

ÍNDIX

Pròleg	11
Primera part. Comprendre'ns a nosaltres mateixos	
I. Viure sense resistència.....	15
II. Observar directament allò que som.....	23
III. Conèixer què és l'amor	35
IV. Aprendre en llibertat.....	47
V. Escoltar sense conclusions.....	63
VI. Formular la pregunta correcta.....	83
Segona part. Eliminar tot el condicionament	
VII. Conversa amb Mary Zimbalist i Mary Cadogan ...	105
Fundacions.....	139

PRÒLEG

EL PRIMER ANY D'EXISTÈNCIA DE L'ESCOLA DE BROCKWOOD PARK, Krishnamurti va fer aquestes xerrades davant d'un gran nombre de persones.

Resulta particularment apropiat que, en el trentè aniversari de Brockwood (1999), es tornin a publicar aquestes xerrades en forma de llibre. En aquesta nova versió s'inclou un diàleg entre Mary Zimbalist i Mary Cadogan, totes dues de la Junta Directiva. Aquesta conversa, que va tenir lloc al Centre Educatiu de Brockwood Park el 1997, il·lustra el plantejament de Krishnamurti en la creació de l'Escola i el seu profund i perseverant compromís amb ella.

I. VIURE SENSE RESISTÈNCIA

EM SEMBLA QUE HAURIA D'ESTAR ASSEGUT A TERRA AMB TOTS VOSTÈS en lloc d'estar aquí, dalt d'aquesta tarima. Ha de quedar clar des d'un principi que aquesta no és una posició d'autoritat; no sóc aquí com si fos l'oracle de Delfos dictant la llei o tractant de persuadir-los que adoptin determinades aptituds, accions o pensaments. Però ja que, segons sembla, som aquí amb tota seriositat, i després que s'hagin pres la molèstia de venir, crec que hauríem d'esbrinar per què a tot arreu del món els éssers humans viuen aïllats, dividits per les seves creences, satisfaccions, problemes i ideals particulars. Trobem que estan afiliats a diversos grups, com són els comunistes, els socialistes, els cristians, els hindús o els budistes, que, a la vegada, es troben dividits en innombrables sectes amb els seus respectius dogmes particulars.

¿Per què vivim amb aquesta sensació de dualitat, oposant-nos i enfrontant-nos els uns als altres en tots els nivells de l'existència, generant conflictes i guerres? Aquesta ha estat la pauta de l'activitat humana a tot el món, probablement des del començament dels temps: una sensació de separació que divideix l'artista, el soldat, el músic, el científic, l'home de negocis i el que anomenem home religiós. Per més que es parli de pau i amor sobre la Terra, per aquest camí no hi pot haver pau; per aquest camí continuarem en guerra els uns contra els altres. Un es pregunta si això ha de seguir sempre així.

¿És possible que els éssers humans que són seriosos descobreixin si poden viure en un estat de no dualitat, no ideològicament o teòricament sinó realment, tant en la forma com en l'essència? ¿És

possible que vostè i jo visquem una vida en què aquesta dualitat desaparegui completament, no només verbalment sinó també en les capes i racons més profunds de la nostra ment? Si això no és possible, llavors continuarem en guerra els uns contra els altres, vostè amb les seves opinions, creences, dogmes i conclusions particulars, i jo amb els meus, de manera que mai no es produirà un contacte o una comunicació vertadera.

Aquest és l'assumpte que estem plantejant, no de forma ideològica sinó real. Un dels problemes polítics més grans que existeixen és la unitat de la humanitat. És possible aquesta unitat? ¿Podem els individus, vostès i jo, viure una vida on no existeixi la dualitat, en la qual les opinions, les creences i les conclusions no divideixin la gent ni generin resistència? Si ens plantegéssim aquesta pregunta amb tota seriositat, de tot cor, amb tot el nostre ésser, em pregunto: quina seria la resposta? ¿Som capaços, tots junts, d'examinar amb tota llibertat aquesta pregunta?

La comunicació i les relacions humanes van sempre agafades de la mà. Si no hi ha comunicació, no hi ha relació, no només entre vostès i el que els parla sinó tampoc entre vostès mateixos. Si merament ens quedem al nivell verbal o formal, llavors la comunicació no deixa de ser superficial, no arriba gaire lluny. Per relacionar-nos més enllà de l'aspecte verbal, cal que posem fi a aquest aïllament, a aquesta existència dual, al "jo" i al "vostè", al "nosaltres" i el "ells", al catòlic i al protestant, etc. Per investigar la qüestió de si és possible viure una vida on no existeixi aquest sentit de separació o divisió, hem de ser conscients de nosaltres mateixos, perquè el món és tal com som *nosaltres*. El món no és diferent de nosaltres; la comunitat, la col·lectivitat, no està separada de cada un de nosaltres. *Som* la comunitat; *som* el món.

Ara bé, ¿podem *dir* que som el món, però ens sentim realment part de tot el món? Per abordar aquesta pregunta, hem de ser conscients de tota l'estructura i la naturalesa de nosaltres mateixos, tant en la part interna com en l'externa. Les paraules

ens divideixen: “un anglès”, “un francès”, etc. Les opinions i les conclusions porten a la separació i l'aïllament, igual que les creences sectàries. Externament, el fet que jo estigui aquí, assegut en aquesta tarima, genera divisió. Internament, sota la pell, per dir-ho així, hi ha també diverses formes de divisió i separació creades pel pensament, l'essència del qual és el “jo”, l'ego. ¿És possible comprendre i acabar aquest procés, del qual hem de ser conscients tant externament com internament? Crec que aquest és probablement el principal problema del món, i no la situació econòmica. Fins i tot a l'estat del benestar, amb tota la seva seguretat social, les persones es troben dividides i aïllades, cadascú perseguint la seva pròpia meta i vivint immers en els seus propis problemes. Si som conscients, tant externament com internament, ¿és possible acabar realment aquest procés d'aïllament, aquesta resistència?

Aquest és un assumpte molt complex, perquè la mateixa naturalesa del pensament és dividir, separar en fragments l'observador, l'experimentador, el que mira, de la cosa que es mira, s'experimenta o s'observa. L'espai que es crea entre l'observador i allò que s'observa és una divisió, i aquesta divisió és un producte del pensament. Això no és una afirmació dogmàtica; es pot observar, experimentar i constatar. Com ja hem dit, no pot haver-hi comunicació mentre existeixi divisió. I allò que creiem que és amor també produirà divisions si només és un producte del pensament o es troba restringit pel pensament.

Quan som conscients de tot això, què podem fer? ¿Com podem actuar? Hem d'utilitzar el pensament de manera lògica, sensata, saludable i plena, sense generar divisions. Si vivim amb sensibilitat, la qual cosa és part de l'amor, el pensament no hi té cabuda, ja que produeix fragmentació, separació i divisió. ¿Com podem viure, doncs, en un món completament dividit, que exalça aquesta divisió i separació? ¿Com podem viure en completa harmonia, tant interna com externa?

En el moment en què tenim una fórmula, un sistema, aquesta mateixa fórmula o sistema genera una divisió entre el meu sistema i el sistema de l'altre, de manera que la pregunta pel “com” tampoc no té cabuda aquí. En el moment en què ens preguntem com viure amb gran sensibilitat, la qual cosa és probablement l'essència de l'amor, o com fer això o allò sense generar separació, aquest “com” implica un mètode, un sistema: si feu això, aconseguireu certa harmonia, cert estat de no dualitat. Però la mateixa paraula *com* genera divisió. És a dir, tenim una *idea* de l'harmonia, una fórmula, un ideal que el pensament ha concebut com allò que és harmoniós, com una vida sense divisions, que es considera la meta final; per tant, tenim la separació entre el meu estat present i aquesta meta, i el “com” és el vehicle, el camí cap a aquest ideal. Així, el “com” immediatament genera una divisió entre “allò que és” i “allò que hauria de ser”.

Si descartem completament el “com”, el mètode, el sistema, no ens queda cap ideologia, cap idea d’“allò que hauria de ser”; llavors només existeix “allò que és” i res més. “Allò que és” és el fet que la manera com vivim, sentim, pensem, actuem i estimem és una forma de divisió i fragmentació; aquest és el fet real. ¿És possible transformar aquest fet en una cosa que no sigui dual? ¿Puc observar el fet que porto una vida de dualitat, exclusió i aïllament, i que, per molt que digui a la meva esposa “t'estimo”, continuo vivint aïllat? Perquè el fet és que sóc ambiciós, avariciós, envejós, que en el meu interior bullen els odis i els antagonismes. Llavors, ¿pot la meva ment observar aquest fet d'una manera no dual? ¿És a dir, és possible que jo, l'observador, miri aquest fet sense crear una separació, sense suposar que aquest fet és una cosa separada de mi? ¿Puc mirar, pot *la ment* mirar, no com un observador ni com una entitat que desitja canviar o transformar el que observa, sinó observar sense que existeixi un observador?

¿Pot la ment observar només el fet i no el que el pensament diu sobre aquest fet –les opinions, conclusions, prejudicis, judicis,

allò que agrada o desagrada, els sentiments de desesperació i frustració—, simplement observar sense que el pensament reaccioni davant d'allò que s'observa? Crec que això és la veritable atenció: observar amb aquesta sensibilitat perquè el conjunt del cervell, que es troba tan condicionat, tan sobrecarregat per les seves pròpies conclusions, idees, plaers i anhels, romangui en complet silenci i, al mateix temps, continuï atent a allò que observa. Queda clar, així?

Un observa tot el que està succeint al món: les divisions constants en política i religió, les guerres que continuen sense parar, no només entre individus sinó a tot el món. I un desitja viure en completa pau, perquè s'adona que el conflicte no és creatiu en cap de les seves formes, que no és un terreny en el que pot germinar la bondat. Així, doncs, el món és part de mi; jo sóc el món, no de forma teòrica sinó de forma real i profunda. Jo he generat el món i el món m'ha generat a mi; sóc part d'aquesta societat i la societat ha estat creada per mi. I bé, ¿podem viure les nostres vides de manera que no provoquin cap procés d'aïllament, no només externament sinó també en el més profund del nostre interior? Només llavors és possible viure en pau; no vegetar sinó estar intensament vius, ser reflexius i sensibles.

¿De quina manera he d'actuar en la vida diària; de quina manera haig de comportar-me, parlar o fer servir les paraules, perquè no es creï una divisió entre els altres i jo? Sens dubte, això només és possible si sóc completament conscient i sensible, no només en allò que està succeint en el meu interior sinó també en relació amb el que és extern, amb la meua manera de parlar, les meves paraules, els meus gestos i els meus actes. ¿Aquest estat de ser conscient requereix una gran quantitat d'energia, però tenim aquesta energia? Es necessita, tan físicament com mentalment, una gran quantitat d'energia per estar atents, per ser conscients i sensibles, per comprendre aquesta vida de confrontació, de separació i dualitat; l'energia de la gran sensibilitat. Així, doncs, hem de preguntar-nos d'on sorgirà aquesta energia, sabent

que malgastem l'energia parlant inútilment, trobant satisfacció en diferents imatges, sexuals i de tot tipus; sabent que emprem les nostres energies en l'ambició i en la competència, que són part del procés dual de la nostra vida, en la qual es basa la societat.

Així, ¿poden la ment i el cervell, el conjunt d'aquesta estructura que és el "jo", adonar-se de tot això, no parcialment sinó en la seva totalitat? Si puc introduir la paraula amb certa vacil·lació, aquesta és la veritable meditació: la ment que és conscient de si mateixa sense generar un observador, un intrús que observa. Això és possible únicament quan no hi ha cap ideologia i cap intenció d'aconseguir alguna cosa; és a dir, quan el temps no hi està involucrat. El temps, com a evolució, només existeix quan hi ha "allò que és" i "allò que hauria de ser". Així, tot l'esforç, tota la tensió, tota la lluita per assolir "allò que hauria de ser" és un desaprofitament enorme d'energia. Podem simplement adonar-nos del fet que, no sabent què fer amb "allò que és", independentment que sigui agradable o desagradable, i no sent capaç de comprendre-ho ni de solucionar-ho, el pensament crea la idea de com *hauria* de ser, amb l'esperança de transcendir "allò que és". Però, per transcendir "allò que és", es necessita temps per fer-ho gradualment, pas a pas, dia a dia.

És evident que aquesta manera de pensar causa divisió i separació. Tan sols observar això, ser-ne completament conscient amb gran sensibilitat, sense pensar què s'hi pot fer o com transcendir-ho, és tot el que la ment ha de fer; estar tot el temps veritablement atenta a aquest procés dualista, observant com sorgeix, estant alerta i sensible solament a "allò que és" i res més. Si sent odi, ira, ambició, tan sols adonar-se'n sense tractar de canviar-ho; en el moment en què intenta canviar-ho, hi ha el "jo" que intenta canviar-ho. Però si un és capaç d'observar l'odi, l'ansietat o la por sense l'observador, *només observar*, en aquest moment tota aquesta sensació de divisió, de temps, d'esforç i assoliment acaba completament. A partir d'aquí, és possible viure en el món en un estat no dual, sense resistència, tant internament com externament.

Podem continuar investigant-ho amb algunes preguntes?

Participant: Si vostè desitja viure en pau amb si mateix i, per altra banda, sent que com a part de la societat és responsable del que succeeix actualment en el món, ¿com pot viure en pau o amb cert grau de felicitat, sabent les coses estremidores que estant succeint?

Krishnamurti: Haig de transformar-me a mi mateix; això és tot. Haig de transformar-me de manera completa i total. És possible? Mentre em consideri anglès, hindú, o pertanyi a un grup, a una secta determinada, mentre defensi una creença, una conclusió o una ideologia en particular, continuaré contribuint a aquest caos i a la bogeria que m'envolta. Per tant, ¿és possible abandonar sense esforç aquestes conclusions, aquests prejudicis, aquestes creences i aquests dogmes definitivament? Si faig un esforç, immediatament tornaré al món de la dualitat. Així, ¿puc deixar de ser hindú, no només superficialment sinó també amb tot el meu ésser? ¿Puc, tant internament com externament, acabar amb tota sensació de competitivitat, de tenir una visió jeràrquica de la vida, de comparar-me amb altres que siguin més hàbils, més rics o més enginyosos? ¿Puc fer-ho sense cap esforç, sense cap intenció de superar-ho? Mentre no ho faci, continuaré sent part del caos. Un canvi així no depèn del temps; ha de passar ara mateix, de forma immediata. Si decideixo canviar a poc a poc, caic novament a la trampa de la divisió.

¿És capaç la ment d'observar el fet que sóc competitiu, que vull realitzar-me, amb totes les frustracions, temors, ansietats, culpes i desesperacions que això comporta? ¿Sóc capaç de observar, veure tot això com un perill real? Quan un veu un gran perill, actua immediatament. Si està prop d'un precipici, no diu: "M'hi acostaré a poc a poc i pensaré què faig"; se n'aparta de manera immediata. Així, doncs, ¿veiem el perill de la divisió, no de forma teòrica sinó de veritat? Vostès pertanyen a un grup

i jo a un altre; cada un tenim les nostres pròpies creences, els nostres plaers aïllats, sofriments i problemes; mentre aquesta situació perduri, continuarem vivint enmig del caos. Vivint en aquest món més aviat absurd, trist i desesperat, amb només algun toc de felicitat momentània, la bellesa d'un núvol o el perfum d'una flor, la qüestió és si pot haver-hi una transformació completa i total.

P: Demanar-nos que de manera silenciosa ens adonem d'“allò que és” em sembla que és demanar molt. Probablement no ho resistiríem gaire temps sense que tractéssim d'escapar.

K: És evident que si no puc romandre amb una cosa haig de deixar-ho momentàniament. Pot ser que veure les implicacions d'“allò que és” resulti excessiu. De manera que, no podent prestar atenció completa tota l'estona, necessitem en alguns moments no prestar atenció; és això, oi? Si no puc resistir alguna cosa, haig de deixar-ho durant una estona i prendre'm un descans, però durant aquest descans haig de parar atenció a la meua desatenció. Diguem que sóc gelós. Agafem aquest exemple tan corrent. Quan hi paro completa atenció, m'adono de tot el que comporta: odi, por, possessió, control, aïllament, soledat, la falta de companyia; ho estic observant sense que intervingui la dualitat. Si li presto tota la meua atenció, ho comprendré per complet i, per tant, no farà falta prendre'm cap descans. Si comprenc completament el perill, me n'apartaré. És tan sols quan no hi posem tota la nostra atenció, sinó solament una atenció parcial, que ens sentim cansats i diem que hem de descansar d'aquest assumpte tan desagradable, que hem d'evadir-nos-en.

Com que sabem que ens estem escapant, i això significa falta d'atenció, el que estem suggerint és que siguem conscients de la nostra desatenció. Deixem la gelosia però siguem conscients de la falta d'atenció mentre ens escapem. D'aquesta manera, la mateixa inatenció es converteix en atenció, cosa que fa que la ment sigui més perceptiva.

6 de setembre de 1969