma vorrei vivere ancora una decina d'anni; così spero che non mi succeda nulla per tutto questo tempo. Paura è tempo. E paura è pensiero. Siamo arrivati ad un punto molto importante. Vi prego, rendetevene conto. Se lo capite, avrete capito in modo completo e definitivo anche il tempo e il pensiero. Questo vuol dire porre fine una volta per tutte alla paura. È questa la ragione per cui è tanto importante capire la natura del tempo. Che cos'è il tempo? Non mi sto riferendo al tempo come successione di ieri, oggi, domani; al tempo che mi serve per imparare a parlare una lingua o al tempo che è necessario per andare da qui fino a Losanna. Le albe e i tramonti, il mattino e la sera sono tempo. Se c'è una distanza da percorrere ci vuole del tempo. Questo tempo è un fatto. Ma esiste un tempo che non è un fatto. Se diciamo: «Ora non sono niente, ma prima o poi diventerò qualcuno, avrò successo». «Non riesco a non arrabbiarmi, ma col tempo imparerò a controllarmi», abbiamo a che fare con un tempo che riguarda la nostra mente. Ci stiamo servendo, cioè, di un tempo psicologico. Ora mi domando che senso ha questo tempo psicologico. Io metto in dubbio che ne abbia, capite? Potrebbe non avere alcun valore. Abbiamo accettato il tempo psicologico come se fosse un fatto, ma potrebbe essere un'illusione. «Diventerò ministro, governatore, deputato». In noi c'è la speranza di diventare qualcuno. Il voler diventare qualcosa implica l'accettazione del tempo psicologico. I santi, le persone religiose, i filosofi, sostengono che psicologicamente si possa diventare qualcosa; che il tempo cioè sia un mezzo per raggiungere un determinato stato psicologico. Ora noi mettiamo in dubbio che tutto ciò abbia un senso. Il tempo psicologico può anche sembrare una necessità, ma noi mettiamo in dubbio che serva veramente a qualcosa. Tempo psicologico significa andare da quello che siamo a quello che saremo, da quello che è a quello che dovrebbe essere. Abbiamo creduto finora che possa esistere un cambiamento psicologico nel tempo; ci siamo lasciati convincere che sia possibile, e ormai questa convinzione fa parte della nostra natura, della nostra mente, del nostro cuore, del nostro cervello. Ora io metto in questione il valore di questa convinzione; metto in dubbio che le cose in realtà stiano così. E vi chiedo: è davvero possibile diventare qualcosa psicologicamente, servendosi del tempo? È davvero possibile usare il tempo per trasformare quello che è in quello che dovrebbe essere? Quello che è, è rabbia, paura, gelosia, avidità, solitudine. E ci si vorrebbe allontanare da quello che è, per andare verso quello che dovrebbe essere, verso quello che speriamo si realizzi. Ma, quello che dovrebbe essere è un fatto? Oppure solo quello che è, è un fatto? Capite? Quello che dovrebbe essere… potrebbe non realizzarsi affatto! Vi pare? Mentre quello che è, è così, è un fatto! Ma allora, se è così, perché la mente si allontana dal fatto, da quello che è, per dare importanza a quello che potrebbe verificarsi? Perché non è capace di rimanere con quello che è, di viverci insieme, di osservarlo, di capirlo? Perché continua ad alimentare questo movimento di allontanamento da quello che è? Perché non siamo capaci - psicologicamente - di rimanere con quello che è, di viverci insieme? Allontanarsi da quello che è, è tempo. Ma quando si rimane con quello che è, allora il tempo psicologico scompare. Avete capito? La mente può rimanere ad osservare quello che è, senza scostarsene, senza andarsene via, prendendo una direzione qualsiasi, orizzontale o verticale? Per la mente capace di osservare in tutta semplicità quello che è, il tempo non

esiste. Noi abbiamo accettato che il tempo psicologico abbia valore, ma se approfondite la questione con molta attenzione, con calma, senza avere alcun motivo per farlo, vedrete che solo quello che è, ha la più grande importanza. Mentre quello che dovrebbe essere non ne ha alcuna! E nella semplice osservazione di quello che è, quello che è si dissolve! Solo quando ve ne allontanate, quello che è continua a persistere. Allontanarsi da quello che è, significa disperdere energia, mentre la semplice osservazione richiede attenzione totale per quello che è. Ci vuole il massimo dell'energia per osservare quello che è. Può esserci attenzione totale solo quando c'è conservazione completa dell'energia. In uno stato di disattenzione, è inevitabile allontanarsi da quello che è. Prendiamo, per esempio, una persona gelosa. Quello che è, è la gelosia. Ma di fronte al fatto, cominciamo a dire: «Perché non dovrei essere geloso? Ho le mie buone ragioni per esserlo!», e cominciamo ad analizzare, a giustificare, a giudicare. Ma questo significa allontanarsi dal fatto centrale, cioè che sono geloso. Questo movimento che analizza o giustifica la gelosia, se ne allontana, ed è una perdita di energia che non risolverà mai il fatto della gelosia. Capite? Ma quando c'è osservazione pura, completa, nella quale non entra alcun motivo per disfarsi di quello che è, quando c'è attenzione totale per quello che è, allora in quella attenzione, in quella osservazione, si raccoglie tutta la vostra energia. E quando siete completamente attenti, la gelosia non esiste più. È soltanto nella disattenzione che la gelosia può sorgere e produrre i suoi effetti.

6 - La fine di quello che siamo

Abbiamo parlato a lungo dei diversi aspetti della vita e della nostra esistenza quotidiana, sottolineando quanto sia importante capire noi stessi, capire la natura del cervello, della mente, e scoprire la loro struttura, il loro modo di funzionare. Ora, se me lo consentite, vorrei prendere in considerazione l'arte di ascoltare. “Arte” significa mettere ogni cosa al suo posto. È questo il significato fondamentale della parola «arte». C'è ordine quando ogni cosa è al suo posto, non solo nell'ambiente fisico in cui viviamo - in camera nostra, per così dire - ma anche dentro di noi. Anche nell'ascoltare deve esserci ordine. Non ascoltiamo soltanto con le orecchie; c'è anche un ascolto molto più profondo, al di là delle sensazioni uditive. Quando ascoltiamo qualcuno che parla, le parole che udiamo vengono trasmesse al cervello, che ne individua il significato; poi, in base ai condizionamenti che abbiamo ricevuto, ci sentiamo o no d'accordo con quel che è stato detto. È così che accade generalmente. Ascoltare implica questo processo: udire per mezzo delle orecchie, trasmettere i suoni al cervello attraverso i nervi, interpretare le parole che sono state usate, e quindi esprimere assenso o dissenso. Ma esiste anche un modo di ascoltare che va molto più in profondità di quanto non possa fare quello che abbiamo appena descritto. È un modo di ascoltare che arriva a toccare l'inconscio, se mi consentite di usare questa parola. C'è un modo di ascoltare che arriva a cogliere la verità che sta dietro le frasi e le parole; un modo di ascoltare che non si ferma a livelli intellettuali, dove c'è la facoltà di discutere, di mettere in dubbio quello che si ascolta, ma che va veramente in profondità, perché non oppone alcuna resistenza. Questo non significa accettare tutto quello che viene detto. L'arte di ascoltare consiste proprio nell'ascoltare da una profondità tale che non esiste la possibilità di opporre alcuna

resistenza. Ascoltare in questo modo richiede grande attenzione e dissolve completamente la struttura dei condizionamenti che hanno imprigionato il cervello. Il nostro cervello funziona secondo schemi ben stabiliti, che sono stati fissati di recente oppure molto tempo fa, in base ad esigenze sociali, politiche, religiose, economiche. Questi schemi di funzionamento non possono mai integrarsi tra di loro, perché appartengono a campi che rimangono rigidamente separati tra loro, mantenendo le proprie tradizioni, le proprie regole. Ascoltare con attenzione completa significa dissolvere la struttura stessa dei condizionamenti che bloccano il cervello. Supponete di ascoltare un'affermazione come questa: "è il passato che dà significato al presente; quindi il presente non ha, di per sé, alcun significato." Ascoltare un'affermazione del genere, senza fermarsi al semplice significato delle parole, vuol dire cogliere la verità, o la falsità, che contiene. Ma naturalmente non sarà possibile arrivare fino al suo significato più profondo, se vi accontentate di una comprensione intellettuale, che vi costringe a rimanere nell'ambito delle conclusioni alle quali l'intelletto può giungere, in modo logico o illogico. Potete ascoltare quella frase con tale attenzione da cogliere la verità che contiene, come se fosse il suono di una campana che si mettesse a squillare dentro di voi. Ma se ascoltate con distrazione, allora permettete all'intelletto di cominciare il suo lavoro di interpretazione. Quando la mente e il cervello sono completamente a disposizione dell'atto di ascoltare, senza creare alcuna contraddizione, senza dare alcuna interpretazione, allora in questo modo di ascoltare c'è profonda armonia. È questa l'arte di ascoltare. Affrontiamo ora la questione della sofferenza: potrà mai esserci una fine al soffrire? Da sempre, questo è stato uno dei più grandi problemi che toccano l'essere umano: la fine, non solo della sua cosiddetta sofferenza personale, ma la fine dell'intera sofferenza dell'umanità. Non c'è alcuna differenza tra la sofferenza cosiddetta individuale e la sofferenza dell'umanità. La sofferenza, che sia vostra, mia, o di qualcun altro, è sempre sofferenza. Potremo darne interpretazioni diverse, potremo ritenere che siano diverse le cause da cui dipende, ma, fondamentalmente, la sofferenza riguarda tutti gli esseri umani, senza distinzioni. Perciò non c'è la vostra o la mia sofferenza, ma semplicemente c'è la sofferenza umana. Non so se potete sopportare un'affermazione del genere. La maggior parte di noi vive chiusa nel proprio mondo individualistico. Ormai siamo abituati a considerarci separati dagli altri. Il nostro ambiente culturale, e l'educazione che abbiamo ricevuto, ci hanno indotto a ritenere che noi siamo separati dagli altri, non solo biologicamente, fisicamente, ma anche interiormente, psicologicamente. Crediamo che gli altri non abbiano le nostre stesse angosce, le stesse paure, gli stessi dolori. Crediamo che le nostre preoccupazioni personali siano diverse da quelle degli altri. Questo senso di separatività, di individualismo è stato accentuato dalle religioni, che affermano ci sia un'anima individuale da redimere. Nel mondo orientale, l'individuo deve lottare per conto proprio, per raggiungere il Nirvana, il Cielo, la Liberazione. Così, per secoli e secoli, abbiamo vissuto nel condizionamento di considerarci esseri umani separati gli uni dagli altri. E siccome ci consideriamo separati gli uni dagli altri, pensiamo di essere liberi di fare quello che vogliamo, ci riteniamo liberi di scegliere la via che ci pare, di seguire il guru che preferiamo, o di difendere l'ideologia che più ci interessa. Ma perché non mettiamo in dubbio il fatto di essere veramente degli individui?

Poniamoci la questione; dobbiamo renderci conto se il ritenerci degli individui non sia puramente un'illusione, creata e rafforzata dall'educazione che abbiamo ricevuto, che ci ha messo in testa di essere gli uni diversi dagli altri. Noi mettiamo in dubbio il valore di quest'idea che abbiamo, di considerarci degli individui. La parola "individuo" significa indiviso, indivisibile. Ma noi non siamo indivisibili: siamo divisi, siamo a pezzi, in frantumi, costantemente in conflitto. Quando esaminate in profondità la struttura psicologica degli esseri umani, scoprite un fattore che è comune a ognuno di loro, sia che vivano in Oriente o in Occidente. Questo fattore comune, del tutto indipendente dal paese in cui vivono, è un turbamento profondo che porta con sé angoscia, infelicità, confusione, sconforto, disperazione. Questo carico di sofferenza psicologica è comune a tutti gli esseri umani. E quindi la vostra struttura psicologica è come quella di tutto il resto dell'umanità. Psicologicamente voi non siete diversi, non siete separati dal resto dell'umanità. Ma, per la maggior parte della gente, è molto difficile vedere che è così; è difficile persino anche solo ascoltare queste parole, tanto è profondo il condizionamento impostoci da una cultura che si basa sulla salvezza individuale, sulla necessità di un salvatore che venga a redimerci dai nostri peccati, e sul bisogno di sforzarci per diventare migliori degli altri. Probabilmente la maggior parte di voi non starà nemmeno a sentire queste parole, ma se poteste cogliere la verità che esse contengono, scoprireste per conto vostro quanto profondamente siete condizionati; lo scoprireste osservando semplicemente i fatti, senza alcun bisogno di far ricorso all'analisi; e allora capireste che, psicologicamente, non esistono sostanziali differenze tra gli esseri umani. Se usaste la vostra capacità di osservare, al di là di qualsiasi pregiudizio, senza lasciarvi persuadere dai vostri condizionamenti, allora potremmo camminare insieme e prendere in considerazione insieme la sofferenza dell'umanità. Voi siete umanità. Il mondo è voi stessi, e voi siete il mondo. Fisicamente potete essere diversi, più alti o più bassi, bruni o biondi, di pelle chiara, scura, rossa o gialla, ma quando c'è di mezzo il soffrire, non ci sono più sostanziali differenze. Ogni essere umano su questa terra incontra il dolore. Nessuno sembra in grado di sottrarvisi. Il dolore dell'uomo è il dolore dell'umanità. C'è dolore quando muore una persona cara, quando non si riesce ad ottenere quello che si desidera, quando si fallisce la scalata al successo, in campo mondano o in campo religioso - nel cosiddetto campo spirituale. C'è dolore quando si perde il proprio lavoro, o quando si teme di rimanere completamente soli. Morte, malattia, vecchiaia, menomazioni fisiche o psicologiche, sono tutte sorgenti di dolore. Anche i santi soffrono, generalmente, di menomazioni psicologiche. Mi rendo conto di quanto sia difficile accettare un'affermazione del genere da parte del mondo cristiano e del mondo asiatico; ma esaminate - vi prego - da vicino e senza pregiudizi, questa mania di diventare qualcosa, in campo sociale e anche sul piano psicologico. Voler diventare qualcosa: quello che si vuol diventare è una costruzione mentale, un concetto, un'idea da realizzare. D'altra parte qualsiasi costruzione del pensiero, e quindi qualsiasi ideale, qualsiasi concetto, sono irrimediabilmente limitati. E un uomo che consumi le sue energie per correre dietro a qualcosa di limitato o è un insensato, incapace di vedere la realtà, oppure è un povero squilibrato. Se siete d'accordo, affrontiamo insieme la questione del dolore dell'umanità, che è il vostro stesso dolore. Da millenni l'uomo vive soffrendo. Durante il periodo storico

che conosciamo, ci sono state cinquemila guerre. Potete immaginarvi quante lacrime, quante sofferenze, quante atrocità! Potete immaginarvi la crudeltà, l'angoscia! E non è ancora finita. Le nostre guerre tribali continuano. Sono trascorsi millenni e tuttavia non siamo stati capaci di risolvere questo tremendo problema; non siamo stati capaci di risolverlo così definitivamente da aprire la porta ad una energia nuova, totalmente diversa dall'energia del pensiero, della sofferenza, dell'angoscia. Che cos'è la sofferenza? Perché l'essere umano è sempre stato coinvolto nel dolore? La sofferenza ha una causa? Se ce l'ha, allora può avere anche una fine, perché tutto ciò che ha una causa, un principio, deve avere anche una fine. Questa è una legge. Noi non siamo entità separate tra loro; e come esseri umani dobbiamo chiederci che senso ha vivere nella paura, nel conflitto. Perché non siamo mai liberi, né esteriormente, né interiormente, da questo stato di conflitto e dalla paura che esso implica? Siamo consapevoli del dolore che ci affligge? Siamo capaci di osservare la terribile, disperata solitudine dell'essere umano, che si trascina in una vita vuota, senza speranza e priva di qualsiasi significato? Potete inventarvi tutti i significati che volete, ma così come ora viene vissuta, la vita è completamente priva di senso: andare in ufficio o in fabbrica per tutta la vita, prendersi ogni tanto una vacanza, magari col brutto tempo! A questo ormai si riduce la nostra esistenza! Che cos'è il dolore? La parola "dolore" è connessa con la parola passione, passione non nel senso di desiderio bruciante, sessuale o di altro genere. C'è dolore quando perdete una persona che avete amato - «amato» tra virgolette. Improvvisamente vi trovate soli, abbandonati, e vi sentite assaliti da uno spaventoso senso di vuoto, perché l'attaccamento alla persona, dalla quale dipendevate, è stato troncato di colpo. Avevate vissuto insieme; avevate parlato, discusso, riso insieme; insieme avevate camminato per monti e per valli, lungo la riva dei fiumi. Ora, improvvisamente, vi ritrovate soli. Sono sicuro che sapete che cosa significa. La mente non è capace di capire questo vuoto improvviso, non è capace di fargli fronte; allora cerca disperatamente un rifugio, qualcosa che le dia un pò di conforto. E così andate in chiesa, oppure vi mettete a leggere un libro, a cercare un guru, o magari andate a vedere una partita di calcio. Sapete, non c'è molta differenza tra queste cose, tra una cerimonia religiosa e un avvenimento sportivo. Lo so che non siete d'accordo, ma - vedete - si tratta in ogni caso di fughe emotive dal fatto di non riuscire a sopportare la perdita di qualcosa, cui tenevamo tanto. Cadiamo in uno stato di isolamento che ci spinge a chiuderci in noi stessi, a nutrire profonda amarezza. Se lo shock è troppo violento, può addirittura sconvolgere l'equilibrio fisico. La mente prova consolazione nel pensare alla reincarnazione. Ci sono poi i preti e i guru, subito pronti a offrire conforto. Così rimanete presi in trappola e vi perdete per sempre, perché non avete avuto il coraggio di affrontare e capire la radice stessa del dolore. Forse il dolore è il concentrato di tutte le conseguenze delle nostre azioni quotidiane, che mantengono e alimentano uno stato di isolamento, di separazione reciproca? Quella straordinaria e complessa energia che ci fa vivere viene fatta precipitare dalle nostre azioni, dai nostri desideri quotidiani, in un canale spaventosamente ristretto. Questo canale terribilmente limitato è l'ego, che significa sofferenza, infelicità, sforzi ininterrotti. La tremenda energia della vita viene imprigionata in questa misera entità, che chiamiamo «signore», il signor Smith, il signor

tal dei tali. Capite? Non ci rendiamo mai conto che mantenerci costantemente separati dagli altri, nutrendo aggressività, ambizione, egoismo, e preoccuparci unicamente di soddisfare i nostri desideri, fa precipitare la formidabile energia della vita in uno spazio terribilmente ristretto. E il dolore sta ad indicare, a mettere in evidenza, lo stato di separazione in cui accettiamo di vivere. Queste non sono teorie; non stiamo esponendo concetti teologici o astrazioni filosofiche. Ma stiamo scoprendo insieme il modo più pratico per porre fine a questo spaventoso carico di sofferenza che gli esseri umani si trascinano dietro da millenni. Può darsi che il dolore stia ad indicare lo stato di dipendenza, di attaccamento, di corruzione, nel quale viviamo. E anche la morte fa parte della corruzione. Muoviamoci lentamente, con calma, facendo un passo per volta. Siamo alla scoperta della causa del dolore. Quando muore una persona cara, il trauma non è solo fisiologico, ma è anche psicologico, emotivo, mentale. Si prova un senso di profonda, disperata solitudine. Ora, è possibile non far nulla per sottrarsi a questo tremendo senso di isolamento? Anziché piangere e disperarsi, è possibile rimanere con questo fatto, dando tutta l'attenzione a questo profondo senso di isolamento, che è stato preparato a poco a poco, da tutto l'insieme delle attività quotidiane? Il dolore non comincia nel momento in cui perdete una persona cara. Non è in quel momento che ha inizio; il dolore comincia ad esistere molto, molto prima. Molto prima nel senso che ogni vostra azione quotidiana fa di tutto per preparargli la strada, creando inconsapevolmente un terribile isolamento. Così il dolore sta ad indicare la conseguenza di tutto quello che avete fatto finora. Capite? Può finire questa tendenza all'isolamento, alla separazione? Qual è la causa che ci spinge a vivere nella separazione? Forse è l'idea di essere diversi dagli altri? Forse è l'idea che ognuno deve pensare a salvarsi per conto proprio? Ma se esiste una causa che dà inizio alla separazione, è possibile porre fine definitivamente a questa causa? Esiste un'azione che non produce alcun isolamento? Questa azione può esistere solo quando capite la natura dell'amore; e non l'amore per un guru, per un libro, per vostra moglie o per Dio, ma l'amore nel quale non compare la minima ombra di gelosia. Come possono un uomo e una donna, se sono aggressivi, conoscere la natura dell'amore? Un uomo ambizioso, che pensa solo a se stesso, al suo successo, alla sua felicità, o alle sue paure, come può essere capace di amare? In Asia - e forse anche qui - si accetta l'idea che ci si debba abbandonare a un guru, alla vanità di un guru. Capite? Questo significa che per voi la verità ha meno importanza dell'immagine, creata dalla mente, alla quale vi abbandonate. Il vostro guru, in qualunque modo gli piaccia chiamarsi, e un concetto creato dalla vostra mente. La vostra mente si è fatta l'immagine di quello che dovrebbe essere un guru. Capite? E lui si serve di questa immagine. Oh! Siamo tutti così ingenui e infantili! Esiste un'azione che non provenga dal desiderio? L'amore è desiderio? È facile dire di no, ma non è altrettanto facile scoprire la natura del desiderio e capire che tutte le immagini, su cui esso si basa, possono dissolversi completamente! Solo così c'è la possibilità di vedere che amore e desiderio non hanno nulla in comune. E nemmeno il piacere tanto affannosamente cercato - il piacere di dedicarsi alla ricerca di Dio, il piacere di impegnarsi in un'attività socialmente utile, il piacere di adoperarsi per aiutare gli altri - nemmeno il piacere è amore. Il piacere sessuale, il piacere di diventare una persona importante, il piacere di raggiungere una particolare condizione psicologica, il piacere di

fare delle esperienze con le droghe, l'alcool, o la presenza ipnotica del vostro guru, il piacere di rimanere attaccati a queste esperienze - che cosa ha a che fare tutto questo con l'amore? Perché accettate di continuare a portare con voi il carico del dolore umano? Una mente che viva nel dolore non potrà mai essere libera. Capite? Solo una mente del tutto libera dal dolore può conoscere la compassione. L'atto della compassione è l'atto dell'intelligenza. Per intelligenza non intendiamo la capacità intellettuale di distinguere, di ragionare, di giudicare, di considerare. Queste sono capacità dell'intelletto, e l'intelletto possiede una intelligenza che gli è propria. Stiamo parlando di un'intelligenza completamente diversa. Tutti quanti, più o meno, possediamo delle capacità intellettuali; abbiamo ricevuto una certa educazione, abbiamo letto libri, siamo pronti a discutere per sostenere le nostre opinioni, quando sono in contrasto con altre. Ma dove esiste la compassione, l'intelletto ha ben poco da fare. La compassione viene, senza che voi la invitiate, quando il dolore finisce. La fine del dolore è il principio della saggezza e quindi dell'intelligenza. Se approfondirete per conto vostro quello che stiamo dicendo, scoprirete un'energia che vi appartiene, un'energia che ora sciupate nel correre dietro a delle illusioni e nell'irrigidire sempre più le vostre azioni. Questa continua perdita di energia limita la mente, la restringe, impedendo al cervello di usare le immense capacità psicologiche di cui dispone. Così, psicologicamente, vi riducete a funzionare in modo sempre più insignificante. La compassione non è mai separata dall'intelligenza e dalla saggezza, che è l'essenza dell'intelligenza. L'intelligenza, che possiede quella qualità che è compassione, ha anche la capacità di discutere con logica, con equilibrio. L'amore, la compassione, la fine del dolore sono la morte. Non so se capite. Vedete, avete sempre bisogno di spiegazioni! Non cogliete immediatamente la bellezza di un'affermazione del genere! Ci stiamo chiedendo che cos'è la morte. La maggior parte della gente odia la morte, proprio come odia la povertà. Ora, mentre fuori non c'è molto rumore, vediamo di scoprire che cos'è la morte. Tutti noi dobbiamo affrontarla. Giovani o vecchi, poveri che si trascinano nella sofferenza, o ricchi che vivono nel lusso, tutti quanti dobbiamo affrontarla. Non possono evitarla né i santi né gli uomini comuni, né il povero prete di campagna né il papa. Nemmeno Marx poté evitarla, e devono affrontarla sia i comunisti sia gli psicologi. Come esseri umani del tutto comuni, ci chiediamo: che cos'è la morte? Ce lo chiediamo in modo molto semplice; noi non siamo dei professionisti: guru professionisti, preti professionisti, psicologi professionisti, tutti quanti ormai legati alla loro attività e perciò inevitabilmente corrotti. Della morte l'umanità ha avuto paura fin dall'inizio dei tempi. Ma che cosa significa finire? Che cosa significa smettere un'attività? Smettere di fumare, smettere di drogarsi, smettere di bere liquori, smettere di fare qualcosa. Capite? Avete mai smesso di fare qualcosa? Oppure non avete fatto altro che insistere a fare quello che avete sempre fatto, seppure sotto apparenze diverse? Avete magari smesso con un'abitudine, ma subito ne avete presa un'altra. Avete sostituito un condizionamento ad un altro condizionamento. Avete smesso di andare da uno psicologo per correre da un altro, quello più alla moda, che usa termini mai sentiti prima. Ma è possibile porre veramente fine ad una qualsiasi attività nella nostra vita? Oppure lo stesso processo non può fare altro che continuare, seppure sotto altre spoglie e in direzioni diverse? Si può farla finita con qualcosa, senza avere alcun motivo per farlo?

Senza che intervenga la volontà che impone di smettere? Vi è mai capitato di smettere con naturalezza di fare qualcosa che vi piaceva? È molto facile smettere con qualcosa che non vi piace, ma sareste disposti a farlo anche con qualcosa che vi dà una grande soddisfazione, senza esservi indotti da un motivo particolare, da un'imposizione volontaria, o da una convinzione che vi siete creata e che intendete rispettare? Morte significa finire. Prendiamo, per esempio, l'attaccamento; l'attaccamento che provate per vostra moglie, per la vostra ragazza o il vostro ragazzo; l'attaccamento che vi lega a una fede, un dogma, una cerimonia, una teoria o un'esperienza. Sarebbe semplice e naturale per voi farla finita con questi attaccamenti? Senza per questo cadere in conflitto dentro di voi, senza avere la preoccupazione di chiedervi: "Ma perché vi dovrei rinunciare?". Dovreste semplicemente lasciare che se ne vadano. Lo farete? No, evidentemente. Se diceste a vostra moglie o alla vostra ragazza: «Scusami, ma non provo più alcun attaccamento per te», vi sentireste immediatamente chiedere: «Con chi intendi andartene? Hai un'altra donna?» Nella vostra vita di tutti i giorni, con i suoi tormenti quotidiani, scoprite se potete porre fine a qualcosa con naturalezza, con semplicità, senza cadere in conflitto dentro di voi. Se non siete capaci di farlo, allora sarà per voi inevitabile aver paura della morte. Che cos'è la morte? Che cos'è questa morte che gli esseri umani temono tanto? Ogni essere umano pretende di continuare. Continuità significa il prolungarsi ininterrotto di quello che è stato, anche se assume forme diverse nel presente. È così che va avanti la nostra vita. Lavoro, conflitti interiori, guerre, infelicità, confusione: è questo il nostro modo di vivere. E gli siamo attaccati! Questo significa essere attaccati alla nostra coscienza, a quello che la nostra coscienza contiene, e che noi riteniamo non appartenga a nessun altro. La nostra coscienza è costituita da tutto quel che contiene: fedi, dogmi, abitudini, cultura, conoscenza, incertezza, scoraggiamento, disperazione. Ma quel che la coscienza contiene è comune a tutta l'umanità. La vostra coscienza, con la sua struttura psicologica, è la coscienza dell'intera umanità. E la mente, il cervello si tengono stretto quel contenuto, perché così provano un senso di sicurezza. Avete paura di abbandonare quel contenuto, perché non sapete che cosa potrebbe succedervi. Uno dei fattori che formano il contenuto della coscienza umana, cioè della nostra coscienza, è l'attaccamento. E proprio qui sta la base, la sorgente di ogni conflitto. I comunisti sono tremendamente attaccati agli ideali marxisti; i cattolici non hanno alcuna intenzione di mettere da parte i loro; gli idealisti sono attaccati alle loro idee; i credenti alla loro fede; quelli che hanno fatto particolari esperienze non se ne sbarazzano mai. È così che funziona la nostra coscienza, potete essere uno scienziato, uno psicologo, un guru o il papa. Ora prendete un aspetto della vostra coscienza, diciamo l'attaccamento, oppure una delle vostre manie personali più caratteristiche, e scoprite se potete mettervi fine. Ma senza sforzo, senza pensare: "Devo smetterla, così otterrò qualcos'altro!". Smettetela, con estrema semplicità. Non potete mettervi a discutere con la morte, che è fine completa, irrevocabile. In India si racconta una bellissima storia. È nelle Upanishad. Anticamente in India i bramini, per tradizione, dovevano dare via ogni cinque anni tutto quello che avevano accumulato col loro lavoro. Ogni cinque anni dovevano dare via tutto! Questo voleva dire che non valeva la pena di accumulare molte cose: così non ci sarebbe stato gran ché di cui disfarsi. Un bramino stava appunto

disfacendosi di tutti i suoi averi. Aveva già dato via tutto il bestiame, la casa e altri suoi beni. Questo bramino aveva un figlio. Ora il figlio andò a chiedergli: «Padre, vedo che stai dando via tutto quel che possiedi. E me a chi mi darai?". «Per favore», gli rispose il padre «levati di qui, non fare lo sciocco. Che domande sono queste?». Ma il ragazzo non si diede per vinto, e tornò altre volte a rivolgere al padre la stessa domanda: «Padre, dimmi, a chi intendi darmi?". Alla fine il padre perse la pazienza e gli gridò: «Ecco a chi ti darò, ti darò alla morte!». E siccome era un bramino, non poteva venir meno alla parola data! Così dovette mandar via il proprio figlio. Il ragazzo se ne andò, passando da un maestro all'altro, per scoprire la via che conduceva alla morte. Un maestro gli dice: «Dopo la morte, tu continuerai a vivere. Solo dopo aver attraversato molte vite, alla fine arriverai al principio più alto». Il ragazzo riprende il suo viaggio; incontra un altro maestro e gli chiede: «Sto andando alla casa della morte. Che cosa c'è dopo?». «Dopo non c'è assolutamente niente», gli risponde quel maestro. «Morte è annientamento». Il ragazzo si rimette in cammino, finché arriva alla casa della morte. Ma in quel momento la morte è assente, non è in casa. Così il ragazzo si mette ad aspettarla. E aspetta per tre giorni. Il terzo giorno la morte ritorna; appena lo vede, gli dice: «Sei un bramino; ti prego di scusarmi se ti ho fatto aspettare. Per di più hai camminato molto per arrivare fin qui; così sono disposta ad offrirti tutto quello che ti farà piacere: donne, palazzi, ricchezze, tutto quello che vorrai». Ma il ragazzo risponde: «Anche se mi darai tutte queste cose, dovrei ancora incontrarti alla fine. Dietro queste cose, tu ci sarai sempre. Qualunque cosa mi darai, dietro quel dono ci sarai sempre tu». Allora la morte replica meravigliata: «Sei davvero una persona straordinaria! Sei disposto a rinunciare a qualunque cosa pur di scoprire la verità!». Così il ragazzo comincia a chiederle che cos'è il tempo e le pone la questione del sé e della fine del sé. Questa è la storia. Ora noi chiediamoci: l'ego ha una continuità? Ci sono malattie, vecchiaia, incidenti. Bisogna passare per le mani dei dottori, dei maestri di yoga. Alla fine, muoio. Gli Indù, cioè coloro che anticamente abitavano l'India, ritenevano che l'ego continuasse, una vita dopo l'altra, a passare attraverso vari stadi di sofferenza, fino a che giungeva a realizzare il Principio Supremo. Questo sarebbe il significato di reincarnazione, continuare ad incarnarsi, una vita dopo l'altra. Ma ora noi chiediamoci: in che cosa consiste questa entità che dovrebbe continuare? Che cos'è l'ego? È una realtà oppure un impasto di diversi elementi che lo compongono - il vostro nome, la vostra forma, la vostra cultura, il vostro carattere, le vostre dipendenze, il vostro dolore? Quello però che è stato fatto, pezzo per pezzo, può anche essere disfatto! Capite? È il pensiero che ha lavorato per mettere insieme questa entità. Il pensiero crea un'immagine che si contrappone ad altre immagini. Questa immagine è l'ego. Ora, guardate: questa immagine è un'entità costruita dal pensiero e, se il pensiero finisce, non può più essere alimentata; quindi si dissolve in modo del tutto naturale. Allora, prima di morire, posso vivere facendo sì che questa entità si dissolva? Quel qualcosa non può andarsene alla fine, quando morite. Sarebbe troppo a buon mercato. A tutti capita di morire. È un fatto tanto comune morire! Ma quel qualcosa che il pensiero ha messo insieme in ottanta, novanta o cent'anni - il nome, la cultura, il carattere, l'immagine di noi stessi - quel qualcosa che costituisce la struttura stessa della nostra coscienza, può finire mentre siamo vivi! Questo significherebbe morire mentre siamo vivi. Capite?

Significherebbe vivere con la morte, che è la fine di quello che siamo, invece di stare ad aspettare che la morte venga quando il nostro tempo è finito. Con la fine di quello che siamo, viene una tremenda energia. Con la fine di quello che siamo, finisce la causa del dolore. Quando c'è questa fine, viene la compassione. E con la compassione, l'intelligenza. Andare oltre questo punto, significa l'inizio della meditazione.

7 - Quello che è sacro

Il nostro modo di esistere è così complicato, con tutto quel carico di illusioni, attaccamenti, simboli, idee, immagini, che portiamo sempre con noi. Il mondo, del quale tutti noi facciamo parte, sta precipitando nell'insensibilità, nella confusione, dilaniato da divisioni che diventano più profonde ogni giorno che passa. Non c'è più senso morale. La società ormai è corrotta e anche le religioni lo sono. Osservando attentamente in che stato è il mondo, se siamo persone serie, non possiamo fare a meno di chiederci che cosa dovrebbe fare un essere umano, in simili condizioni. Che cosa dovrebbe fare ognuno di noi, in questo mondo impazzito? Dovremmo ritirarci in qualche specie di convento o dovremmo gettarci a realizzare delle riforme sociali? Dovremmo iscriverci al partito comunista o invece dovremmo darci da fare in qualche altro partito? Ma al di là di tutto questo esiste al mondo un modo di vivere che sia completamente diverso da quelli che conosciamo e che con essi non abbia nulla in comune? Abbiamo fatto una domanda molto importante, che esige una risposta seria da parte nostra. Per noi esseri umani di questo mondo, che siamo veramente la totalità dell'umanità, esiste la possibilità di vivere senza avere il minimo rapporto con un qualsiasi partito politico, di sinistra, di destra o di centro; senza far parte di nessuna religione, con tutto il suo apparato organizzativo; senza diventare seguaci di alcun guru; senza partecipare ad una qualsiasi comune, che lavori per realizzare degli ideali? Per ciascuno di noi esiste la possibilità di vivere al di fuori di qualsiasi sistema, di qualsiasi metodo, che sono ormai tutti profondamente corrotti? Ora, se fossimo seri al punto di non legarci a niente perché abbiamo capito che cosa significa rimanere attaccati a qualcosa - potremmo vivere in questo mondo con una simile libertà, pur continuando a guadagnarci da vivere e ad essere in relazione con gli altri esseri umani? Soltanto allora, forse, riusciremmo a scoprire che cos'è l'amore. Abbiamo fatto molto uso del nostro intelletto: abbiamo scritto libri e tenuto conferenze per persuadere gli altri ad accettare gli ideali comunisti o qualche forma di intransigenza religiosa. Poi, alla fine, quando le nostre illusioni sono svanite, abbiamo piantato tutto, abbiamo cambiato direzione, ma gli altri sono rimasti nella trappola in cui noi li avevamo fatti entrare. È proprio così che succede. Dovremmo cominciare da uno stato di profonda incertezza, per avere la possibilità di scoprire una completa, indiscutibile certezza. Spero che cominciate a mettere in dubbio, a mettere in questione, non solo le parole che state ascoltando, ma anche quello che fate tutti i giorni e le droghe particolari alle quali ormai siete abituati e che possono benissimo non essere alcool, fumo o cose del genere, ma piuttosto fedi, ideali, o l'autorità psicologica di qualcuno. Tutte queste cose sono deleterie per noi, perché intaccano e corrompono la chiarezza della nostra percezione. È possibile vivere in questo mondo senza motivi particolari? Chiediamocelo, vi prego. Perché, vedete, l'amore non ha alcun motivo. Se io vi amassi perché siete tanto gentili da venire ad

ascoltarmi, se dal parlarvi traessi una qualsiasi soddisfazione, allora sarei corrotto, sarei perduto. Una persona corrotta crea illusioni, ideali, teorie di ogni genere. Ma esiste la possibilità di vivere liberi da qualsiasi ombra di corruzione? È arrivato il momento di chiederci che cos'è la meditazione, che cos'è la religione. È arrivato il momento di chiederci se esiste nella vita qualcosa di sacro, qualcosa che l'uomo ha sempre cercato, qualcosa che è al di là del pensiero, al di là del tempo, al di là di tutti i guasti prodotti dall'intelletto. Esiste qualcosa di assolutamente incorruttibile, che non ha nulla a che fare né col tempo, né col pensiero? L'essere umano l'ha cercato da tempi immemorabili. Se abbiamo un minimo di serietà, non ci riesce difficile renderci conto di quanto sia vuota la nostra vita. Vestitevi pure nel modo che vi pare e ingannatevi con tutti i sogni, le fantasie, le immaginazioni che preferite, ma non potete permettervi di ignorare l'importanza di scoprire perché la mente umana crea ogni sorta di immagini. La mente umana non crea soltanto le immagini che vedete nei templi, nelle chiese, ma produce i simboli, le idee, i concetti ai quali poi conformiamo il nostro modo di vivere. Perché accade questo? Gli esseri umani si comportano così ormai da tempi immemorabili. Non so se ve ne siete accorti, ma quando avete una relazione, intima o no, con un'altra persona, la vostra mente costruisce subito un'immagine. Non ne può fare a meno. Anche voi, che siete venuti fin qui, vi siete creata un'immagine della persona che vi sta parlando. Non avete potuto farne a meno, proprio come non avete potuto evitare di crearvi un'immagine di vostra moglie o di vostro marito. Perché la mente, il pensiero, il cervello creano queste immagini? È un fatto molto importante da capire; potrebbe essere proprio questa la ragione, la causa che rende gli esseri umani incapaci di amare. Se avete osservato in voi come funzionano il pensiero, la mente, il cuore, il cervello, dovreste esservi accorti che create un'immagine delle persone con le quali siete in relazione. Perché? Chiedetevelo, vi prego. Che bisogno avete di crearvi delle immagini? Forse lo fate perché, vivendo in questo mondo sconvolto dal disordine, diviso, disperato, corrotto, provate un senso di sicurezza rifugiandovi nelle immagini che avete creato? Capite? Ci si sente sicuri quando si possiede l'immagine di una persona. Quella persona si muove, vive, lavora, si dà da fare, e se voi non possedeste un'immagine di lei, dovreste avere un cuore e una mente tremendamente pronti e svegli per seguirla in tutto quello che fa. Ma la maggior parte di noi possiede una mente pigra, annebbiata, confusa, priva di sensibilità, di rapidità, di prontezza. Crearsi un'immagine di un'altra persona permette di sentirsi sicuri. Voi che siete venuti ad ascoltare la persona che vi sta parlando, avete un'immagine di questa persona; è evidente, altrimenti non sareste qui. Ci si costruisce un'immagine e si ritiene di sapere. Voi non conoscete me, la persona che vi sta parlando, come non conoscete vostra moglie, vostro marito o i vostri amici. Eppure ritenete di conoscerli, perché ve ne siete fatta un'immagine. Questa conoscenza, che ritenete di avere per via delle immagini che possedete, vi dà un senso di benessere, di sicurezza, di tranquillità; ma così mente e cervello si deteriorano, perché si impigriscono nell'accettazione di un'immagine che voi non mettete mai in discussione. Non mettete mai in dubbio quell'immagine che vi siete fatta. La Cristianità ha imposto la propria immagine alla gente; l'Induismo e il Buddismo hanno imposto le loro. Queste immagini fanno provare un senso di conforto, di sicurezza. Ma mentre noi ci sentiamo tranquilli, sicuri, soddisfatti, non ci accorgiamo di perdere

l'enorme vitalità che il cervello possiede. Questa straordinaria vitalità, rimasta inutilizzata, se ne va, svanisce senza che ce ne rendiamo conto. Se è permesso dare un consiglio, scoprite se questo è vero o no; scoprite se l'immagine che avete non intorpidisce la mente, impedendo così all'amore di fiorire. Senza quello strano fiore, che dona alla mente una qualità diversa da qualsiasi altra, non sarà possibile che l'ordine entri nella vostra vita. E quindi non potrà esserci ordine nemmeno intorno a voi. La società in cui viviamo è creata da ognuno di noi; non è una creazione di antichissimi individui o di esseri sovrumani. La società è creata dagli esseri umani, dalle loro ambizioni, dalla loro avidità, dalla loro aggressività, dalle loro competizioni, dalle loro vanità, dai loro sforzi quotidiani. La società è quello che noi siamo, e se non produrremo in noi stessi una sostanziale trasformazione, saremo inevitabilmente costretti a vivere in un mondo sempre più corrotto, dove la corruzione dà luogo a pericoli di ogni genere, al terrorismo, al comunismo, a divisioni e a conflitti insolubili. È importante capire questo fatto. Chiediamoci: è possibile vivere facendo a meno di qualsiasi immagine? Il che significa: esiste sicurezza in assenza di qualsiasi immagine? C'è la possibilità di non venire colpiti né feriti, psicologicamente? Esiste uno stato interiore di completa sicurezza? Una sicurezza completamente diversa da quella che il pensiero costruisce servendosi di immagini, simboli, ideali, convinzioni, e che in realtà non sarà mai nient'altro che un'illusione, una parvenza di sicurezza? Non so se riuscite a seguire. Sapete, è molto difficile incontrarsi e parlare seriamente con tante persone! Ognuno di noi pensa a modo suo, si preoccupa dei suoi problemi, si interessa solo delle sue esigenze, dei suoi desideri. Quelli che sono seguaci di un guru o che ritengono di avere delle idee da difendere, quando vengono qui ad ascoltare questi discorsi, si limitano ad approvare o a non considerarsi d'accordo, e poi continuano a fare quello che hanno sempre fatto. Ma la vita esige serietà: la vita esige che siate consapevoli non solo di questo particolare momento del mondo e di come la gente si comporta, ma soprattutto di quello che accade in voi stessi, altrimenti non farete altro che portarvi dietro deterioramento e corruzione. Allora, è possibile che l'intera struttura psicologica umana, che è cuore, mente, cervello, che è l'intera vostra coscienza, subisca un sostanziale mutamento? La nostra coscienza è costituita da tutto quel che contiene; è l'insieme delle nostre fedi, dei nostri desideri, delle nostre angosce; è un cumulo di piaceri, vanità, ipocrisie, speranze, superstizioni. Ed è su questa coscienza che si basano tutti i nostri modi di vivere e di agire. Non sto dicendo niente di strano. Queste cose potranno forse sembrarvi strane se è la prima volta che le sentite, oppure se ci avete pensato sopra, senza riuscire però ad arrivare al loro significato. Mettete pure in dubbio tutto quello che stiamo dicendo; ma quello che stiamo dicendo non fa altro che descrivere quello che siete voi. Mettere in dubbio quello che siete, cioè la vostra stessa coscienza, mettere in questione tutto quello che la coscienza contiene, per la mente può significare, forse, andare al di là di questa coscienza. Abbiamo messo in evidenza la legge delle conseguenze naturali: dove c'è una causa, un principio, deve esserci anche una fine. Questa è una legge. Dubitatene quanto vi pare, ma se osservate, se esaminate, se studiate come stanno le cose, scoprirete che è così; avrete a che fare con un fatto e non con delle parole. Se siete attenti, coglierete immediatamente il significato di quello che stiamo dicendo, e anche le conseguenze che implica. Ma se la

vostra mente continua ad avere bisogno di spiegazioni, non potrà fare a meno di rimaner presa in mezzo a un mucchio di parole. Sentirsi soddisfatti soltanto con delle spiegazioni, vuol dire accontentarsi di parole; e questo significa fermarsi al funzionamento limitato dell'intelletto. Ma non vi basteranno soltanto delle parole, se vorrete scoprire come funziona la vostra coscienza, che è la coscienza dell'umanità. Per favore, capite questo: la vostra coscienza non è qualcosa che appartenga esclusivamente a voi. Se andate in India, in Asia o dove volete, scoprirete che tutti quanti posseggono una coscienza del tutto simile a quella di ogni altro essere umano: anche là soffrono, hanno le loro pretese, le loro vanità e la smania di salire sempre più in alto, per arrivare al successo, spirituale o mondano. Questa coscienza è comune a tutta quanta l'umanità. Dubitatene pure, ma allora chiedetevi: «È proprio vero che ogni essere umano debba passare attraverso bisogni, angosce, scoraggiamenti del tutto simili?» Potranno essere diversi i modi di esprimersi, ma l'angoscia è l'angoscia, lo sconforto è lo sconforto. L'angoscia, l'incertezza, la disperazione sono comuni a tutta l'umanità. Quando ve ne rendete conto, quando capite che le cose stanno veramente così, e per voi non è più soltanto un concetto, un'idea, un'immagine - potete essere cresciuti in culture diverse, potete aver ricevuto differenti educazioni, possono essere diverse le forme di culto che praticate, ma in ognuno di voi c'è una scontentezza, un'insoddisfazione che bruciano - quando capite di essere interiormente come qualsiasi altro essere umano, allora chiedetevi: «Può scomparire completamente tutto quello che la coscienza contiene?». A meno che la coscienza non si vuoti fino in fondo, non potrete smetterla di vivere come avete fatto finora, in mezzo a tormenti, crudeltà, vanità, e tremendi pericoli. Parliamone insieme, approfondiamo insieme la questione, con serietà. Questa è meditazione, e non mettersi a sedere a gambe incrociate, come si impara in India. Davvero non so perché andate in India. È un paese terribilmente pericoloso, dico sul serio. È il paese più pericoloso che ci sia per delle mentalità occidentali. Per voi possiede un fascino profondamente misterioso. Lo vedete come un posto in cui accadono miracoli, dove ci sono un'infinità di guru arrivati al gradino più alto della scala; alla loro presenza provate qualcosa di straordinario e vi sembra di essere finalmente arrivati da qualche parte. Capite? Romanticismi, sentimentalismi, vanità, vengono incoraggiati senza tregua. In India si racconta una storia. Un ragazzo che avrà avuto quindici anni, viveva in una famiglia molto religiosa - religiosa nel senso tradizionale che si dà in India a questa parola -. Era un ragazzo bramino. Un giorno disse a suo padre e a sua madre: «Me ne vado. Voglio scoprire la verità. Voi me ne avete tanto parlato, e anche i vostri libri ne parlano continuamente, ma io ora voglio scoprire che cos'è». Così il ragazzo se ne va di casa. Passa da un guru all'altro, da un maestro all'altro; per cinquant'anni gira tutta l'India, in lungo e in largo. Ma la verità non la trova. Si fa monaco, veste abiti di colori diversi, ma dentro di sé capisce di non aver trovato quel che cercava. Così decide di tornarsene a casa. Ritorna a casa, apre la porta, e quel che cercava è lì! Capite? Era sempre stato lì; non era lì perché lui aveva girato per tutta la terra! È lì, ma noi non sappiamo guardare. Noi esseri umani ci portiamo dentro la storia dell'umanità intera, capite? In ognuno di noi sta scritta la storia dell'umanità. Ma è un libro che noi non sappiamo leggere, così chiediamo a qualcun altro: «Per favore, leggi tu: dimmi che cosa c'è scritto». Consumiamo le nostre energie in un

viaggio senza fine, per andare a chiedere a qualcun altro come si fa a leggere. Ma quello che deve essere letto è sempre lì. Per questo è tanto importante conoscere voi stessi; conoscere voi stessi non secondo le teorie di psicoterapisti o di filosofi - perché questo vorrebbe dire guardare quello che siete con gli occhi degli altri -, ma essendo capaci di leggere con i vostri occhi quel libro che vi appartiene, che è il libro dell'umanità. È necessario osservare l'intero modo di muoversi della nostra coscienza, vedere fino in fondo quello che siamo, senza essere tormentati dal dubbio, accecati da qualche illusione, o pronti a fermarci da qualche parte, smettendo di osservare. Non è difficile farlo, soltanto non dovete allontanarvi da quello che siete; non dovete andarvene a nord, a sud, a est, a ovest. Rimanete dove siete. È lì quello che dovete scoprire. Ma dove siete, non è mai un luogo piacevole; non ci sono molte cose incoraggianti, confortanti. Lì, dove siete, ci si annoia. Mentre dall'altra parte, sull'altra riva del fiume, tutto sembra essere più bello, più colorito, più attraente. Così costruite un ponte per andare dall'altra parte. Ma una volta arrivati dall'altra parte, lì ci siete ancora voi! Qualunque sia il posto dove andate, lì ci siete ancora voi. Allora, se permettete che ve lo dica, non attraversate il ponte! È possibile leggere quello che siamo fino all'ultima parola, dal primo all'ultimo capitolo! Ma questo richiede attenzione, osservazione accurata e non analisi. Bisogna che ci sia osservazione di quello che accade, senza prendere alcuna direzione preferenziale. Essere attenti ai vostri modi di reagire, di rispondere; accorgervi della vostra vanità, della vostra aggressività… e giocare con tutto questo, capite? Osservando quello che siete con una vena di umorismo, giocando con quel che vedete, imparate molto di più che con qualsiasi sforzo. È necessario che mente, cuore e cervello siano completamente liberi da qualsiasi illusione, per poter cominciare a meditare. Questo è ovvio. Quando vi mettete a sedere a gambe incrociate, cercando di concentrare la mente o usando un sistema che vi impone una pratica quotidiana, potreste essere prigionieri di qualche illusione; e se lo siete, i vostri sistemi, i vostri metodi di respirazione non farebbero altro che rafforzare le illusioni in cui siete caduti. Vi pare? Mi è capitato di vedere un uomo, a Nuova Delhi… Ogni giorno andavo a fare una passeggiata nei giardini di quella città, e tutti i giorni, dopo l'ora di chiusura degli uffici, vedevo arrivare un uomo con la sua bicicletta. Era un pover'uomo. Dopo aver appoggiato a un albero la bicicletta, si sedeva per terra e cominciava con molta calma a ripetere dei mantra. A poco a poco cadeva in uno stato ipnotico. Allora dal suo viso, potevate notare che tutte le preoccupazioni, dovute all'ufficio, alla famiglia, agli affanni quotidiani, cominciavano a svanire, a dissolversi. Il suo viso diventava calmo, disteso. Continuando a ripetere il suo mantra, quell'uomo si rilassava completamente, si ipnotizzava e raggiungeva quel che desiderava, uno stato di felicità per lui completa. Questo succedeva tutti i giorni. Mi capitò di rimanere là per diversi mesi e vidi quell'uomo comportarsi così tutti i giorni, sabati e domeniche compresi. Quella era la sua droga. Per meditare, deve esserci libertà completa, totale. Lo so che voi preferite l'altro genere di meditazione, che è molto più facile e confortevole, ma del tutto privo di significato. Se vi interessa saperlo, in sanscrito la parola «mantra» significa ricordarsi del non divenire, meditarci sopra, capirne il significato. E significa anche che un'azione egoistica, finché esiste, produrrà inevitabilmente distruzione. In altre parole, la mente deve essere assolutamente libera da qualsiasi illusione, non deve avere immagini

ne farsi spingere da alcun motivo. Illusioni, motivi, preferenze vengono quando c'è desiderio - desiderio di trovare il cielo, desiderio di arrivare all'illuminazione, desiderio di raggiungere qualcosa, di sperimentare qualcosa. Non so perché gli esseri umani pretendano delle esperienze. Avete già ora ogni tipo di esperienze - terrore, sesso, violenza, oppressione, dittature di destra, di sinistra o di centro. Che siano comuniste, fasciste, o religiose, tra le dittature non c'è alcuna differenza. Non c'è differenza perché tutte quante pretendono di plasmare a modo loro la vostra mente. La loro intenzione è di convincervi a pensare secondo gli schemi che esse vi impongono, e se vi rifiutate di farlo, venite mandati in un campo di concentramento o rinchiusi in un ospedale psichiatrico. La mente deve essere libera in modo completo, totale. Finché questo non avviene, per favore, non meditate! Fareste qualcosa che non ha senso. Ero a Benares. Stavo guardando da una finestra un mendicante, che portava una veste color zafferano. I sannyasi in India si vestono di quel colore. Quell'uomo era vestito come un sannyasi; dal suo aspetto e da come parlava si capiva che era un pover'uomo, un uomo comune e nemmeno molto istruito. Si mise a sedere sotto un albero e cominciò a cantare, a gridare, a recitare nenie monotone. La gente passava, lo guardava e tirava di lungo. Ma era giusto passata una settimana - vi assicuro, non sto esagerando - era appena passata una settimana, e quell'uomo aveva una corona di fiori intorno al collo, la gente si fermava a salutarlo, gli faceva cerchio intorno, gli portava da mangiare, e poco ci mancava che gli si inginocchiasse davanti, dicendogli: «Che uomo straordinario sei!». Era bastata una settimana perché avvenisse tutto questo! È così facile ingannare degli ingenui come noi! La meditazione può affiorare soltanto in una mente libera da qualsiasi illusione. Che cos'è la meditazione? Sfortunatamente, degli orientali, cosiddetti guru, hanno introdotto questa parola in Occidente, associandole sistemi e assurdità di ogni genere. Così ora ci sono la meditazione tibetana, la meditazione zen, la meditazione induista. È così facile ingannare degli ingenui come noi, perché vogliamo arrivare da qualche parte. Non ce la facciamo più a sopportare la noia della nostra vita e allora andiamo a farci dire come si fa a meditare. E si trova sempre qualcuno che è disposto a dircelo facendoci pagare dei soldi, o anche senza pretendere nulla. Ora, è possibile mettere da parte qualsiasi sistema, qualsiasi pratica quotidiana? Tutto questo non fa altro che rendere la vostra mente sempre più meccanica. Quando vi mettete a seguire un sistema, state corrompendo la vostra mente. Ancora una volta, vi ripeto, mettete in dubbio quello che stiamo dicendo; esaminatelo a fondo, scopritene la verità. La mente deve essere libera da qualsiasi imposizione. E quando esiste questa completa libertà, che cosa accade? In che stato è la vostra mente quando è libera da qualsiasi impegno, da qualsiasi autorità, da qualsiasi illusione, da qualsiasi immagine, da qualsiasi conclusione che ormai vi eravate abituati a considerare come un punto di arrivo? Scopritelo! Si tratta della vostra vita! Vedete, noi abbiamo una paura tremenda di non essere niente. Siamo cresciuti in una cultura e con una educazione che sistematicamente ci convincono a diventare qualcuno. Nel campo degli affari, o in campo religioso, nell'ambiente mondano, o su un campo di calcio, dappertutto ci viene imposto l'imperativo «Sii qualcuno!». Ma quando la vostra coscienza si svuota di tutto quello che contiene, ammesso che sia possibile, che cosa rimane? Quel contenuto siete voi stessi e dovete mettere in questione la vostra vanità, il perché siete

vanitosi, perché abbracciate una fede, perché vi tenete stretto il ricordo di esperienze ormai passate. Quando la mente è libera, cioè quando ogni vostro turbamento, ogni vostro tormento psicologico se ne sono andati, che cosa rimane? Quando smettete sul serio di fumare, quando smettete di fare qualcosa che vi piaceva, quando davvero vi scrollate di dosso l'attaccamento, che cosa rimane? È di quel che rimane che abbiamo tanta paura? Mi sento profondamente attaccato a voi. Se smetto di esserlo, che cosa mi succede? Se la faccio finita con la mia vanità, le mie convinzioni, le mie fedi, i miei dèi, i miei desideri che non hanno mai requie; se sono capace di smetterla con tutto questo, che cosa accade? Fatelo, per favore; mettete fine ora al vostro attaccamento. Non preoccupatevi di vostra moglie, di vostro marito, o della vostra ragazza. Dite a voi stessi: «D'accordo: per un momento farò conto di essere completamente libero da qualsiasi attaccamento». Allora, che cosa accade nella vostra mente? Non c'è, forse, un senso di libertà? Non è come se nella mente non ci fosse più nulla? «Nulla» vuol dire «nessuna cosa». «Nulla» significa assenza di qualsiasi cosa. La parola «cosa» equivale al latino «res» e implica il pensiero che l'ha prodotta. Dietro qualsiasi cosa c'è sempre il movimento del pensiero. Il pensiero è un processo materiale che scaturisce dalla memoria, che a sua volta è il risultato dell'esperienza e della conoscenza. Esperienza, conoscenza, memoria si imprimono nelle cellule del cervello, che sono materia. Così anche il pensiero è un processo che implica la materia. E quando non c'è niente, quando non c'è alcuna cosa, vuol dire che il movimento del pensiero è finito. Avete capito? Ora, mentre siete qui, potete rendervi conto di essere attaccati a qualcosa o a qualcuno? E potete smettere di esserlo? Certo che potete; ma non mettetevi a dire: «Perché mai dovrei smetterla di sentirmi attaccato a qualcuno o a qualcosa?». Dovreste smetterla perché altrimenti avrete a che fare con le conseguenze inevitabili dell'attaccamento, che sono paura, angoscia, gelosia, odio. Finché rimarrete attaccati a qualcosa, sarà inevitabile che veniate feriti psicologicamente; allora costruirete intorno a voi una barriera protettiva, che però vi isolerà dagli altri e da quello che vi circonda. Questi sono fatti. Non c'è bisogno di metterli in dubbio. Non perdete tempo a dubitarne. Non ne vale la pena. È così. Nel momento in cui ve ne rendete conto, guardate che cosa succede: il pensiero funziona esclusivamente per porre fine a sé stesso! Ora: la fine del pensiero è la fine del tempo. Pensiero è movimento. Ogni movimento può essere misurato. E tutto quello che può essere misurato è stato creato dal pensiero nel tempo. Il pensiero stesso può essere misurato. Non so se ve ne siete mai accorti. Quando dite: «Diventerò…» significa «Io non sono come dovrei essere, ma lo diventerò». Quello che dovrei essere è una proiezione del pensiero. È l'ideale, che il pensiero ha immaginato. Il movimento del pensiero tra «quello che è» e «quello che dovrebbe essere» è misura. In sanscrito, la parola «meditazione» significa non solo considerare, esaminare a fondo, ma anche misurare. E, nella meditazione, qualsiasi misura deve arrivare ad una fine. Questo vuol dire che non essendoci più alcuna possibilità di misurazione, nessun confronto è possibile. Capite? Vi siete fatti dare un sistema di meditazione dal vostro guru. Lo mettete in pratica e cominciate a chiedervi: «Oggi dove sono arrivato? E domani, e dopodomani, dove arriverò?». Com'è puerile! Misura implica confronto, e interiormente il confronto si stabilisce tra quello che eravamo e quello che saremo, tra il passato e il futuro. Oppure ci

si paragona a qualcuno che portiamo ad esempio. Non deve esserci alcuna misura; né possono restare immagini o illusioni. E la volontà deve finire, in modo assoluto! Capite che cosa significa meditare? Capite quale straordinaria severità esige? Meditare non è tanto facile come mettersi a sedere a gambe incrociate e perdersi in assurdità senza senso. Meditare richiede tremenda attenzione e una straordinaria capacità di penetrazione in voi stessi. Questo implica che in voi ci sia un profondo senso dell'ordine e quindi la completa assenza di qualsiasi conflitto. Se giungete a tanto - e spero che alcuni di voi ne siano capaci - allora potrete scoprire che cos'è la meditazione. Quando c'è libertà allora c'è amore, che non ha nulla a che fare né col piacere, né col desiderio. Senza quell'amore, senza quella compassione, senza quella libertà che porta con sé l'intelligenza, senza niente di tutto questo, non meditate! Perché state giocando con qualcosa di pericoloso e non ne vale la pena. Capite? Conoscevo un uomo… Ero più giovane, allora, e mi accadde di conoscere un uomo che aveva settantacinque anni. Portava i capelli lunghi e una barba bianca. Era un vero sannyasi. Un giorno, dopo aver ascoltato alcuni miei discorsi, venne a trovarmi e mi disse: «Ho lasciato la mia casa cinquant'anni fa. Facevo il giudice. Mi occupavo di processi a ladri, assassini, criminali, affaristi imbroglioni. Una mattina mi resi conto di che cosa stavo facendo, e mi domandai: «Ma che cosa sto facendo? Io non so che cos'è la verità. Allora come posso mettermi a giudicare gli altri?». Così riunii la mia famiglia e dissi: «Smetto di lavorare. Vi lascio tutto il denaro che ho e tutto quello che posseggo. Mi ritiro a meditare in solitudine in qualche angolo sperduto della terra: voglio scoprire che cos'è la verità». «Passarono molti anni. Poi un giorno», continuò a raccontarmi «venni ad ascoltare lei e mi resi conto che non avevo fatto altro che autoipnotizzarmi». Essere capace di dire, a settantacinque anni, che si era autoingannato per cinquant'anni. Capite che cosa significa? Così parlammo…Ora stiamo dicendo le stesse cose: è necessario mettere da parte desideri, volontà, ideali, illusioni, immagini. La libertà della mente deve essere totale. Allora affiora l'amore che è imperituro, incorruttibile. L'amore non è attaccamento, capite? E quando c'è amore, potete cominciare a meditare. Allora la meditazione è la forma più semplice di osservazione; è osservazione pura, incontaminata. La mente è capace di osservare, solo quando è assolutamente calma. Ascoltate il rumore di quel treno che sta passando. Se ascoltate quel rumore da un silenzio completo, la qualità del silenzio non ne sarà disturbata. Mi domando se capite. Se non lo avete mai fatto, non andrete più in là delle parole e delle teorie. Per esserci osservazione pura, mente e corpo, tutto l'organismo fisico e l'intera struttura psichica devono essere completamente calmi, senza che vi sia il minimo controllo. Nel momento in cui ricorrete ad una forma qualsiasi di controllo, introducete il conflitto. Queste sono cose ovvie. Il conflitto deve finire e questo significa - sto per fare una affermazione molto pericolosa, ma, vi prego, coglietene il significato - che non deve esserci il minimo controllo. Vediamo l'importanza di quel che abbiamo detto. Per esercitare un controllo, sono sempre presenti due entità: quella che controlla e quella che viene controllata; ma quest'ultima è stata creata da quella che esercita il controllo. Capite? Diciamo che voglio controllare i miei desideri. Questo fatto implica che ci sia qualcuno che controlla qualcosa chiamato desiderio; così evidentemente si crea una divisione tra il controllore e quello che viene controllato. Ma dove c'è divisione, deve

esservi anche conflitto. Voi dite: «Oggi ho perso il controllo, ma domani andrà meglio. La mia volontà diverrà più forte e riuscirò a prevalere». Ma vivere senza alcun conflitto implica completa assenza di qualsiasi controllo! Vedetene la bellezza! Allora la mente è del tutto tranquilla. La tranquillità può avere qualità diverse. Prima, quando il treno è passato, c'era un certo silenzio. E c'è il silenzio del pensiero che dice: «Devo stare calmo». Questa è un'altra qualità di silenzio. C'è il silenzio tra due rumori; dopo tutto, la musica è silenzio tra due suoni. C'è il silenzio della foresta - quando nella foresta si mette in movimento qualche animale pericoloso, una tigre per esempio, scende un tremendo silenzio, come se tutta la foresta fosse paralizzata -. Questo silenzio non è creato dal pensiero. È silenzio assoluto, non relativo. Ora, se la mente è stata capace di arrivare fin qui, vi chiedo: esiste nella vita qualcosa che è sacro? Esiste nella vita qualcosa di sacro, qualcosa che non sia stato creato dal pensiero? La Bibbia, le immagini, le croci, l'incenso, l'altare, l'ostia, sono tutte creazioni del pensiero. Ma è sacro tutto questo? Ponetevi la questione, non temete di dubitare; scoprite per conto vostro. L'uomo ha sempre tentato di scoprire qualcosa al di là del tempo, al di là del pensiero. Indagando in questo senso, l'essere umano va incontro ad una infinità di trappole, di tentazioni, in cui cade facilmente. Un uomo vorrebbe scoprire la bellezza della vita, vorrebbe scoprire se esiste qualcosa di sacro nella vita, qualcosa che non possa essere sfiorato dalla corruzione. Vorrebbe scoprire un amore assoluto. Ed ecco che subito incontra quelli che gli dicono: «Segui questa strada. Troverai quel che cerchi». Così cade in trappola. Poi quando si accorge di essersi ingannato, di essersi illuso, scrive la sua delusione. Ma poi se ne dimentica, e si rimette per strada, per andare incontro ad un'altra trappola. Ora vi chiedo: esiste qualcosa che è sacro? Non nei templi, non nelle chiese. Là non c'è niente di sacro. Ci sono solo cose create dal pensiero, e il pensiero non è sacro! Mio Dio, se lo fosse, ci comporteremmo in un modo ben diverso! Per la mente libera, che possiede una compassione senza limiti e che si muove insieme all'intelligenza, esiste qualcosa di sacro? Ora, se la persona che vi parla dice che c'è, allora non c'è. Capite? Proprio in quelle parole mancherebbe l'essenza stessa dell'amore senza limiti, della bellezza, della verità. La meditazione è nel silenzio assoluto della mente, del cuore, dell'intera struttura umana. Solo in uno stato di completa libertà sarete in grado di fare la vostra scoperta. Una simile libertà vi rivelerà nell'osservazione pura, se esiste quello che è immortale, sconfinatamente profondo, al di là dello spazio e del tempo. Lo scoprirete. È là per la mente che è capace di raggiungerlo.