

# Meditare e Meditazione

*Jiddu Krishnamurti*

“... se hai intenzione di meditare, non sarà meditazione, se assumi deliberatamente un atteggiamento, una posizione, per meditare, allora la meditazione diventa un giocattolo, un trastullo della mente. Se decidi di districarti dalla confusione e dall’infelicità della vita, allora diventa un’esperienza dell’immaginazione — e questa non è meditazione.

La mente conscia, o la mente inconscia, non debbono aver parte in essa; non devono neppure essere consapevoli dell’estensione e della bellezza della meditazione. Nella totale attenzione della meditazione non c’è alcuna conoscenza, alcun riconoscimento, né il ricordo di qualcosa che sia già avvenuta. Il tempo e il pensiero sono totalmente cessati, poiché sono il centro che limita la propria visione ... la meditazione non è la semplice esperienza di qualcosa al di là del pensiero e del sentimento di ogni giorno, né la ricerca di visioni e beatitudini...

La meditazione non è fuga dal mondo; non è un isolarsi e chiudersi in sé, ma piuttosto la comprensione del mondo e delle sue vie ... Meditare è deviare da questo mondo ... Dalla negazione nasce lo stato affermativo. Il semplice ottenere l’esperienza, o vivere nell’esperienza, nega la purezza della meditazione. La meditazione non è un mezzo per un fine ... La meditazione è la cessazione del pensiero ...

Tutto ciò che il pensiero formula ha in sé il limite dei suoi confini, il pensiero ha sempre un orizzonte, la mente meditativa non ne ha, l’uno deve cessare perché l’altro possa essere. La meditazione apre la porta ad una vastità che trascende ogni immaginazione o congettura. Il pensiero è il centro intorno al quale c’è lo spazio dell’idea, e questo spazio può essere allargato da ulteriori idee.

Ma tale allargamento mediante stimoli di ogni sorta non è la vastità in cui non c'è alcun centro. La meditazione è la comprensione di questo centro e quindi il suo superamento. Il silenzio e la vastità vanno insieme. L'immensità del silenzio è l'immensità della mente in cui non esiste un centro. La percezione di questo spazio-silenzio non procede dal pensiero. Il pensiero percepisce soltanto la sua proiezione, e il riconoscimento di essa è il suo confine ... La meditazione non è un'attività dell'isolamento, ma l'azione nella vita quotidiana che esige cooperazione, sensibilità ed intelligenza.

Senza il fondamento di una vita retta la meditazione diventa una fuga e non ha alcun valore. Una vita retta non è l'obbedienza alla morale sociale, ma la libertà dall'invidia, dalla cupidigia e dalla ricerca del potere — che generano inimicizia. La libertà da questi mali non passa attraverso la consapevolezza che di essi si acquista mediante l'autoconoscenza. Senza conoscere le attività del sé la meditazione diviene esaltazione dei sensi e perde ogni significato ...

La meditazione non è una continuazione o una espansione dell'esperienza. La meditazione, al contrario, è quella completa inazione che è la cessazione di tutta l'esperienza. L'azione dell'esperienza ha le sue radici nel passato ... la meditazione è lo svuotarsi dell'esperienza, è la totale inazione che proviene dalla mente che vede ciò che è, senza l'ostacolo del passato né del testimone che vive legato alla memoria del passato ... Se non c'è meditazione, sei come un cieco in un mondo di grande bellezza, luci e colori ... Meditare non è ripetere parole, sperimentare visioni o coltivare il silenzio.

Questa è una forma di autoipnosi. Meditare non è chiudersi in un pensiero ideale, nell'incanto del piacere. Se tu dici: "Oggi comincerò a controllare i miei pensieri, a sedere quieto nella posizione del meditare, a respirare regolarmente" — allora sei preso nei trucchi con cui inganniamo noi stessi. La meditazione

non è l'essere assorti in qualche idea o immagine grandiosa ...

La mente meditativa è vedere, osservare, ascoltare senza la parola, senza commento, senza opinione – attentamente e costantemente – il movimento della vita in ogni suo rapporto; allora sopraggiunge un silenzio che è negazione del pensiero, un silenzio che l'osservatore non può richiamare. Se ne facesse esperienza, riconoscendolo, non sarebbe quel silenzio. Il silenzio della mente meditativa non è nei confini dell'individuabilità, e non ha frontiere ...

Una piccola mente squallida e immatura può avere, ed ha, visioni ed esperienze che riconosce secondo il proprio condizionamento ... La meditazione non appartiene a gente come questa, né ai guru. Non è per il cercatore, perché costui trova ciò che vuole, e il conforto che ne deriva è la morale delle sue paure. Per quanto faccia, l'uomo di credenza o di dogma non può entrare nel regno della meditazione.

La meditazione necessita della libertà – che è totale negazione della morale e dei condizionamenti sociali – la libertà viene prima della meditazione, ne rappresenta il primo movimento. Non è una pratica pubblica dove in molti si uniscono e offrono preghiere. Sta a sé ed è sempre al di là dei confini della condotta sociale. Infatti la verità non è nelle cose del pensiero o in ciò che il pensiero ha costruito e chiama verità.

La negazione totale di questa struttura del pensiero è la realtà della meditazione. La meditazione è un movimento incessante. Non si può mai dire che si sta meditando, o dedicare un periodo di tempo alla meditazione. La meditazione non è ai tuoi ordini. La sua benedizione non ti viene perché conduci una vita per così dire sistematizzata o segui una particolare routine o morale. Viene solo quando il tuo cuore è veramente aperto. Non aperto dalla chiave del pensiero, non reso sicuro dall'intelletto, ma quando è aperto come il cielo senza nuvole; allora

viene senza che tu lo sappia, senza che tu la chiami. Ma non puoi mai custodirla, possederla, adorarla.

Se cercherai di farlo, non verrà più, ti eviterà. Nella meditazione tu non sei importante, non occupi un posto; la sua bellezza non sei tu, la sua bellezza è in sé. E non puoi aggiungervi nulla. Non devi spiare dalla finestra sperando di prenderla di sorpresa, né sederti in una stanza buia ed attenderla; viene soltanto quando tu non sei là, e la sua benedizione non ha continuità...”

