

Jiddu Krishnamurti – La libertà interiore

<https://online-psicologo.eu/jiddu-krishnamurti-liberta-interiore/>

24/04/2018 di Andrea Biasioni

JIDDU KRISHNAMURTI È STATO UN MISTICO E PENSATORE INDIANO. PER SESSANT'ANNI HA GIRATO IL MONDO ESPONENDO CON UN LINGUAGGIO SEMPLICE E DIRETTO LA SUA VISIONE SUGLI ASPETTI PIÙ IMPORTANTI DELLA VITA. RIPORTIAMO ALCUNE DELLE SUE FRASI PIÙ PREZIOSE, UTILI PER UN'APPROFONDITA RIFLESSIONE PSICOLOGICA.

“C'è una rivoluzione che dobbiamo fare se vogliamo sottrarci all'angoscia, ai conflitti e alle frustrazioni in cui siamo afferrati. Questa rivoluzione deve cominciare non con le teorie e le ideologie, ma con una radicale trasformazione della nostra mente”.

Jiddu Krishnamurti è stato un mistico e filosofo di origine indiana. La vastità delle sue riflessioni è però stata così ampia che almeno una parte di esse possono essere ritenute di **grande rilevanza psicologica**. Ed è proprio del valore psicologico di alcuni tra i suoi pensieri più profondi che ci occupiamo in questo scritto.

Ecco, dunque, una selezione di scritti che possono aiutarci a fare qualche riflessione sulle tematiche importanti della vita, come l'amore, la libertà, la consapevolezza e la felicità.



Jiddu Krishnamurti

La libertà interiore

Krishnamurti è universalmente considerato uno dei più grandi pensatori e maestri religiosi di tutti i tempi. Non predicò alcuna filosofia o religione, parlò invece di cose che riguardano la vita quotidiana di tutti noi, dei **problemi del vivere nella società moderna**, con la sua violenza e corruzione, della ricerca individuale di sicurezza e felicità, e della necessità che l'umanità sia libera dai fardelli interiori di paura, collera, ferite e dolori. Spiegò con grande precisione il **sottile funzionamento della mente umana**, e sottolineò la necessità di portare nella nostra vita quotidiana una profonda qualità meditativa e spirituale.

L'Amore e la bellezza

“Nel momento in cui hai nel tuo cuore questa cosa straordinaria chiamata amore e ne senti la sua profondità, la sua delizia, la sua estasi, scoprirai che per te il mondo si è trasformato”;

*“Se non avete amore, qualunque cosa facciate, anche se correte dietro a tutti gli dei, se vi impegnate nell’attività sociale, se soccorrete i poveri, entrate in politica, scrivete libri e poesie, sarete sempre uomini morti. Senza amore, i vostri problemi non faranno che aumentare e moltiplicarsi all’infinito. Ma con l’amore, qualunque cosa facciate, non incontrerete rischi, non causerete conflitto. Perché **l’amore è l’essenza della virtù**”;*

“Senza amore l’acquisizione della conoscenza non fa che aumentare la confusione e condurci all’autodistruzione”;

“La volontà di soddisfazione distrugge l’amore”;

*“E la percezione della bellezza non vi consente anche di sperimentare uno stato d’amore? **Amore e bellezza sono la stessa cosa**. Senza amore non c’è bellezza, senza bellezza non c’è amore. La bellezza è in una forma, e in una parola, in un gesto. Senza amore i vostri gesti sono vuoti, sono solo il risultato di una particolare cultura sociale, sono meccanici e vuoti, privi di vita. Ma quando la mente è in grado di percepire senza la minima agitazione, allora può guardare direttamente nelle profondità di se stessa e questa percezione è al di là del tempo. Non dovete fare assolutamente nulla per dare vita a questa percezione; nessuna disciplina, nessuna pratica, nessun metodo potranno insegnarvela”;*

La Vita

*“La vita è un mistero straordinario – non il mistero dei libri, non il mistero di cui parla la gente, bensì il **mistero che ciascuno deve scoprire da sé**; ed è per questo importante riuscire a capire le cose piccole, limitate, triviali, ed andare più in là di tutto ciò”;*

*“La mente, che di solito è pigra e indolente, trova facile seguire quello che qualcun altro ha detto. Il seguace accetta l’autorità come mezzo per ottenere ciò che viene promesso da un particolare sistema filosofico o di pensiero; egli vi si aggrappa, ne dipende e quindi ne rafforza l’autorità. **Un seguace dunque, è un uomo di seconda mano**; e la maggior parte della gente è del tutto di seconda mano”;*

(La domanda impossibile)

“Rinchiudersi e isolarsi all’interno di un ideale non libera dal conflitto”;

(La ricerca della felicità)

*“**Dipendere da qualcosa genera paura**; è qui la fonte della paura. Se per la mia serenità io dipendo da voi, come evasione dalla mia solitudine e meschinità, dalla mia futilità e piccolezza, allora quella dipendenza genera paura. Dipendere da qualsiasi forma di immaginazione, di fantasia e di conoscenza soggettiva, genera paura e distrugge la libertà”;*

(La domanda impossibile)

*“Vedendo tutto ciò, la confusione, la grande infelicità, il senso di enorme malessere, ogni serio indagatore direbbe che è possibile trasformare questa società **solo se l’individuo trasforma realmente se stesso**, ovvero se si rigenera dalle fondamenta. La responsabilità di questa trasformazione ricade sull’individuo, non sulle masse o sui preti, sui templi o le chiese, ma su ogni essere umano consapevole di questa spaventosa confusione politica, religiosa ed economica”;*

*“**Ciò che siete dentro è stato proiettato all’esterno**, sul mondo; ciò che siete, ciò che pensate e sentite, ciò che fate nella vostra esistenza quotidiana, viene proiettato fuori di voi e va a costituire il mondo”;*

(La ricerca della felicità)

“Siamo eternamente impegnati a passare da un oggetto di desiderio a un altro che riteniamo essere più elevato, più nobile, più raffinato; ma, per quanto raffinato, il desiderio è pur sempre desiderio, e in questo movimento del desiderio c’è una lotta incessante, il conflitto degli opposti”;
(La ricerca della felicità)

Essere se stessi

*“Mi sembra che, prima di intraprendere qualunque viaggio alla scoperta della realtà, alla ricerca di Dio, prima di poter agire, prima di poter avere rapporti con gli altri – ciò che costituisce la società – è essenziale cominciare a **comprendere innanzitutto noi stessi**. Io considero persone serie coloro per i quali questa è l’esigenza principale e prioritaria, piuttosto che il fatto di perseguire un particolare fine: se non comprendiamo noi stessi, infatti, come possiamo con l’azione produrre un cambiamento nella società, nei rapporti, in tutto ciò che facciamo? Questo non significa, ovviamente, che la conoscenza di sé sia in contrasto con la socialità o che sia del tutto indipendente da essa. Né significa porre l’accento sull’individuo, sull’io, in quanto opposto alla massa, agli altri. Ma senza conoscere voi stessi, senza conoscere il vostro modo di pensare e il perché pensate certe cose, senza conoscere le radici di vostri condizionamenti e le cause delle vostre convinzioni sull’arte, sulla religione, sul vostro paese, sui vostri simili e su voi stessi, come potete davvero riflettere su qualunque altra cosa?”;*

(La ricerca della felicità)

“E l’accettazione di una credenza non è, in definitiva, proprio questo: un modo di mettere a tacere la paura di non essere nulla, di essere vuoti? Dopo tutto, però, una tazza è utile soltanto quando è vuota; e una mente piena di credenze, di dogmi, di asserzioni, di citazioni, non è certo una mente creativa, è semplicemente ripetitiva. Sfuggire a quella paura – la paura del vuoto, la paura della solitudine, la paura del ristagno, la paura di non arrivare, di non riuscire, di non ottenere qualcosa, di non essere qualcosa, di non diventare qualcosa – è certamente una delle ragioni per cui aderiamo alle varie credenze con tanto entusiasmo, con avidità. E attraverso l’accettazione di una credenza, comprendiamo forse meglio noi stessi? Al contrario. Una credenza, religiosa o politica, ostacola ovviamente la comprensione di noi stessi. Agisce come uno schermo attraverso cui ci guardiamo”;

(La ricerca della felicità)

*“I più riflessivi, i più accorti, i più vigili sono forse quelli che credono meno. **Le credenze vincolano**, le credenze isolano”;*

(La ricerca della felicità)

“Solo la mente innocente, che è passata attraverso infinite esperienze senza rimanere prigioniera della conoscenza, può scoprire qualcosa che è ben di più del cervello e della mente stessa. Se la vostra mente è condizionata dall’esperienza e dalla conoscenza, quello che scoprirete sarà sempre tinto con i colori di quello che avete sperimentato”;

“In realtà non vogliamo conoscere noi stessi, i nostri impulsi e reazioni, l’intero processo del nostro pensiero, il conscio e l’inconscio; siamo invece piuttosto propensi ad abbracciare un sistema che ci assicuri un risultato. Ma l’adesione a un sistema è invariabilmente il risultato del nostro desiderio di sicurezza, di certezze, e ovviamente il risultato non è certo la comprensione di sé”;

(La ricerca della felicità)

Relazioni

“Così, quando stai ascoltando qualcuno, completamente, con attenzione, allora non ascolti solo le parole, ma anche il senso di ciò che viene trasmesso, nella sua interezza, non solo in parte”;

La virtù

“Virtù non è qualcosa che vada coltivata, se è figlia di pensiero, della volontà, se è risultato di repressione, allora non è più virtù. Ma se voi capite il disordine che è nella vostra vita, la confusione, la totale mancanza di senso della vostra esistenza, quando vedete questo con grande chiarezza, non soltanto intellettualmente o a parole, non condannando, non fuggendo, ma osservando questo

disordine della vita, allora dalla consapevolezza e dall'osservazione nasce l'ordine, naturalmente, ed è virtù. E' una virtù del tutto diversa da quella della società, rispettabile e sancita dalle religioni con la loro ipocrisia; ed è completamente diversa dalla disciplina auto-imposta";
(La domanda impossibile)



Jiddu Krishnamurti – La libertà interiore

Il suo insegnamento trascende i credi inventati dall'uomo, i sentimenti nazionalistici e il settarismo. Nello stesso tempo infonde nuovo significato e direzione alla ricerca umana della verità. Il suo insegnamento è rilevante non soltanto per l'era moderna, è universale e senza tempo.

Consapevolezza

"Bisogna scoprire come guardare in modo da riuscire a vedere tutte le cose che accadono all'esterno e all'interno di noi come un processo unitario, un movimento totale";

(La domanda impossibile)

"Un problema sorge quando si vede la vita in modo frammentario. Vedetene la bellezza. Quando vedete la vita come un intero non c'è assolutamente alcun problema. Solo una mente e un cuore ridotti in frammenti possono creare problemi. Il centro del frammento è l'io. L'io viene determinato dal pensiero; preso isolatamente non ha alcuna realtà";

(La domanda impossibile)

*"Per riuscire a seguire se stessi, per apprendere il funzionamento del proprio pensiero, **bisogna essere straordinariamente vigili** e iniziare così a sviluppare una sensibilità sempre maggiore al complesso intrico dei propri pensieri e reazioni e sentimenti, una maggiore consapevolezza non solo di se stessi, ma anche degli altri, di coloro con cui si è in rapporto. Conoscere se stessi vuol dire studiare se stessi nell'azione, che è rapporto";*

(La ricerca della felicità)

*"Questo significa che dovete essere vigili su voi stessi, che dovete fare **assoluta attenzione alle influenze che cercano di controllarvi e dominarvi**; significa che non dovete accettare nulla senza prima riflettere, ma chiedere e investigare sempre, in un costante stato di ribellione";*

*"Quanto meglio conoscerete voi stessi, tanto più c'è in voi chiarezza. **La conoscenza di sé non ha mai termine** – non si arriva ad alcun conseguimento tangibile, ad alcuna conclusione. E' come un fiume infinito. Man mano che lo studio di sé procede e va sempre più in profondità, si trova la pace. Soltanto quando la mente è tranquilla – attraverso la conoscenza di sé e non attraverso un'autodisciplina imposta – solo allora, in quella tranquillità, in quel silenzio, la realtà può venire alla luce";*

(La ricerca della felicità)