

# “La vera meditazione” di J. Krishnamurti e “La consapevolezza intuitiva” di Achan Shumedo - Due scuole a confronto

ERNESTO MANERA

## Premessa

Vorrei precisare che il titolo dell'articolo di oggi, che inizia con: “La vera meditazione” di Krishnamurti, riportata sulla copertina del libro *Questa luce in se stessi*, non significa che io ritenga la meditazione di cui lui ci parla quella vera e che altre non lo siano, o che la sua scuola sia la più valida. Scopo della mia breve ricerca è quello di sottoporre alla vostra attenzione le mie osservazioni sul lavoro di questi autori.

In alcuni capitoli di questi testi ho trovato elementi comuni e mi sono chiesto: “La vera meditazione” di Krishnamurti è in qualche modo paragonabile alla “Consapevolezza intuitiva” di cui parla Achan Shumedo?

Prima di iniziare i raffronti vi leggo qualche nota biografica degli autori.

Jiddu Krishnamurti è molto conosciuto nell'ambito della Società Teosofica ed in tutto il mondo.

È nato nell'India meridionale nel 1895, è cresciuto ed ha studiato in Inghilterra. Fin dalla prima infanzia è stato indicato come un maestro spirituale, ma egli non ha accettato questo ruolo ed ha seguito un percorso diverso. Non ha mai riconosciuto la propria e l'altrui autorità in campo spirituale ed ha sempre cercato di far sì che ognuno trovasse da sé il proprio sentiero verso quella che definisce: “*La luce in se stessi*”. Ha lasciato il piano fisico nel 1986.

Achan Shumedo è nato a Seattle nel 1934. Nel 1964 ha lasciato gli Stati Uniti e si è recato in Thailandia, dove ha scoperto un ramo del

Buddhismo denominato “Tradizione *Theravada*”, sotto la guida del maestro Achan Chah, un maestro della tradizione della foresta. Shumedo ha vissuto per dieci anni nei monasteri. Nel 1979 ha ricevuto l'incarico di insegnare in Inghilterra ed ha fondato due centri di meditazione: un monastero nel Sussex e il centro buddhista nell'Hertfordshire.

Il libro che ho citato è del 2005 e ritengo che l'autore sia tuttora vivente.

Per quanto riguarda la meditazione, che è essenzialmente uno stato di coscienza, mi sono chiesto a quale categoria sia riconducibile. È uno stato normale oppure una condizione particolare?

Secondo le classificazioni ufficiali, nell'ambito della psicologia, i livelli di coscienza sono quattro. Due di questi sono caratteristici dello stato di sonno: i livelli theta e delta. Gli altri due riguardano lo stato di veglia: i livelli beta ed alfa. La condizione normale di veglia (nel livello beta) è quella nella quale ci troviamo sempre, o quasi sempre, durante le nostre attività quotidiane. Lo stato “alfa” comprende varie condizioni psico-fisiche: da uno stato di rilassamento fisico, ad uno stato “crepuscolare” della coscienza che potremmo definire di “dormiveglia”. La mente, nello stato “alfa”, pur rimanendo in una condizione di “presenza” è in parte svincolata dalle stimolazioni sensorie. La fantasia, il pensiero astratto, la creatività ed altro si manifestano anch'esse nel livello “alfa”. Gli psicologi lo definiscono uno stato “*ottimale per il mantenimento di un buon equilibrio psicofisico*”.

Si può considerare che questo stato di coscienza è situato in una posizione intermedia tra la percezione della realtà sensoria rivolta all'esterno e quella rivolta alla propria interiorità. È lecito pensare che proprio in questa fase avviene la meditazione, anche se in essa ci possiamo trovare in una condizione che sta tra lo stato di veglia ed il sonno leggero. La meditazione quindi, secondo le tesi psicologiche prevalenti, non è uno stato "alterato di coscienza", ma una condizione che ognuno di noi può raggiungere quando allenta lo stato di attenzione normale ed inizia a dilatare la coscienza entro se stesso.

Esaminiamo ora la consapevolezza. Di che cosa siamo consapevoli? Siamo consapevoli ovviamente delle nostre sensazioni e dell'ambiente nel quale ci troviamo. Siamo consapevoli di noi stessi, dei nostri sentimenti, del nostro corpo, anche se in modo incompleto ed incoostante. Siamo consapevoli del nostro vissuto attraverso i nostri ricordi, sebbene si debba riconoscere che la nostra capacità di ricordare è molto limitata, incoostante e selettiva. A livello biochimico possediamo tutti i ricordi di quanto abbiamo vissuto, ma possiamo recuperare solo una parte di essi e non sempre. Alcuni ricordi infatti, a causa dei traumi che vi sono associati, sono stati rimossi e non sono recuperabili se non con tecniche particolari.

La nostra capacità di attenzione, la quale può spaziare in molte direzioni, è il nostro riferimento primario. Possiamo essere attenti in molti modi, su diversi oggetti determinati o su moltissimi tutti insieme e qui andiamo nelle facoltà più elevate della nostra mente: verso l'intuizione.

L'intuizione è infatti considerata una facoltà superiore dell'intelletto umano. In essa vi è il seme di una verità che può anche venire tradotta in relazioni matematiche, in leggi e principi che lasciano una traccia nella storia dell'uomo. L'intuizione ha illuminato scienziati e

filosofi, come un lampo intenso e breve, fin da tempi lontanissimi. Si è manifestata in ogni epoca, spesso improvvisamente ed apparentemente senza una causa, cambiando le vite, creando civiltà e cultura. L'intuizione tuttavia non è esclusiva del genio, è una facoltà che ognuno di noi possiede. Essa si manifesta quando improvvisamente ci appare la soluzione ad un problema, con l'ispirazione dell'artista, con la risposta ad un quesito filosofico ed in tante altre situazioni abbastanza comuni.

Tutti noi possiamo, in misura variabile, metterci nella condizione di essere intuitivi e quindi possiamo considerare questa facoltà come una componente normale del nostro vivere e del relazionarci con la realtà.

Krishnamurti, nel testo *La vera Meditazione*, usa un linguaggio semplice ed abbastanza comprensibile riguardo la meditazione stessa. Citerò alcune frasi, come elementi di valutazione, che in qualche caso mi appaiono insolite, ma che ritengo significative.

Dice Krishnamurti: "*Vi prego, prestate attenzione, purtroppo nessun altro vi dirà queste cose, perciò date attenzione a ciò che viene detto affinché l'atto stesso dell'ascolto sia il miracolo dell'attenzione*". In questa breve frase J.K. cerca di realizzare uno stato particolare in chi lo ascolta, uno stato di profonda e particolare attenzione.

Più avanti si legge: "*La meditazione implica la totale assenza di movimento*". E: "*La meditazione nella vita di tutti i giorni è la trasformazione della mente*". E ancora: "*La meditazione non è una fuga e non è qualcosa di misterioso. Dalla meditazione nasce una vita santa, una vita sacra. E quindi considererete sante tutte le cose*".

Nel capitolo che segue, Krishnamurti afferma che occorre superare l'autorità ed i suoi limiti, e ci mette in guardia dicendo: "*Nessuno può darvi la luce che non muore mai*".

È un'affermazione che troviamo in altri libri nei quali, per trovare "la luce in se stessi", afferma l'importanza di non dipendere dalle re-



*Achan Shunedo (a sinistra) con un monaco thailandese in visita.*

ligioni, dai guru, dalle sette, dalle ideologie, dalla cultura o altro.

Krishnamurti cerca quindi di stimolare un particolare stato di indipendenza e di ricerca interiore, una condizione che non si avvalga del pensiero, di un insegnamento mirato, ma che nasca da una profonda trasformazione della mente.

Più oltre troviamo una domanda esplicita: *“Cos’è la meditazione? Come scoprirlo? È ovvio – afferma Krishnamurti – che per vedere qualcosa con grande chiarezza la mente deve essere in silenzio. Se voglio ascoltare ciò che viene detto, devo fare attenzione e questa attenzione ha la qualità del silenzio”.*

In queste brevi frasi troviamo dei messaggi fondamentali di Krishnamurti. Sono punti sui quali occorre riflettere profondamente.

Nel lavoro di Achan Shunedo troviamo un linguaggio originale. Quanto dice è volto a descrivere una condizione particolare della coscienza, quella che lui definisce “consapevolezza intuitiva”.

Anche qui troviamo dei riferimenti alla “meditazione”. A questa parola dà un significato poco convenzionale. Egli afferma: *“Quando io uso questa parola (meditazione), la uso più che altro*

*con il significato di ‘centrarsi’, ‘sistemarsi’, o ‘riposare nel centro’. La meditazione, non è una pratica particolare, ma una operazione di presa di coscienza centrata nel presente, nella realtà del momento. È la capacità di ‘vedere’ la mente al lavoro in modo acritico, contemplando anche la capacità di critica della mente”.*

Secondo la mia interpretazione l’autore vuole indicare un’operazione mentale all’interno della quale è intuitivamente possibile operare in tempo reale, in una dimensione “qui e ora”. Se riflettiamo su certe nostre valutazioni e su certi concetti riferiti al passato possiamo facilmente renderci conto di come il nostro modo di pensare di un tempo fosse errato o parziale. Difficile è invece riuscire a “vedersi pensare” nel momento presente.

Notiamo che Achan Shunedo, pur essendo un monaco buddhista, non esclude che questo stato di “consapevolezza intuitiva” possa coesistere con la pratica della meditazione, così come viene praticata in molti luoghi di culto e con la vita che là si conduce. Questa apparente contraddizione si spiega alla luce di un “principio superiore” in grado di comprendere ed integrare fra loro ogni forma di attività fisica, emotiva e mentale. È un’operazione difficile,



Jiddu Krishnamurti.

ma se consideriamo un “sé superiore”, come nella tradizione della Teosofia, possiamo comprendere come tale possibilità sia realistica.

Vediamo come l'accettarsi con semplicità, in tutti gli aspetti del nostro vivere, costituisca per Achan Shumedo un obiettivo raggiungibile.

Per farlo occorre modificare il nostro modo di pensare, uscire dai nostri schemi mentali, osservando con pazienza. Occorre vedere i limiti del nostro lavoro mentale e della nostra personalità.

Siamo condizionati, spaventati, incostanti, dice Shumedo, e quindi soffriamo. Ma ci rendiamo conto del perché soffriamo? E soprattutto, sappiamo accettare la nostra condizione di limitazione? Siamo in grado di accogliere la sofferenza?

Se guardiamo con attenzione, con molta attenzione, possiamo vedere la totalità della sofferenza fino alla sua radice ed avviare con ciò un percorso diverso.

Achan Shumedo invita a riflettere sul fatto che è nella natura delle cose essere quel che siamo, ma che possiamo prenderne visione in modo completo e nuovo, ovvero in modo intuitivo “vedendo” cioè le cose come stanno.

Nel capitolo dedicato alla coscienza vi è la messa a fuoco del problema centrale.

Riporto alcune frasi molto significative di Achan Shumedo: *“Secondo alcuni la coscienza si identifica con il pensiero o la memoria, ma nel momento presente, proprio adesso, la coscienza ‘è questo’”*.

Occorre chiarire che questa frase è stata pronunciata in un discorso pubblico. Shumedo cercava, con queste parole, di “fermare il tempo”, di realizzare un momento magico di illuminazione collettiva nell'istante presente. Nelle frasi che seguono ripete il tentativo con altre parole: *“Ci mettiamo semplicemente in ascolto... Pura coscienza, prima di cominciare a pensare. Prendetene nota: ‘La coscienza è così. È il luogo dove sorgono il pensiero, la sensazione, l'emozione. La coscienza è il campo che consente al pensiero, alla memoria, all'emozione, di apparire e scomparire’”*.

Riferito quanto sopra, possiamo iniziare a fare alcuni confronti tra queste due scuole, scopo della relazione di oggi.

La prima domanda era: “La meditazione, così come viene descritta da Krishnamurti, può essere rapportabile alla ‘Consapevolezza intuitiva’ di A. Shumedo?”. Nelle due scuole a confronto vediamo un primo elemento comune: la mancanza di un metodo, di un protocollo, di una successione di eventi, di un percorso da seguire con tempi e metodi, cosa questa che le differenzia da molte altre scuole.

Vediamo che hanno in comune anche quell'invitarci all'indipendenza, a non riferirsi alle “autorità spirituali”, a quelle di Maestri, *Guru*, ecc.

Dice Krishnamurti: *“La meditazione di tutti i giorni è la trasformazione della mente”*. Questa, a mio avviso, è la stessa indicazione fornitaci da Achan Shumedo, poiché un processo di consa-

pevolezza elevata produce inevitabilmente una trasformazione. Inoltre, nelle due scuole, è l'attenzione al massimo grado ciò che permette il mutamento.

Krishnamurti ne parla persino in termini di "Miracolo dell'attenzione". In entrambi gli insegnamenti manca anche l'oggetto della meditazione, che per certe discipline può essere un *Chakra*, un obiettivo spirituale, una figura sacra.

E non ci sono fasi precedenti a questa "meditazione".

In antichi scritti troviamo parole come *Dharaṇa*, *Dhyāna*. Queste condizioni, viste come separate dal pensiero ordinario, possono venire tradotte con: concentrazione e meditazione. La meditazione qui viene considerata come: "Un flusso di attenzione costante verso l'oggetto di concentrazione". Ed infine il *Samādhi*: questo viene spesso descritto come uno stato di contemplazione, una condizione di consapevolezza elevatissima riferita "all'oggetto della meditazione" e non di una mente che sia "luce in se stessa".

La mente, in queste discipline antiche, viene fatta convergere verso le mete spirituali con anni di lavoro.

Nelle due scuole che ho preso in considerazione, vediamo invece come "l'uomo ordinario" può esaminare la propria mente, il suo Io, le proprie emozioni, in tempo reale, con una presa di coscienza che nasce dall'attenzione.

Krishnamurti ci indica una mente nuova, una mente non condizionata, libera di vedere la "realtà" nella sua bellezza. In questo percorso "la vera libertà", "la libertà dal conosciuto" portano alla "vera rivoluzione" ed alla "fine della sofferenza". Un grande risultato che può essere raggiunto anche in un tempo molto breve.

Anche in A. Shumedo troviamo questa mente che si apre a una dimensione nuova e, se possibile, anche più vasta, ma soprattutto una mente che trova una grande energia per affrontare tutti gli eventi, comprendendoli in

una visione acritica, la più ampia possibile.

Per concludere, possiamo constatare che entrambi gli autori parlano del "Suono del silenzio". Un suono che è parte della vita stessa, dell'universo, ma che non tutti possono udire. Krishnamurti, nel libro *A se stesso*, racconta del suo ascoltare un albero: "*Non il suono del vento tra le foglie, non la brezza mattutina che le fa ondeggiare, ma il suo suono, il suono del tronco e il suono silenzioso delle radici. Devi essere straordinariamente sensibile per sentirne il suono. Non è il rumore del mondo... ma è il suono come parte dell'universo*".

A. Shumedo ha dedicato all'argomento un intero capitolo. Di questo riporto solo una frase: "*Ascoltando il suono del silenzio, potete cominciare a contemplare 'il non pensare', perché quando ascoltate il suono cosmico, senza fare altro, non c'è pensiero, è così, vuoto, non sé. Quando vi dedicate completamente al suono del silenzio c'è pura attenzione...*".

Quanto ho esposto mi fa pensare che queste due scuole vogliano ottenere uno stesso obiettivo. Forse Krishnamurti e Shumedo non si sono mai incontrati, ma sui piani di una conoscenza superiore credo che abbiano lavorato e stiano lavorando insieme.

Credo che il loro progetto consista nel creare un uomo nuovo.

Un uomo che possa vivere in pace ed armonia con se stesso e con ogni creatura vivente, nella dimensione della fratellanza e dell'amore.

*Ernesto Manera è socio del Gruppo "Luce" di Milano.*

*Relazione tenuta alla Società Teosofica di Milano il 17 aprile 2010.*