

# Krishnamurti e la relazione come autoconoscenza

GRAZIELLA RICCI

*Non riusciremo mai a scoprire nuove terre se non accetteremo di perdere di vista la riva per un lungo tempo.*

Andrè Gide

## 1. Introduzione

**È** un piacere e un onore poter parlare di Jiddu Krishnamurti (1895-1986) (d'ora in poi K), che ho potuto incontrare e salutare personalmente a Gstaad (Svizzera) nel lontano 1974, mentre partecipavo a una riunione ristretta di amici di K appartenenti alla Krishnamurti Foundation. L'incontro con K determinò un profondo cambiamento nella mia ricerca spirituale, per cui gli sarò sempre grata. Vorrei iniziare con un suo brano particolarmente suggestivo dal titolo *La passione perduta*: *“La parola non è la cosa. La parola passione non è passione. Quando ve ne rendete conto, quando inaspettatamente lo capite senza volerlo, quando ascoltate quel qualcosa che chiamate desiderio e date attenzione all'infinità di desideri che avete, insignificanti o profondi che siano, vi accorgete di quali danni tremendi provocate sopprimendo il desiderio, deformandolo, tentando di soddisfarlo o pretendendo di modificarlo sulla base delle vostre opinioni.*

*La maggior parte della gente non ha passioni, le ha perdute. Forse essi l'avevano quando erano giovani: desideravano diventare ricchi, diventare famosi, essere dei borghesi rispettabili. Ora forse è rimasta solo un'eco lontana di tutto questo. La società ha cancellato quella passione. Ma la società siete voi e ora bisogna adeguarsi, bisogna conformarsi a quello che*

*siete: siete diventati rispettabili, ma siete dei morti. Non avete nemmeno uno sprazzo di passione, l'avete perduta. Essere come voi significa essere senza passioni”* (*Il Libro della Vita*, 29 aprile).

Le parole di K, piuttosto forti, richiamano una delle problematiche del nostro tempo, l'apatia, la mancanza di una passione autentica che dia profondità al nostro sguardo. Siamo veramente consapevoli che il mondo è a un punto di svolta quasi irreversibile? Che gli oceani stanno morendo? Che ogni giorno e ad ogni istante muoiono migliaia di bambini sul nostro pianeta per cause diverse (fame, violenza, malattia), quasi sempre dovute alla cecità e all'indifferenza del mondo? Pensate che, solo lo scorso anno, 30.000 elefanti sono stati uccisi dai bracconieri in Africa. La corruzione, l'avidità e gli interessi personali hanno il sopravvento su tutto il resto. Nella Triennale d'Arte a Milano, giorni fa, ho visto una mostra intitolata *“La Neo-Preistoria, 100 verbi”*, dove un italiano e un giapponese hanno selezionato i cento verbi che hanno determinato e modificato le civiltà, ciascuno legato a un oggetto rappresentativo di quel verbo e del periodo storico di riferimento. Il primo era il verbo 'essere' e l'oggetto una pietra; il centesimo verbo era 'rigenerarsi' e l'oggetto un cuore virtuale olografico (che preannuncia il momento già vicino in cui gli algoritmi inganneranno il cervello ricreando virtualmente le sensazioni). Nel mezzo c'era il verbo 'distruggere' e una bomba atomica come oggetto rappresentativo. A chi abita a Milano consiglio la visita; fa riflettere.

Nel mondo moderno è facile perdere la capacità di sentire intensamente perché, come ben dice K: *“In quasi tutti noi c’è pochissima passione, (cioè...) l’intensità di un’attenzione completa”* (*Ibidem*: 23 aprile). Quando si parla di sentire, K non si *“riferisce a sentimenti, a emozioni o ad uno stato di eccitazione, ma ad una qualità di percezione che semplicemente ascolta il canto di un uccello o guarda il muoversi di una foglia, illuminata dal sole. Con tutti i problemi che abbiamo, è molto difficile per noi sentire intensamente, andare in profondità”* (*Ibidem*: 7 maggio).

Una parola aleggia nel panorama desolante che le notizie dei media ci forniscono ogni giorno: “relazione” (anzi, carenza di relazione, proprio per mancanza di quella passione e di quella sensibilità di cui parla K, che dà significato alle nostre azioni). Infatti, come egli ha ripetuto più volte, noi siamo esseri in relazione, le nostre azioni fanno da specchio agli altri e viceversa. Fin dalla nascita, la nostra vita si sviluppa in mezzo agli altri: prima la famiglia, gli insegnanti e i compagni di scuola; in seguito tutti coloro che ci accompagnano nei diversi rituali importanti della nostra storia. Siamo soli soltanto quando dobbiamo lasciare questo mondo; nessun essere vivente ci può accompagnare verso quella frontiera invisibile, spesso immaginata come un grande fiume, che tutti dobbiamo attraversare, prima o poi, per giungere alla riva sconosciuta.

## 2. Intelligenza versus emozione?

In questo nostro lungo viaggio, prima di arrivare al grande fiume, riceviamo l’influenza di un’enorme quantità di persone, influenza chiamata in modo approssimativo “educazione” e che è allo stesso tempo positiva e negativa: è utile perché ci fornisce un bagaglio di conoscenze, regole di comportamento e paletti formativi per avviarcì nel nostro cammino di crescita; è dannosa perché ci occulta purtroppo delle cose importanti, tra cui il modo di esplorare le nostre

emozioni, motivazioni e credenze. Infatti l’essere umano, man mano che si sviluppa, si rende conto che la conoscenza che gli è stata impartita non è sufficiente per muoversi nella vita e raggiungere i propri obiettivi. Ad es., ci hanno insegnato a considerare le emozioni come forze invasive che disturbano il nostro equilibrio e non come naturali eventi psico-fisiologici che ci fanno provare a tratti la paura, la rabbia, l’invidia, la gelosia; ma anche la gioia, l’armonia, la pace, la serenità: tutte emozioni naturali e universali che hanno un ciclo temporale con un inizio e una fine e che ci accomunano; quindi andrebbero condivise con gli altri. Tuttavia il bambino cresce con l’idea che quello che prova è sbagliato (in modo speciale per quel che riguarda le emozioni negative), perciò si abitua a reprimere o a rispondere con la violenza; perde il contatto con la propria interiorità e indebolisce la sua capacità di relazionarsi con il mondo in modo equilibrato. Questa è una delle cause che portano alla perdita di intensità e di passione nel comportamento quotidiano: *“Secondo la tradizione classica, che presiede la nostra educazione, intelligente è la persona in grado di fare ragionamenti articolati collegabili fra loro e capace di risolvere problemi a carattere logico-matematico. Per questo nella nostra formazione è stato dato grande rilievo al linguaggio e alle capacità analitiche e razionali, in generale alle funzioni presiedute dall’emisfero sinistro del cervello, mentre sono state messe in sott’ordine le funzioni collegate all’emisfero destro: emozioni, intuito, sensazioni, sentimenti, creatività, immagini”* (Biavati 2006, 38).

Ma, come ha ben detto K, *“lo sviluppo dell’intelletto non porta all’intelligenza. L’intelligenza affiora quando nell’azione c’è perfetta armonia tra intelletto ed emozione”* (4 maggio).

La consapevolezza di quanto sia necessaria l’armonia tra intelletto ed emozione sta emergendo anche grazie alle ultime ricerche nel campo delle neuroscienze che ci permettono di avere informazioni importanti. Ad es., at-



*Ojai, California: Jiddu Krishnamurti di ritorno da una conferenza. Foto tratta dal volume "One Thousand Moons – Krishnamurti at Eighty-five", di Asit Chandmal, Harry N. Abrams, Inc. Publishers, New York, 1985.*

traverso test fatti con la risonanza magnetica a neonati di appena due giorni, si è scoperto che il loro emisfero destro del cervello reagiva positivamente alla musica di Bach, Mozart ed altri grandi compositori. Queste ricerche confermano che il nostro cervello destro risponde fin dalla nascita all'atteggiamento di empatia e di accettazione, per cui basterebbe che noi adulti ci comportassimo come modelli equilibrati di maturità e, al tempo stesso, di gioia e d'impegno, per far scattare nei bambini le risorse atte a produrre risultati soddisfacenti. Purtroppo non è questo ciò che avviene nella maggior parte dei casi; i bambini vengono spesso snobbati e derisi, nelle loro aspirazioni, per la mancanza di sensibilità degli adulti. È quindi importante che gli esseri umani si rendano conto del loro quasi analfabetismo emotivo per poter iniziare come principianti a essere consapevoli della fissità delle proprie risposte emotive e irrazionali. Persino le cosiddette 'emozioni distruttive' come il rancore, la frustrazione e l'aggressività

hanno una finalità e una propria motivazione e, se si riesce a capire cosa c'è dietro a queste, senza aver paura di distruggere la propria immagine, si può attivare la loro potenzialità di trasformazione. Come ben dice Margherita Biavati: *"Lavorare con le emozioni significa riappropriarci del loro significato, sentirle nel corpo e avere la forza di esprimerle, imparando a vivere in sintonia con gli impulsi profondi del nostro mondo interno dove albergano bisogni, desideri, intenzioni e credenze spesso in contrasto fra loro: i bisogni rivelano l'indispensabile, i desideri spingono verso ciò che vorremmo soddisfare nell'immediato, le intenzioni sono la molla verso la realizzazione nel lungo periodo e le credenze sono i nostri valori, le nostre ancore, ciò che sentiamo importante e giusto. Avviene spesso che nuovi desideri non siano in armonia con le credenze o siano in contraddizione con le intenzioni, o ancora che le intenzioni e i valori non siano compatibili tra loro"* (Ibidem: 41).

Quindi è basilare riportare l'equilibrio fra le varie tendenze interiori e imparare a metter-

ci in contatto con le nostre emozioni, per poter abbracciare i conflitti e riuscire a trovare una soluzione alle tensioni che sovente soffochiamo, senza approfondire le cause che le hanno fatte scattare. In ambito terapeutico, ad esempio, si lavora con le emozioni non per cercare di liberarsi di esse come fossero zavorra ma per far sì che la persona entri in contatto e ascolti le proprie emozioni e le motivazioni che le sostengono. Non prestare loro ascolto significa rendere se stessi sterili e immobili poiché il conflitto blocca il fluire del comportamento creativo. È difficile accettare di vivere le emozioni per paura di non reggere lo scontro con energie difficili da controllare. Ma le emozioni, legate alle passioni, sono le forze che, se rese consapevoli, ci permettono di agire con spontaneità e rendono autentico il contatto relazionale con i nostri simili.

### 3. Io e l'altro

Precisamente attraverso la relazione con l'altro, che funge da specchio, noi possiamo capire il nostro essere e il nostro fare in rapporto al mondo. Ha detto K in proposito: *“La relazione è uno specchio nel quale mi vedo come sono; ma siccome a quasi tutti noi non piace quello che siamo, interveniamo positivamente o negativamente per regolare quello che vediamo nello specchio della relazione. Per esempio, scopro nello svolgersi delle mie relazioni qualcosa che non mi piace. Allora comincio a cambiarlo; voglio modificare quello che non mi piace, quello che mi risulta sgradevole. Lo voglio cambiare: questo significa che possiedo già un'idea di come dovrei essere...”* (Il Libro della Vita, 15 marzo).

*“La funzione della relazione è certamente quella di rivelare in che stato si trova tutto il nostro essere. La relazione è un processo di autorivelazione, di autoconoscenza. Rivelarci per quello che siamo è doloroso e richiede una continua adattabilità e flessibilità del pensiero e delle emozioni.*

*Ma la maggior parte di noi evita o trascura la tensione che la relazione comporta e preferisce collar-*

*si nella comodità di una soddisfacente dipendenza, di una indisturbata sicurezza in un rifugio sicuro. Allora la famiglia e altre relazioni simili diventano un porto sicuro, il rifugio di chi non vuole avere pensieri. Quando inevitabilmente ci accorgiamo di quanta insicurezza ci sia in una relazione nella quale c'è dipendenza, allora rompiamo questa relazione e ne cominciamo un'altra, sperando di trovare finalmente una sicurezza durevole. Ma non c'è sicurezza nella relazione e la dipendenza può solo generare paura. Finché non capiamo come funzionano sicurezza e paura, la relazione rimane per noi un pesante impedimento, una condizione d'ignoranza. Allora l'esistenza diventa una lotta penosa senza vie d'uscita, quando non c'è quel giusto modo di pensare che viene solo con la conoscenza di sé”* (Ibidem: 16 marzo).

In quale modo possiamo iniziare un dialogo con chi veramente siamo, togliendo le maschere che magari ci siamo costruiti nel tempo attraverso i ruoli familiari e sociali? Secondo me, uno dei modi essenziali è proprio quello di affrontare la nostra relazione con le immagini che abbelliscono la nostra personalità, osservare quanto queste immagini ci soddisfino o meno e quali siano le motivazioni che ci hanno portato a ricoprirci con le suddette immagini, visto che il dialogo con gli altri è in realtà, come dice K, *“una relazione tra immagini, simboli, ricordi. E in una relazione simile come può esserci vero amore?”* (Ibidem: 17 marzo).

A proposito di immagini, percorrendo il mese scorso il cammino di Santiago, in Spagna, dove ad ogni passo si trova l'immagine di una vieyra o conchiglia (simbolo della rigenerazione che il percorso spirituale comporta), mi è venuto in mente il modo in cui K utilizzava la conchiglia per parlare del nostro rapporto con noi stessi e con il nostro desiderio di possesso: *“Dove c'è la bramosia di possedere, non può esserci relazione [...] Se non possedessimo nulla, se non riempissimo la nostra vita con i nostri mobili, con la musica, con la conoscenza, con le cose più diverse, saremmo come delle conchiglie vuote. E queste conchiglie fanno un*

*sacco di rumore, un rumore che chiamiamo vita e che ci soddisfa. E quando quel rumore si interrompe, soffrite, perché scoprite all'improvviso che cosa siete: un guscio vuoto, che non ha molto significato"* (Ibidem: 18 marzo).

Noi rischiamo di essere, come le conchiglie, dei gusci vuoti e senza significato e, poiché la consapevolezza di essere vuoti incute timore, ci riempiamo ad ogni istante di pensieri, di attività, di parole, di immagini, ora accentuati in modo frenetico con l'utilizzo dei *tablet* e degli *smartphone*. K ha parlato per anni e anni dei nostri gusci vuoti e, ciò nonostante, continuava a sottolineare che era stato capito da pochissime persone. Come mai? Secondo il mio parere, ciò ha a che fare con la superficialità della nostra autoconoscenza nel rapporto relazionale e con il ruolo invadente che hanno le immagini nella psiche umana.

#### **4. L'Immaginario e il Reale**

Innanzitutto è importante tener conto dei due aspetti che riguardano la dimensione immaginaria: uno ha a che fare con l'individuo isolato, l'altro riguarda l'essere umano all'interno del gruppo sociale che lo circonda. Possiamo definire 'pensiero onirico' il pensiero che si sviluppa liberamente dentro di noi durante il sogno ma anche durante la veglia, quando lasciamo che la mente divaghi nei suoi meandri interiori. Si definisce invece 'pensiero mitico' quello relativo alle immagini che sorgono al contatto con gli altri, a partire dalle immagini comuni a tutti i membri di un gruppo o di una comunità (i miti sono in parte il risultato di un pensiero onirico comunitario). Questi due aspetti delle immagini, cioè pensiero onirico e pensiero mitico, sono complementari perché hanno delle linee di forza in comune, cioè fanno parte di una stessa dialettica, quella tra l'Immaginario e il Reale, e non possono essere spiegati che nell'interazione tra le due dimensioni. Attraverso i secoli, i ricercatori che hanno

tentato di spiegare l'immaginario tenendo conto di una sola dimensione hanno finito per costruire delle teorie riduzionistiche molto limitate riguardanti o la pura soggettività oppure il materialismo più radicale (cfr. Virel 1965, 8-11). Quindi l'Immaginario e il Reale sono due mondi che, anche se coesistono in modo separato e specifico, sono tuttavia in interazione costante e nessuno dei due può essere tralasciato. Nell'essere umano, che agisce per mezzo di immagini che si è costruito in modo inconsapevole attraverso il giudizio proprio e altrui, la maggiore o minore distanza tra l'immagine di se stesso e la realtà determina la maggiore o minore conoscenza di chi è veramente; di conseguenza, la capacità di agire o meno in armonia con una mente equilibrata (immagino conosciate la storiella del topo che diceva all'elefante mentre attraversavano la foresta: "Hai visto come tutti gli animali fuggono quando noi passiamo?").

Il concetto d'individuazione, che Karl Gustav Jung sviluppò esaustivamente nelle sue ricerche psichiatriche con i pazienti, descrive molto bene l'interazione più o meno conflittuale tra queste due dimensioni, l'importanza del racconto onirico come metodo terapeutico e anche lo sviluppo e separazione tra il mondo esterno e il mondo interiore, tra 'io' e 'gli altri', man mano che l'essere umano sviluppa e matura psichicamente. Due metafore importanti, a livello mitico, descrivono questo percorso: la dinamica alchemica (utilizzata da Jung per spiegare il processo d'individuazione) e quella del viaggio o pellegrinaggio (ad es. il pellegrinaggio a Gerusalemme o a Santiago di Compostela), nel quale il pellegrino deve morire e rinascere per trovare se stesso. Le due metafore descrivono le tappe che il ricercatore deve percorrere e gli ostacoli che deve superare per raggiungere la meta, raffigurata con diversi simboli come il tesoro, il diamante, il bambino d'oro, l'Isola degli Immortali, ecc. (cfr. Ricci 2012: 72-78 e 301-305). L'integrazione in una

totalità che trascende gli opposti riguarda sia il cervello, con le nuove sinapsi che aumentano e si modificano con l'autoconoscenza, sia il raffinamento qualitativo degli aspetti simbolici e relazionali della psiche.

Anche in questo campo c'è una metafora che si utilizza spesso e riguarda la casa in quanto simbolo del corpo-mente. Cercare la verità su se stessi è equivalente al voler fare piena luce in tutti gli spazi della casa. Percorrendola e aprendo le finestre di tutte le stanze, scopro a poco a poco che quella sedia ha una gamba rotta, che quel lampadario è pieno di polvere, che quella parete è scrostata o presenta delle fessure che non mi piacciono; posso anche notare delle travi nel tetto che si sono impudrite. Accendere la luce non modifica lo stato della casa, dei mobili e dell'arredamento; cambia soltanto la mia percezione delle cose che, da illusoria come era, diventa realistica. L'Immaginario e il Reale si sono avvicinati ed è nella luce che io posso agire con intelligenza per mettere tutto a posto; però devo prima accettare le verità che la luce mi permette di vedere.

Questa immagine è molto utile applicata anche ai gruppi teosofici. Noi tutti facciamo del nostro meglio per praticare in modo autentico il principio della Fratellanza e dell'Unità della Vita; tuttavia siamo prigionieri delle nostre tendenze, ed è facile rendersi conto che spesso, nell'interazione con gli altri, possono venir meno quella maturità emozionale e quell'ascolto neutrale che permettono di vibrare all'unisono. Il fatto è che, intellettualmente, è facile capire delle piccole conflittualità che possono sembrare quasi banali, ma tra la comprensione intellettuale e l'agire pratico c'è un abisso. Il confine della relazione con gli altri viene fissato da un processo d'identificazione che suddivide l'io e il non io in entità che si escludono a vicenda, e questo confine avviene perché nell'ascolto dell'altro non siamo completamente attenti né al momento presente né al movimento delle no-

stre emozioni. Eppure, se il comportamento di un fratello suscita emozioni negative che ci fanno reagire male, forse è perché non accettiamo ciò che è; vorremmo cambiare la realtà e quindi siamo stimolati a compiere delle azioni per modificare la situazione. Se tuttavia non riusciamo a modificare l'altro, possiamo sempre cambiare il nostro modo di reagire, e ci sono tante modalità per farlo. Quella più importante è sicuramente l'attenzione totale e soprattutto l'ascolto empatico e impersonale sia dell'altro sia del nostro movimento interiore, perché allarga la nostra consapevolezza e la comprensione delle motivazioni che stanno dietro al nostro agire.

La Teosofia insegna che il mondo della diversità linguistica e immaginifica è quello in superficie, sia nelle persone sia nella Natura, e che la Realtà spirituale dell'essere umano va al di là dell'apparenza esteriore. Perciò, quando parliamo di Fratellanza, è importante saper discernere la differenza – come ben dice Danielle Audoin (cfr. Audoin 2010, 54) – tra la vera Fratellanza Spirituale che riguarda la triade superiore e che dovrebbe riflettersi nella nostra diversità, e la finta maschera di fratellanza che a volte viene usata dalla personalità nell'approccio agli altri, per abbellire 'gli arredi' della propria casa, tanto per continuare con la metafora precedente. George Arundale, terzo Presidente mondiale della S.T., utilizzava spesso la frase: *"Insieme, nella diversità"* e diceva che *"nell'imparare a vivere più fraternamente, penetriamo in profondità nel regno della Verità. Se riusciamo a sviluppare in noi la Verità in modo autentico, diveniamo capaci di esprimere più efficacemente il suo principio attivo: la Fratellanza. La Verità è Vita ed Energia. La Fratellanza è la Verità in azione (perché...) esprime l'Unità della Vita"* (cit. in Audoin 2010: 52; la trad. è mia).

Sempre la Teosofia ci insegna che l'evoluzione del singolo individuo rispecchia, in certo modo, quella dell'umanità nel suo insieme; nel percorso verso la maturità, l'individuo si sposta da un pensare 'amebico' e gruppale, quasi

tribale, nel periodo dell'adolescenza, a un pensare sempre più riflessivo e differenziato che, nelle sue vette più alte, raggiunge la solitudine quasi mistica della persona fortemente creativa. L'artista, lo scienziato, il poeta e tutti coloro che hanno una spinta creativa, si staccano dai propri simili senza volerlo, proprio per questo contatto con l'Eternità.

E questo ci porta a parlare di Krishnamurti e dell'evoluzione da lui subita attraverso quello che fu chiamato "Il Processo".

### 5. K e le tre fasi del suo insegnamento

Il percorso di K si può riassumere in tre tappe che corrispondono, grosso modo, alle tre biografie scritte da Mary Lutyens, la sua biografia ufficiale, a richiesta dello stesso K. I tre libri menzionati sono:

a. *The Years of Awakening* (trad. it., *Gli anni del risveglio*, ed. Armenia, 1979), che racconta la scoperta di K da parte di Leadbeater e il suo periodo teosofico sotto la guida protettrice di Leadbeater e di Annie Besant, che egli amava molto e che chiamava affettuosamente *Amma*. In questo periodo Lutyens descrive la preparazione culturale e spirituale di K da parte del vertice della S.T., il rapporto affettuoso di K con sua madre, lady Emily Lutyens (che è stata una specie di seconda madre per lui, assieme alla Besant) e le sofferenze fisiche e psichiche del Processo, che durò inizialmente diciotto mesi, ma proseguì anche ad intervalli regolari negli anni che seguirono. Durante il Processo K sveniva spesso per i terribili dolori alla testa e alla spina dorsale che il suo corpo doveva sopportare in attesa di ricevere l'enorme Energia che avrebbe dovuto maneggiare come Istruttore del Mondo. La biografia arriva alla fine degli anni '20, con la morte improvvisa del fratello di K, Nitya, nel 1925, la crisi subita da K in seguito alla sua morte, la sua insofferenza verso un ruolo che egli non amava, e finalmente la sua decisione di sciogliere nel '29 l'Ordine del-

la Stella d'Oriente, che contava allora migliaia di iscritti. Divennero famose le frasi dette da K nel discorso del '29: *"Io sostengo che la Verità è una terra in cui non esistono sentieri ed alla quale non si può giungere seguendo qualsiasi strada, religione o setta [...] Se desiderate raggiungere la vetta, dovrete attraversare la vallata ed arrampicarvi lungo le erte pendici senza temere i paurosi burroni. Perciò dovete inerpicarvi verso la Verità, la quale non può essere per voi né abbassata, né organizzata"* (cit. in Romiti, a cura di, 1991: 127-128).

La dissoluzione dell'Ordine della Stella d'Oriente produsse una grande confusione tra gli iscritti. Perciò, quando nel 1933 morì Besant e, nel '34, Leadbeater, si spezzò il tenue legame che era rimasto ancora con la S.T. Solo dopo quasi cinquant'anni, con l'arrivo di Radha Burnier alla Presidenza mondiale, il legame fu ri-allacciato e K tornò più volte a passeggiare nei giardini della sede teosofica di Adyar (mi sembra pertinente, in questa sede, sottolineare che è stato lo stesso K nel 1979 a spingere Radha, che allora faceva parte della *Krishnamurti Indian Foundation*, a candidarsi come Presidente Mondiale della S.T. per recuperare gli obiettivi della Teosofia originaria, che dovevano insistere sull'insegnamento e sulla ricerca della Verità e che, secondo K, si erano diluiti con gli anni). Quindi, tornando a quel periodo, per più di cinquant'anni dopo la morte di Besant, K viaggiò quasi ininterrottamente per il mondo tenendo seminari e conferenze e occupandosi delle diverse scuole che, per suo volere, furono fondate sia in Inghilterra sia negli Stati Uniti e in India, con l'obiettivo di insegnare ai bambini la libertà di una ricerca senza condizionamenti né influenze esterne.

b. Il secondo volume, *The Years of Fulfilment* (trad. it., *Gli anni della Pienezza*), descrive il secondo periodo: precisamente quei cinquant'anni dedicati all'insegnamento in lungo e in largo per l'Europa, le due Americhe e l'India, da quando K sciolse l'Ordine della Stella d'Orien-

te, nel '29, al 1980. In questi anni di costante viaggiare il Processo continuò comunque in modo intermittente.

c. Il terzo volume, *The Open Door* (trad. it., *La Porta aperta*), racconta il periodo degli ultimi anni, dal 1980 alla sua morte nel 1986.

Questi tre volumi, usciti in inglese e in spagnolo, risultano veramente stimolanti perché offrono al lettore un panorama molto completo di tutto il percorso krishnamurtiano. Dopo il trapasso di K uscì un quarto volume di Mary Lutyens, nel 1990, con la biografia riassuntiva di tutto il suo percorso (anche di questo volume c'è la traduzione italiana, vedi bibliografia alla fine).

È molto completa e suggestiva la lunga biografia di Pupul Jayakar, filosofa e leader politica e culturale importante in India, molto amica di Indhira Gandhi e di K, che fu anche Presidente della *Krishnamurti Indian Foundation*. Anche a lei, che lo ospitò spesso nella sua casa, K chiese negli anni '50 di scrivere la sua biografia con la sua interpretazione personale del Processo, visto che lo aveva seguito da vicino per tanti anni, cosa che lei iniziò a fare nel 1978 e finì dopo la morte di K. In questo modo abbiamo una versione occidentale e una orientale della sua vita. Il libro di Pupul Jayakar è stato pubblicato in inglese e in spagnolo e devo confessare che la sua lettura mi ha coinvolto più delle altre perché sono le testimonianze di una persona non solo molto vicina a K, ma anche appartenente alla sua terra, che egli considerava pervasa di una speciale sacralità.

La biografia di Jayakar risulta molto interessante per diversi motivi: innanzi tutto perché, tenuto conto che Pupul lo accompagnava spesso non solo in India ma ogni tanto anche in Europa e negli Stati Uniti, attraverso i suoi commenti e trascrizioni dei dialoghi tra K e vari personaggi importanti di quegli anni, veniamo a conoscere brani delle discussioni da lui tenute con gente come Nehru e sua figlia, Indira Gandhi, il Dalai Lama, i leader socialisti più vicini

a Gandhi, l'ex gesuita Ivan Illich, ecc.; anche la stretta amicizia tra K e Aldous Huxley, e persino episodi insoliti e a volte anche divertenti come il pic-nic in un parco pubblico quando K, assieme a Aldous Huxley e sua moglie, Chaplin, Pauline Goddard, Greta Garbo, Bertrand Russell e altra gente, vennero cacciati in malo modo da un vigile troppo zelante (cfr. Jayakar 1990:107). Nel libro vengono descritti anche episodi insoliti e poco noti, come la guarigione miracolosa che K fa a Vimala Thakar (cfr. *ibidem*: 235), diventata sorda di un orecchio e che era stata, sino a quel momento, totalmente scettica sul mondo della guarigione (sappiamo che K aveva, come sua madre, poteri di chiaroveggenza e di guarigione già da piccolo; poteva ad es. leggere i pensieri della gente e ciò che c'era scritto nelle lettere chiuse, ma non amava parlarne e utilizzava questi *siddhi* in rare occasioni). Al di là di tutto questo, la biografia di Pupul Jayakar si distacca dalle altre soprattutto perché, mentre Mary Lutyens non è mai stata vicina a K durante i lunghi periodi del Processo e, nel raccontare, si basa sulle testimonianze di altre persone, Pupul e sua sorella Nandini lo accompagnarono più volte in India e altrove mentre era sotto gli effetti della travolgente energia che lo percorreva dalla testa ai piedi. Ad esempio, nel 1948 (presso Ootacamund, nell'India del nord), mentre il Processo avveniva, Pupul e sua sorella accompagnarono K per tre settimane e presero nota in diretta di quello che succedeva. Quindi la sua descrizione del Processo è di prima mano e molto intensa (bisogna ricordare che K non poteva essere lasciato da solo mentre era in corso il Processo, perché sveniva e cadeva per terra senza curarsi del proprio corpo; quindi due persone gli erano sempre vicine per evitare che si ferisse). A modo di esempio, leggo un paio di brevissime trascrizioni delle frasi dette da K durante il Processo del 1948: *“Loro mi hanno bruciato perché possa esserci un vuoto maggiore. Vogliono vedere quanto di Lui*



può venire” (parlando del Signore Maitreya).

“È questo vuoto che dona potere – non il potere che la gente conosce, non il potere dei soldi, il potere della posizione, o il potere del marito sulla moglie. Questo è un potere forte, come quello che c’è in una dinamo”.

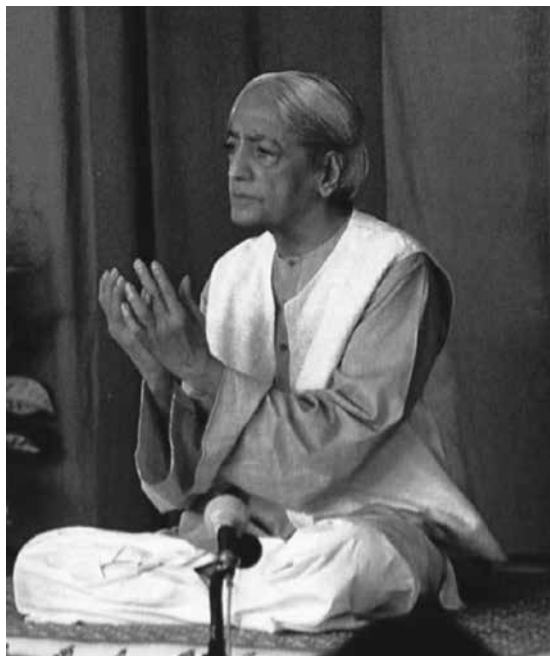
“Avete visto quel volto? Il Buddha è stato qui, e voi siete benedette” (*Ibidem*: 153-154; tutte le traduzioni di Jayakar sono mie).

(K confesserà a Pupul nel 1985, poco prima di morire, che non solo il volto di Buddha e del Maestro Koot Hoomi, ma soprattutto il bellissimo volto del Signor Maitreya lo accompagnarono molto spesso durante anni, di giorno e di notte, e che non erano delle visioni ma erano reali. Il Boddhisattva Maitreya soprattutto era sempre con lui e, quando questo avveniva, il volto di K risplendeva e si trasformava radicalmente (cfr. *Ibidem*: 458).

Possiamo dire, quindi, che il Processo è stato un lungo fenomeno di trasmutazione sia della psiche di K sia delle sue cellule cerebrali e corporali e che, con il passare degli anni, ha prodotto anche un cambiamento nell’espressione linguistica del suo insegnamento. È stato anche un evento unico perché credo sia la prima volta che un Maestro spirituale, considerato l’Istruttore del Mondo, toglieva al mondo la sua protezione affinché ogni essere umano potesse avere la responsabilità del proprio destino.

La trasformazione subita da K durante il Processo si può dividere in tre fasi:

1. una prima fase di preparazione, in cui il suo corpo e la sua psiche dovettero sottoporsi all’intensa energia che bruciava le cellule del suo cervello e del midollo spinale. Questa pervadeva non solo la persona di K, bensì anche gli spazi dove egli giaceva ed era percepita anche da coloro che lo accompagnavano. In questo primo periodo, sotto la direzione dei leader teosofici, il linguaggio krishnamurtiano presenta una forte impronta religiosa e devozionale. Egli si rivolgeva spesso verso i Maestri che lo seguivano nel suo apprendistato con frasi ca-



*Jiddu Krishnamurti in un discorso presso la scuola di Rishi Valley. Foto tratta dal volume “One Thousand Moons – Krishnamurti at Eighty-five”, di Asit Chandmal, Harry N. Abrams, Inc. Publishers, New York, 1985.*

riche di rispetto e di devozione. Fu allora che scrisse *Ai Piedi del Maestro* dettatogli, secondo le sue parole, in astrale dal suo Maestro K.H. Un esempio stilistico di quegli anni è questo brano che K scrisse a Annie Besant sulle proprie esperienze del Processo: “*Ero supremamente felice perché avevo visto. Niente poteva più essere lo stesso. Ho bevuto le chiare e pure acque della sorgente stessa della vita e la mia sete è stata placata. Mai più potrei avere sete [...] ho visto la luce. [...] Mi sono levato sulla cima della montagna e ho contemplato i potenti Esseri. Ho visto la Luce gloriosa e salvifica. La fonte della verità mi è stata rivelata e l’oscurità è stata dispersa. L’amore in tutta la sua gloria ha inebriato il mio cuore; il mio cuore non potrà mai essere chiuso. Ho bevuto alla fonte della giovia e dell’eterna bellezza. Sono ebbro di Dio*” (Lutyens 1990: 55).

2. La seconda fase fu quella dell’insegnamento internazionale. Una volta spezzato il legame con la S.T., K volle portare al mondo il suo messaggio di distacco da qualsiasi autorità

esterna (prospettiva molto vicina al *Vedanta*, a Nagarjuna e al Buddha). Egli aveva l'obiettivo di liberare l'essere umano da tutte le credenze e i condizionamenti che lo costringevano ad agire in modo coercitivo, perché potesse camminare da solo e scoprire la Totalità della quale ogni individuo fa parte.

K, in questo periodo, si rese conto che era inutile indirizzare l'essere umano verso la Realtà Ultima se prima la mente dell'uomo non si rendeva consapevole degli ostacoli che impedivano la sua liberazione. Questi ostacoli facevano parte della memoria e della continuità dell'io, per cui K, a questo punto, modificò il suo insegnamento, che divenne meno devozionale e più orientato verso le problematiche conflittuali che condizionano la mente umana. Il suo linguaggio è molto più psicologico e austero, con ripetuti appelli al discernimento (in sanscrito, *viveka*) che, come sappiamo, è il primo requisito indispensabile per chi desidera percorrere il sentiero spirituale (senza un discernimento chiaro e lucido non può scattare un vero processo di autoconoscenza). Quindi, in questa seconda fase del suo insegnamento, K si dedicherà a far esercitare il discernimento, cioè a distinguere il vero dal falso, e a far capire che una percezione totale non può separare le emozioni dagli aspetti mentali o intellettivi. L'uomo è un essere sistemico e, come tale, va compreso nella sua globalità. Perciò il sentimento religioso è relegato a un secondo piano.

3. Nella terza fase del suo insegnamento pare ci sia stata una riconciliazione con l'aspetto religioso della sua giovinezza, anche se l'utilizzo del linguaggio è diverso, sempre molto sobrio e scervo da qualsiasi dimensione soggettiva o personale. K riprende i problemi dell'uomo sotto una nuova prospettiva più universale e meno psicologica, che si apre alla dimensione sacra e cosmica dell'Universo. Questa prospettiva richiede, da parte dell'osservatore, una coscienza completamente libera, per cui

presuppone un individuo che sia riuscito a liberarsi dagli attaccamenti e dai condizionamenti dell'io. A proposito di questo periodo, la stessa Pupul Jayakar commenta che, già negli anni '70, quando K tornò in India, il suo atteggiamento era cambiato: non scherzava più e lo si vedeva più invecchiato e triste, molto preoccupato dal fatto che il suo messaggio continuava a non essere capito, nemmeno dalla gente a lui più vicina (cfr. *ibidem*: 341). Egli percepiva un movimento nuovo in Occidente e la sua risposta alla situazione fu totale. Le relazioni personali con gli amici si modificarono e un nuovo K apparve al mondo, più esigente e severo. Egli sentiva che all'essere umano mancava un'energia esente da conflitti e attenta alla disciplina e alla negazione totale. Mi pare pertinente menzionare il messaggio che K rivolse a 'Pupulji' e ad altri amici tra cui Radha Burnier; con esso li invita a una negazione totale di tutta la conoscenza, compresi il suo stesso insegnamento, quello di Buddha e dei Maestri fondatori della S.T., e di tutta la tradizione religiosa, filosofica e anche teosofica (p. 315). Egli diceva che c'era una Forza, un qualcosa di vero e speciale che i teosofi avevano toccato e cercato di tradurre in simboli, e così lo avevano perso. Invece in lui quella Forza aveva proseguito durante tutta la sua vita e lo accompagnava sempre (cfr. *ibidem*: 492). Per K, quindi, solo la Verità non doveva essere negata. La negazione totale equivale alla fine dell'attaccamento. E solo nella fine può avvenire un inizio.

## 6. I requisiti dell'autoconoscenza

Le tre fasi del suo percorso: la preparazione, la destrutturazione dell'io e il contatto con la dimensione trascendente, che è il risultato delle prime due, implicano una presa di consapevolezza enorme, che ha a che fare con quella intensità, quella passione cui ho fatto cenno inizialmente. Senza questa intensità, l'autoconoscenza attraverso il dialogo, l'interazione con l'altro e

il rispecchiamento nella dimensione relazionale restano per K soltanto un modesto tentativo intellettuale, dove i meccanismi inconsci tendono a prevalere e dove l'io magari riposa soddisfatto pensando di aver capito a sufficienza. Sono molto chiarificatrici le seguenti sue parole:

*Domanda: "E possibile estirpare la tremenda accumulazione subita durante un milione di anni?"*

*Risposta: "Penso che quello diventi possibile quando tutti i sensi sono in perfetto stato e completamente svegli. Allora non c'è un centro dal quale possa avere luogo una esperienza. Quando non c'è un centro, esiste uno stato di non-esperienza, uno stato di osservazione pura [...]; in quello stato non c'è un centro dove l'io sia coinvolto [...] Questo stato, il centro, non può raggiungere quell'altro stato, il principio originario" (Ibidem: 440).*

Altri esempi: *"Una mente che non si è svuotata, non potrà mai trovare la verità. La memoria è la fonte dell'io"* (in Schmidt 2009, 23; tutte le trad. sono mie).

*"Il vuoto [...] è la condizione grazie alla quale la coscienza superiore può manifestarsi". (Ibidem: 26) "È da questo vuoto che nasce l'amore, nel caso contrario non è amore" (Ibidem: 35).*

*"...questo vuoto senza centro è capace di un movimento infinito. Da questo vuoto nasce la creatività, che non è quella inerente le diverse capacità umane" (Ibidem: 27).*

*"In quel silenzio senza osservatore né esperienza [...] la porta è aperta: quello che c'è al di là della porta è indescrivibile, non può essere descritto con parole" (Jayakar 1990: 342).*

*"Una porta che non è né sua né mia è una porta che deve aprirsi. Ho la sensazione che qualcosa aspetti per entrare, uno Spirito Santo sta aspettando; quella cosa aspetta che uno apra la porta, e allora entrerà" (Ibidem: 431) (non a caso, il terzo volume di Lutyens si chiama *La Porta aperta*).*

Il vuoto al quale allude K arriva con l'autoconoscenza in profondità; nessuna manovra dell'io può portarci ad esso, perchè il vuoto avviene quando la conoscenza di chi siamo –

attraverso la relazione con gli altri, che ci fanno da specchio – fa sì che si crei nella nostra mente una grande chiarezza sia delle nostre risorse sia dei nostri limiti riguardanti la capacità di andare fino in fondo. Con la chiarezza la mente raggiunge una consapevolezza atemporale dove le conflittualità e i condizionamenti dell'io sono assenti e, con le parole di K, si riesce ad ascoltare senza udito e a vedere senza occhi (cfr. *ibidem*: 371-372) (parole che riecheggiano quelle de *La Voce del Silenzio*). Allora nella nostra personalità convertita in un contenitore vuoto (in una conchiglia, per tornare all'immagine metaforica del cammino di Santiago) può aver luogo il riflesso della Triade superiore o *Atma-Buddhi-Manas*. Ma questo può avvenire solo quando, con la negazione totale, il cervello non può prendere nessuna direzione e la quiete è assoluta, nonostante i sensi siano pienamente svegli e l'attenzione totale. Bisognerebbe muoversi *"fuori dal cerchio che l'uomo ha tessuto intorno a se stesso"* (*Ibidem*: 437).

Perciò il mutamento della coscienza verso e nella dimensione del Sacro, senza un previo svuotamento totale della mente, senza la negazione di tutta la conoscenza (che equivale alla fine dell'attaccamento) e senza l'intensità di una passione autentica e di un ascolto totale per cercare di comprendere chi siamo al di là delle polarità dell'io, il mutamento senza tutte queste condizioni previe resta un'aspirazione sempre lodevole ma senza agganci nella realtà dei fatti e difficilmente potrà portare alla rivoluzione totale della coscienza descritta da K, specialmente negli ultimi anni del suo insegnamento, quando la sua attenzione si era spostata verso la relazione tra la coscienza umana e l'universo. Egli allora parlava non già di mutamento della coscienza individuale bensì della nascita di una coscienza globale, dell'urgenza di una rivoluzione nella condizione umana nel suo complesso, che potesse rispecchiarsi nell'energia meditativa dell'universo. L'insegnamento,

da questa prospettiva, diventa uno specchio in cui noi possiamo vedere rispecchiarsi ciò che È.

## 7. Conclusioni

K ha sempre detto che poche persone al mondo hanno capito il suo insegnamento e questo è vero. Ma è anche vero che poche persone al mondo hanno ripercorso come lui un processo così complesso, intenso e lungo, per di più con l'appoggio di un orientamento teosofico. Processo che ha comportato, per tanti anni, enormi sofferenze sia fisiche sia psicologiche. Tra l'altro, nessuno tra quelli che lo ascoltavano era destinato a diventare, come lui, un *Jivanmukta* (in sanscrito: anima liberata) e l'Istruttore del Mondo, per cui è fuor di dubbio che, se il materiale umano è diverso, anche il processo della ricerca e i successivi risultati non possono essere gli stessi.

La stessa Pupul Jayakar, che era spesso in contatto con lui, non capiva (e glielo ha chiesto negli anni '70, mentre K soggiornava, come di solito, nella sua casa in India), perchè egli parlasse contro qualsiasi sentiero o disciplina quando egli stesso le aveva praticate tutte. Questo ha fatto sì che K si aprisse alle confidenze e raccontasse a lei e a pochi amici, tra cui Radha, aspetti del suo Processo e della sua preparazione spirituale da parte dei Maestri (*ibidem*: 331), con accenni anche alla reincarnazione.

La speranza di K era che, con la rivoluzione di una coscienza globale, potesse sorgere una religione universale nuova, totalmente indipendente dai rituali, che potesse condurre a una nuova cultura. Purtroppo mi pare che il mondo sia distante da questo suo desiderio, anche se ci sono, in questo periodo, movimenti di riunificazione e riavvicinamento, come quello che sta portando avanti il Papa attuale.

La conclusione alla quale possiamo arrivare è che ogni essere umano deve essere luce a se stesso nel punto in cui si trova e che solo a partire dal vuoto possiamo arrivare a far sì che la

Porta si apra ed entri l'Immensità. La comprensione di chi siamo fa parte della meditazione, ma la meditazione è tale solo quando, paradossalmente, non c'è più colui che medita. Questo può avvenire solo quando cessa il movimento del pensiero. Perciò è importante rallentare il nostro eccessivo divagare mentale e ascoltare con tutti i sensi, anche perché il messaggio di K richiede un utilizzo diverso dei sensi e un discernimento particolare, che si avvicina alla parola *Insight* (in inglese significa sia percezione diretta sia discernimento istantaneo, cfr. *ibidem*: 489). Comprendere questo produce una rivoluzione nella struttura del cervello poiché, quando il discernimento è totale, il cervello si ferma e allora agisce la mente, non la mia o la vostra mente bensì l'Intelligenza dell'universo, perché l'Intelligenza che vede questo, secondo K, si trova fuori dal cervello. Il risultato è un salto qualitativo nella comprensione globale, perché questo processo istantaneo attiva i neuroni del cervello in modo innovativo e fa sì che si produca un cambiamento che mette in moto nuove funzioni sinergiche (cfr. *ibidem*: 462).

Un'ultima riflessione: mentre il messaggio di K, per chi conosce la Teosofia e la complessità del Processo da lui subito, può arrivare a destinazione, almeno in parte, e a bruciare gli accumuli del mentale, in coloro che non conoscono niente né di Teosofia né delle vicissitudini della sua vita c'è una comprensione molto più piatta e superficiale del suo insegnamento, per cui le sue parole vengono banalizzate e ripetute meccanicamente, senza che l'Essenza di ciò che K ha voluto dire sia compresa fino in fondo (mi domando spesso cosa sarebbe successo se K non fosse stato 'scoperto' dalla S.T.).

Alcune riflessioni dell'ultimo periodo Krishnamurtiano ci spingono a raggiungere quella chiarezza senza io, che egli chiama 'ordine', per poter toccare l'Eternità: *"L'amore non esiste nei vostri cuori, per questo il mondo si trova in una tale confusione. Per poter arrivare ad amare, tutta la*

corrente della coscienza deve cessare, dato che la coscienza sono le nostre gelosie, il nostro antagonismo, la nostra ambizione, il desiderio di arrivare ad essere più grandi, di cercare il potere. Quando c'è il più lieve sentimento di egoismo, l'Altro non esiste. E l'essenza dell'egoismo risiede nel processo di registrare psicologicamente. La fine del dolore è l'inizio della compassione. Possiamo allora parlare di meditazione? Ci sono diverse cose implicate nella meditazione. Dev'esserci spazio, non solo lo spazio fisico ma lo spazio nella mente. Tutte le vostre menti sono occupate [...] per cui non c'è lo spazio interno. Se non c'è ordine nel vostro rapporto con la moglie, con i figli (con gli altri) è meglio che vi dimentichiate della meditazione (...) (Solo l'ordine totale nella vostra vita può guardare all'Ordine cosmico (463) [...] L'Universo si trova in uno stato meditativo, quella è la base, l'origine di tutte le cose. Quello (l'Alterità) è solo possibile quando non c'è una mente che medita [...], allora sarà quell'energia che agirà, non sarete voi che la state attuando, capite? La meditazione diventa la meditazione dell'Universo". Dopo una pausa K aggiunge: "Allora, avete capito la natura di Dio?" (Ibidem: 474).

Ho scelto di concludere con una domanda aperta perché, come ha ben detto K più volte, non esiste alcuna risposta e un problema può dissolversi solo quando siamo capaci di comprenderlo. Inoltre la domanda aperta, che richiama l'ascolto totale, è l'atteggiamento di una autentica ricerca spirituale, quella ricerca che ha il coraggio di immergersi "nei campi sconfinati dell'ignoto" (*La Voce del Silenzio*, 55). Nell'Epigrafe di André Gide si legge: "Non riusciremo mai a scoprire nuove terre se non accetteremo di perdere di vista la riva per un lungo tempo".

*Graziella Ricci è Presidente del Gruppo Teosofico "Ars Regia H.P.B." di Milano.*

Relazione presentata al 102° Congresso Nazionale della S.T. su "Jiddu Krishnamurti e la Teosofia", che si è tenuto a Perugia dal 2 al 5 giugno 2016.



*Graziella Ricci.*

### **Bibliografia:**

- AA.VV., *La Voce del Silenzio*, Vicenza, ETI 2002.
- Danielle Audoin, *Le message de la Société Théosophique à travers ses Présidents, 1875-1979*, Paris, Adyar ed., 2010.
- Margherita Biavati, *La relazione che cura*, Bologna, Edizioni Devonianie, 2006.
- Pupul Jayakar (1989), *Krishnamurti. Biografia* (trad. sp.), Buenos Aires, Kier, 1990.
- Jiddu Krishnamurti, (1997), *Il Libro della Vita* (trad. it.), Milano, Aequilibrium, 1997.
- Micheline Lacasse (1990), *La sindrome dello specchio* (trad. it.), Milano, San Paolo, 1995.
- Mary Lutyens (1975), *Gli anni del risveglio* (trad. it.), Milano, Armenia, 1979.
- Mary Lutyens (1983), *Los años de plenitud. 1929-1980* (trad. sp), Barcelona, Kairós, 2005.
- Mary Lutyens (1988), *La puerta abierta. 1980-1986* (trad. sp.), Barcelona, Kairós, 2005.
- Mary Lutyens (1990), *La vita e la morte di Krishnamurti* (trad. it.), Roma, Ubaldini, 1990.
- Graciela N. Ricci, *Il Viaggio Infinito. Tecniche e percorsi di trasformazione*, Roma, Bonanno ed., 2012.
- Roberto Romiti (a cura di), *Krishnamurti, Prima* (trad. it.). Torino, Blu International Studio Ed., 1991.
- Dominique Schmidt (2009), *Le Mystère autour de Krishnamurti*, Pondicherry, All India Press, 2009.
- André Virel, *Histoire de notre image*, Genève, Mont-Blanc ed., 1965.