

Noi am acceptat că viața înseamnă agonie și suferință, ne-am obișnuit cu acest lucru și ne gândim că moartea este ceva ce trebuie evitat cu grijă. Și totuși când știm să trăim cu adevărat, moartea este extraordinar de asemănătoare cu viața. Nu se poate să trăim fără ea, în același timp, să nu nu murim. Nu putem să trăim dacă nu murim psihologic în fiecare clipă. Acesta nu este un paradox intelectual. Ca să trăim complet, total, ca și cum fiecare zi ar fi o nouă frumusețe, trebuie să murim pentru ziua de ieri, altminteri trăim mecanic, iar o minte mecanică nu poate cunoaște niciodată ce este iubirea, nu poate cunoaște niciodată ce este libertatea.

Pe noi, în general, ne înfricoșează moartea pentru că nu știm ce înseamnă cu adevărat viața. Nu știm cum să trăim și de aceea nu știm cum să murim. Câtă vreme ne va fi frică de viață, ne va fi frică de moarte. Omul pe care viața nu îl înspăimântă nu se teme că se va afla într-o nesiguranță totală, căci el știe că launtric, psihologic, nu există siguranță.

A nu căuta siguranța, înseamnă a participa la o mișcare nesfârșită în care viața și moartea sunt unul și același lucru. Omul care trăiește fără conflicte, care trăiește cu frumusețe și iubire, nu se teme de moarte, fiindcă a iubi înseamnă a muri.

*J. Krishnamurti*

ISBN 973-97577-3-1

E 500

Editura  Herald

J. KRISHNAMURTI

2

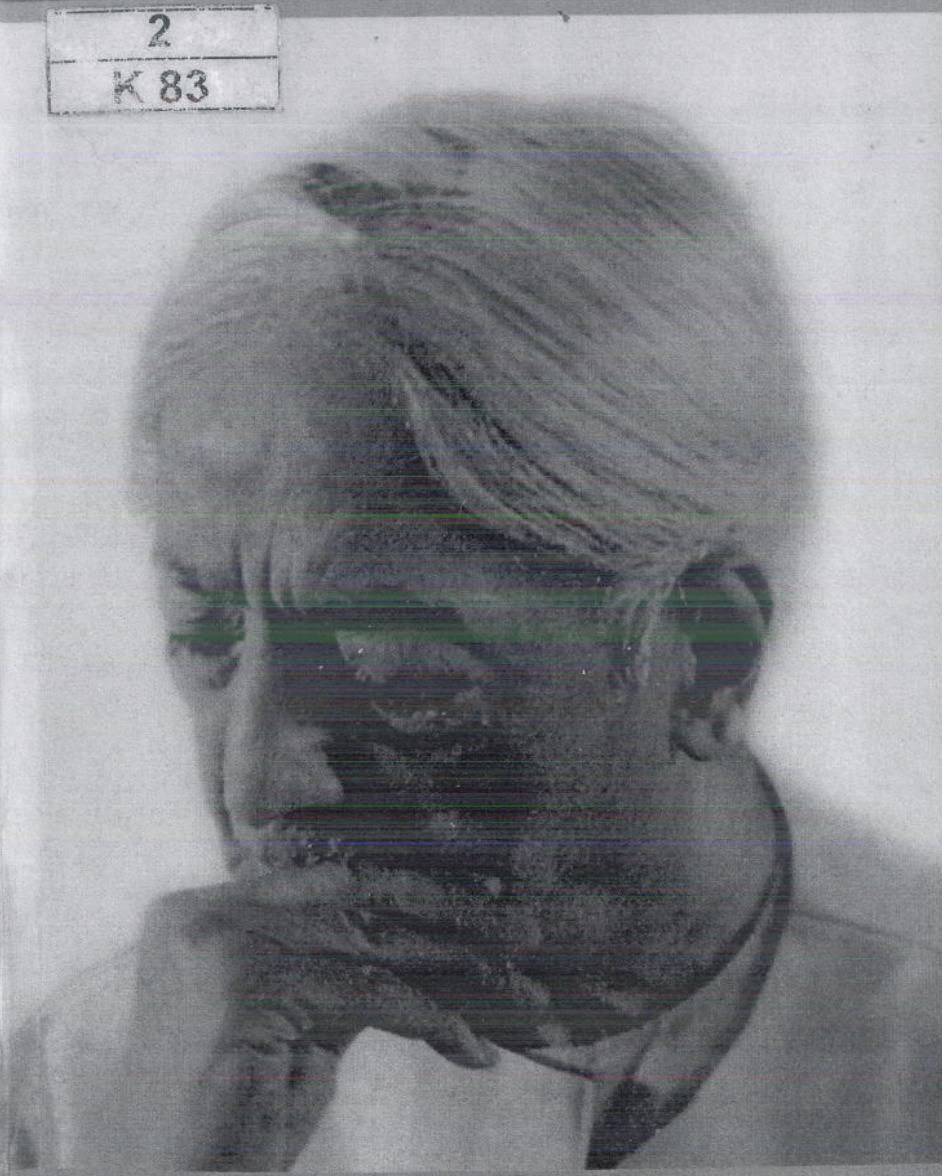
K 83

ELIBERAREA DE CUNOSCUT

J. Krishnamurti

Editura  
Herald

ELIBERAREA de CUNOSCUT



Consultant:  
*Romulus Maier*

Concepția grafică a lucrării:  
*Dan Sărmășan*

Procesare text &  
tehoredactare computerizată:  
*Radu Frayer*

Corectură text:  
*Angela Dobrinescu*

J. Krishnamurti  
**FREEDOM FROM THE KNOWN**  
© J. Krishnamurti, 1971  
First Published by Victor Gollancz Ltd.  
London

J. KRISHNAMURTI

# ***Eliberarea de cunoscut***

EDITURA  HERALD  
București

294  
133.2:294

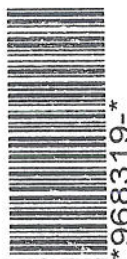
Prezenta lucrare a fost publicată cu sprijinul și sub patronajul Asociației Culturale Krishnamurti din România, Str. Triumfului nr. 14, București, Tel: 6678440 sau 2233890.

01 FEB. 2005

23  
K 83



ISBN 973 - 97577 - 3 - 1



© Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Herald. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte este posibilă numai cu acordul scris al editorului.

I.A.

Această lucrare - în engleză - a fost alcătuită și publicată din inițiativa și cu aprobarea lui Krishnamurti.

Toate cuvintele îi aparțin. Ele au fost preluate de pe benzile înregistrate în timpul celor mai recente cuvântări ale sale, ținute în diferite țări, și sunt inedite. Alegerea lor și ordinea în care sunt prezentate îmi aparțin.

*Mary Lutyens*

# I

*Căutarea omului – Mîntea torturată –  
Abordarea tradițională – Capcana  
respectabilității – Ființa umană și  
individualitatea – Conflictul existenței –  
Natura fundamentală a omului –  
Responsabilitatea – Adevărul  
Transformarea de sine – Risipa de  
energie – Eliberarea de autoritate*

De-a lungul veacurilor omul a căutat ceva dincolo de sine însuși, ceva dincolo de bunăstarea lui materială: ceva pe care îl numim adevăr, Dumnezeu sau realitate, ceva în afara timpului, ceva care să nu poată fi tulburat de împrejurări, de gândire sau de corupția omenească.

Omul și-a pus dintotdeauna întrebarea: "Ce rost au toate astea? Are viața vreun înțeles cât de mic?" Azvârlit în imensa confuzie generată de conflicte, revolte, brutalități, nesfârșite războaie religioase, ideologice, naționale, el se întreabă, cu un sentiment de adâncă și durabilă frustrare: ce este de făcut, cum se poate ieși din toate acestea, ce înseamnă viața, și dacă există ceva dincolo de ea?

Și negăsind acel lucru de nenumit, cu o mie de denumiri, pe care l-a căutat întotdeauna, omul a recurs la credință – credința într-un salvator sau

intr-un ideal - însă credința naște neconținut  
violenta.

În această neîncetată luptă pe care o numim  
viață, noi încercăm să stabilim un cod de com-  
portament adaptat societății în care am fost  
crescuți, fie că este vorba de o societate comunistă,  
fie că este o așa-zisă societate liberă. Noi ne supu-  
nem anumitor reguli de conduită, considerându-le  
ca o parte din tradiția noastră de hinduși sau  
musulmani, ori de creștini, sau de orice s-ar  
întâmpla să fim. Privim mereu către altcineva ca să  
aflăm care conduită este bună sau rea, care mod de  
gândire este corect sau greșit și, conformându-ne  
acestui model, conduita și gândirea noastră devin  
mecanice, răspunsurile noastre devin automate.  
Putem observa aceasta cu multă ușurință la noi  
înșine.

Timp de veacuri, noi am fost îndopați de învâ-  
țătorii noștri, de autoritățile noastre, de cărțile  
noastre, de sfinții noștri. Le-am cerut să ne spună  
ce se află dincolo de dealuri, de munți și de  
Pământ, și dacă poveștile lor ne-au satisfăcut a fost  
pentru că am trăit din cuvinte, în timp ce viața  
noastră a rămas goală și seacă, o viață "de mâna a  
doua".

Noi trăim din ceea ce ni s-a spus, fie pentru  
că ne lăsăm călăuziți de înclinațiile noastre, de  
tendențele noastre, fie pentru că suntem siliți de  
împrejurările și de condițiile mediului în care trăim.  
Noi suntem produsul a tot felul de înrâuriri și în  
noi nu există nimic nou, nimic care să fi fost  
descoperit prin noi înșine, nimic necorrupt, original,  
limpede.

În tot cursul istoriei teologiei, noi am fost în-  
vățați de conducătorii religioși că dacă îndeplinim

anumite ritualuri, dacă repetăm anumite rugăciuni  
sau mantre<sup>1</sup>, potrivit anumitor tipare, dacă ne  
suprimăm dorințele, dacă ne controlăm gândurile,  
dacă ne sublimăm pasiunile, dacă ne limităm do-  
rințele și ne înfrânăm poftile sexuale, vom ajunge,  
după ce ne-am torturat îndeajuns spiritul și trupul,  
să găsim ceva dincolo de această viață mărunță.

Aceasta este ceea ce, de-a lungul veacurilor, au  
făcut milioane de așa-ziși oameni religioși, fie în  
izolare, retrăgându-se în pustiu, în munți sau în  
peșteri, fie rătăcind din sat în sat, cu o strachină  
de cerșetor în mână, ori trăind în grupuri în  
mănăstiri, silindu-și mințile să se conformeze unui  
tipar prestabilit. Însă o minte chinuită, o minte  
schilodită, o minte care dorește să evadeze din  
orice tumult, care neagă lumea exterioară și care a  
fost tocită prin disciplină și conformare - o astfel  
de minte, oricât de mult ar căuta, nu va găsi decât  
imaginea propriei sale deformări.

Prin urmare, pentru a descoperi dacă există cu  
adevărat ceva dincolo de această existență zbuciu-  
mată, angoasată, trăită în concurență înfricoșătoare,  
trebuie să ne orientăm într-o direcție complet  
diferită.

Abordarea tradițională constă în a merge de la  
periferie spre interior, cu ideea că timpul, practicile  
și renunțările vor permite să se ajungă treptat la  
acea floare lăuntrică, la acea frumusețe interioară -  
la iubire. În realitate, nu se întâmplă nimic altceva  
decât că devenim meschini, mărginiți, mărunți,

<sup>1</sup>Versuri care prezintă o anumită dispunere de sensuri  
și ritmuri; prin recitarea lor se stabilește o legătură subtilă  
cu anumite puteri cosmice, ceea ce determină producerea  
de efecte magice sau dobândirea de puteri neobișnuite.  
(N.T.)

degradați. Și ca să ajungem acolo este nevoie de timp: "Înaintați încetul cu încetul; aveți răbdare; mâine sau poate în viața viitoare veți dobândi realizarea". Și când, în cele din urmă, se ajunge în centru, se constată că acolo nu se află nimic, fiindcă între timp mintea a devenit leneșă, tocită și insensibilă.

Observând acest proces, îți pui întrebarea dacă nu există cumva o abordare inversă, dacă nu este cu puțință să se țășnească din centru spre în afară.

Lumea întreagă acceptă și urmează abordarea tradițională. Cauza primordială a dezordinii din noi înșine este căutarea unei realități făgăduite de altcineva. Urmăm mecanic pe acela care ne făgăduiește o viață spirituală confortabilă. Este un fapt dintre cele mai extraordinare că, deși cei mai mulți dintre noi se opun tiraniei sau dictaturii politice, launtric acceptăm autoritatea și tirania celor care ne deformează spiritele și ne falsifică viața. Așadar, dacă respingem complet – nu intelectual ci în fapt – toate așa zisele autorități spirituale, toate ceremoniile, ritualurile și dogmele, înseamnă că rămânem singuri și că suntem în conflict cu societatea; pe scurt, încetăm să mai fim ceea ce îndeobște numim "ființe omenești respectabile". O ființă omenească "respectabilă" nu are puțință să se apropie de realitatea infinită, să se apropie de necuprins.

Să presupunem că ați dat la o parte, ca fiind complet falsă, calea tradițională; dar dacă faceți acest lucru doar pentru a reacționa împotriva ei, atunci creați în voi înșivă un alt tipar, în care veți fi prinși ca într-o capcană. Dacă vă spuneți, în mod intelectual, că această negare este o idee foarte bună, însă nu acționați în consecință, nu puteți merge mai departe. Dacă totuși o negați pentru că înțelegeți că este lipsită de maturitate, că este

stupidă, dacă o respingeți cu o inteligență profundă, pentru că sunteți liber și nu înfricoșat, veți crea o mare tulburare în voi înșivă și în jurul vostru, însă veți scăpa din capcana respectabilității. Atunci veți descoperi că nu vă veți mai afla în stare de căutare. Și acesta este cel dintâi lucru ce trebuie învățat: a nu mai căuta. Când căutați adevărul sunteți în realitate simpli privitori de vitrine.

La întrebarea dacă există sau nu Dumnezeu, Adevărul sau Realitatea (oricum ați dori să le numiți), nu pot răspunde niciodată cărțile, preoții, filozofii sau Mântuitorii. Nimeni și nimic nu poate da răspunsul la această întrebare, în afară de voi înșivă și de aceea este atât de importantă cunoașterea de sine. A fi lipsit de maturitate înseamnă a fi lipsit de această capacitate de a te cunoaște pe tine însuși. Cunoașterea de sine este începutul înțelepciunii.

Și cine suntem noi?... Suntem eul individual? Gândesc că există o deosebire între ființa omenească și individ. Individul este o entitate dintr-un anumit loc, trăind într-o anumită țară, aparținând unei anumite culturi, unei anumite societăți, unei anumite religii. Ființa omenească nu este o entitate locală. Ea este pretutindeni. Dacă individul nu acționează decât într-un colț din vastul câmp al vieții, atunci acțiunea lui nu va avea nici un fel de legătură cu întregul. Prin urmare trebuie să avem în minte că vorbim de întreg, nu de parte, fiindcă în mai marele se află puținul, dar în puțin nu este mai multul. Individul este această mică entitate, condiționată, nenorocită, frustrată, mulțumită cu micii săi zei, cu micile sale tradiții, pe când o ființă omenească se preocupă de bunăstarea totală, de mizeria totală și de confuzia totală din lume.

Noi, ființele omenеști, suntem ceea ce am fost timp de milioane de ani; plini de o extremă lăcomie, invidie, agresivitate, gelozie, anxietate și disperare, cu licăriri întâmplătoare de bucurie și afecțiune. Noi suntem un amestec ciudat de ură, frică și omenie; suntem atât violenți, cât și pașnici. A fost un mare progres exterior de la carul cu boi la avionul cu reacție, însă psihologic individul nu s-a schimbat deloc, și individul este cel care, pretutindeni în lume, a creat structurile societății.

Structurile sociale exterioare sunt produsul structurilor interioare, psihologice, care constituie relațiile noastre omenеști, deoarece individul este rezultatul experienței totale a omului, al cunoașterii sale și al conduitei sale. Fiecare om este un depozit în care s-a înmagazinat tot trecutul. Individul este omenеșcul care reprezintă întreaga omenire. Toată istoria omului se află scrisă în noi înșine.

Observați ce se petrece în dumneavoastră înșivă și în societatea concurențială în care trăiți: o dorință de putere, dorința de a dobândi o situație socială, prestigiu, un nume, succes și toate celelalte... Observați rezultatele de care sunteți atât de mândri, acest întreg domeniu pe care îl numiți trăire; observați conflictele din toate domeniile relațiilor și ura, brutalitatea, antagonismele, războaiele fără sfârșit pe care acestea le provoacă. Acest domeniu, această viață, înseamnă tot ceea ce cunoaștem și, fiind incapabili să înțelegem imensa bătaie a existenței, noi suntem pe bună dreptate înfricoșați de ea și căutăm să evadăm din ea prin tot felul de artificii subtile. Suntem de asemenea înspăimântați de necunoscut - înspăimântați de moarte și de tot ceea ce se află dincolo de ziua de mâine.

Ne este teamă de cunoscut și teamă de necunoscut. Astfel este viața noastră zilnică, în care nu se află nici o nădejde și în care toate filozofiile, toate teologiile nu sunt decât simple evadări dincolo de "ceea ce este", dincolo de adevărata realitate.

Structurile schimbărilor exterioare produse de războaie, revoluții, sau reforme, de legi sau de ideologii, au dat cu desăvârșire greș, nereușind să schimbe natura fundamentală a omului și deci a societății. Ca ființe omenеști, care trăim în această lume monstruoasă și urâtă, să ne întrebăm, așadar, dacă este posibil să se pună capăt acestei societăți bazate pe competiție, brutalitate și frică. Dar această întrebare să ne-o punem nu ca o speculație sau ca o speranță, ci în așa fel încât să ne poată reînnoi mințile, să le facă mai proaspete și mai nevinovate, și să determine nașterea unei lumi complet noi. Gândesc că aceasta se va putea întâmpla numai dacă fiecare va ajunge să recunoască faptul capital că noi, ca indivizi, ca ființe omenеști, în orice loc din lume s-ar întâmpla să trăim, sau oricărei culturi s-ar întâmpla să-i aparținem, suntem în totalitate răspunzători de starea întregii lumi.

Noi suntem, fiecare dintre noi, răspunzători pentru orice război, din cauza agresivității din propria noastră viață, din cauza naționalismului nostru, a egoismului nostru, a zeilor noștri, a prejudecăților noastre, a idealurilor noastre, a tuturor acelor motive care ne dezbină. Și numai când înțelegem - nu intelectual ci într-un mod tot atât de real cum am încerca foamea sau durerea - că suntem cu toții răspunzători pentru tot acest haos care există, pentru toată mizeria din întreaga lume, fiindcă noi am contribuit la ea prin viața noastră de toate zilele

și pentru că suntem o parte din această societate monstruoasă, cu războaiele ei, cu dezbinările ei, cu urâtenia ei, cu brutalitatea, cruzimea și lăcomia ei – numai când vom înțelege toate acestea, doar atunci vom acționa.

Însă ce poate face o ființă omenească? Ce putem face noi pentru a crea o societate complet diferită? Punem aici o întrebare foarte serioasă: este cu putință să facem ceva? Ce s-ar putea face? Ne-ar putea spune cineva? Așa-ziii conducători spirituali, care au socotit că înțeleg aceste lucruri mai bine decât noi, au încercat să ne spună, căutând să ne deformeze și să ne conformeze la anumite modele, dar aceasta nu ne-a fost de mare ajutor; oameni învățați și rafinați au căutat să ne călăuzească, dar aceasta nu ne-a dus prea departe. Ni s-a spus că toate drumurile duc la adevăr: unii își au cărarea lor ca hinduși, alții ca creștini, alții ca musulmani, și cu toții se întâlnesc la aceeași poartă – ceea ce, dacă ne gândim bine, este complet absurd.

Adevărul n-are cărare și tocmai aceasta este frumusețea lui: el este viu. Ceva mort poate avea o cărare care să conducă la el, fiindcă este static. Însă când ne dăm seama că adevărul este ceva viu, ceva în permanentă mișcare, că nu are nicăieri sălaş, că nici un templu, nici o moschee sau biserică, nici o religie, nici un învățător sau filozof, pe scurt că nimic nu ne poate conduce la el – atunci înțelegem că acest lucru viu este ceea ce suntem noi înșine în realitate: el este mânia noastră, brutalitatea noastră, violența noastră, disperarea noastră. El este chinul și suferința în care trăim.

Adevărul se află în înțelegerea acestor lucruri și îl vom putea înțelege numai dacă vom ști să-l

vedem în viața noastră. Este imposibil să-l privim prin prisma unei ideologii, printr-un paravan de vorbe, prin speranță și frică.

Vedem, așadar, că nu putem să depindem de nimeni. Nu există nici o călăuză, nici un învățător, nici o autoritate. Existăm numai noi și relațiile noastre cu lumea, cu ceilalți; nu există nimic altceva.

Când înțelegem acest lucru, putem fi cuprinși de disperare, din care decurge cinism și amărăciune; sau, înfruntând faptul că numai noi suntem răspunzători de lumea aceasta și de noi înșine, răspunzători pentru ceea ce gândim, simțim sau făptuim, încetăm să ne mai plângem de milă. În general, noi ne simțim bine lovind în ceilalți, ceea ce nu este altceva decât o formă a compătimirii de sine.

Am putea oare să provocăm noi înșine – fără vreo influență din afară, fără să ne lăsăm convinși, fără frica de pedeapsă – am putea oare să provocăm, chiar în esența ființei noastre, o revoluție totală, o mutație psihologică, astfel încât brutalitatea, violența, spiritul de competiție, neliniștea, spaima, lăcomia și toate celelalte manifestări ale naturii noastre, care au clădit această societate putredă, să înceteze de a mai exista?

Este important să se înțeleagă de la bun început faptul că eu nu caut să formulez vreo filozofie, vreun concept, vreo idee sau structură teologică. Mie mi se pare că toate ideologiile sunt complet absurde. Ceea ce este important nu este de a avea o filozofie a vieții, ci de a observa ceea ce se întâmplă cu adevărat, în viața noastră zilnică, sub aspect interior și exterior. Dacă observați și cercetați cu atenție ceea ce se petrece, veți vedea că totul se bazează pe concepții intelectuale; și totuși intelectul nu reprezintă întregul domeniu al

existenței, el nu este decât un fragment, și un fragment, oricât de iscusit ar fi alcătuit, oricât de veche ar fi tradiția sa, nu reprezintă totuși decât o mică parte a existenței, pe când noi avem de înfruntat totalitatea vieții.

Când privim la ceea ce se petrece în lume, începem să înțelegem că aceasta nu este efectul a două procese, unul interior și altul exterior, ci că există un singur proces unitar, o mișcare întreagă, totală, mișcarea interioară exprimându-se ca ceva exterior, iar exteriorul reacționând la rândul său asupra interiorului.

A fi în stare să privești la toate acestea, mi se pare că este singurul lucru de care avem nevoie, căci, dacă știm cum să privim, totul devin foarte limpede și pentru a privi nu este necesară nici o filozofie, nici un învățător. Nu aveți nevoie de nimeni care să vă spună cum să priviți. Priviți numai. Văzând acest întreg tablou – văzându-l nu intelectual ci așa cum este în realitate – ați putea să vă transformați cu ușurință și dintr-o dată? Aceasta este chestiunea esențială: este cu puțință să se provoace o totală revoluție lăuntrică, o totală revoluție psihologică?

Mă întreb cum reacționați dumneavoastră în fața unei astfel de întrebări. Gândiți, poate, că nu vă puteți schimba. Este cazul celor mai mulți oameni, mai ales a celor care se simt în siguranță sub aspect social și economic, sau al celor care cred cu tărie în credințele dogmatice și care se mulțumesc să se accepte pe ei înșiși așa cum sunt și lumea așa cum este (sau așa cum ar fi dacă s-ar schimba un pic). Nu ne adresăm unor astfel de persoane. Veți putea gândi, de asemenea, într-un fel și mai subtil, că această întreprindere este prea dificilă, că nu este pentru dumneavoastră. În acest

caz vă veți bloca singuri, veți înceta de a vă mai întreba și va fi greu să mergeți mai departe. Sau alții ar putea să spună: "Văd necesitatea unei schimbări fundamentale lăuntrice, însă cum o voi produce? Mi-ați putea arăta calea, m-ați putea ajuta să-mi ating țelul?" Dacă spuneți aceasta, atunci ceea ce vă preocupă nu este schimbarea însăși; nu sunteți cu adevărat interesați într-o revoluție fundamentală; căutați doar o metodă, un sistem pentru a produce această schimbare.

Dacă aș fi atât de neghiob încât să vă ofer un astfel de sistem și dacă ați fi într-atât de smintiți încât să-l urmați, atunci veți imita numai, veți copia, vă veți conforma, veți accepta și, când veți face aceasta, veți stabili în voi înșivă autoritatea altcuiva; de aici va decurge conflictul între ceea ce sunteți de fapt și acea autoritate. Veți recunoaște că trebuie să faceți un lucru sau altul, fiindcă vi s-a spus să-l faceți, și totuși veți fi incapabili să-l îndepliniți. Aveți propriile voastre inclinații, tendințe și porniri, care vin în conflict cu sistemul pe care considerați că s-ar cuveni să-l urmați, și de aceea se ivește o contradicție. În felul acesta veți duce o viață dublă, între ideologia sistemului și realitatea existenței voastre zilnice. Încercând să vă conformați ideologiei, vă veți anihila pe voi înșivă, pe când ceea ce este adevărat nu este ideologie: adevărul este ceea ce sunteți. Dacă vă veți strădui să semănați cu altcineva, veți rămâne de-a pururi o ființă omenească "de mâna a doua".

Omul care zice: "Vreau să mă schimb, spuneți-mi ce trebuie să fac", poate să pară foarte cinstit și serios, dar nu este deloc astfel. El se află în căutarea unei autorități, în speranța că aceasta îi va pune ordine în viață. Însă este cu puțință ca ordinea sa lăuntrică să fie instaurată de vreo auto-

ritate? O ordine impusă din afară provoacă aproape întotdeauna dezordine.

Toate aceste lucruri pot fi înțelese în mod intelectual. Dar le-ați putea trăi cu adevărat, astfel încât mintea dumneavoastră să nu mai proiecteze vreo autoritate, autoritatea unei cărți, a unui învățător, a soției sau soțului, a unui părinte, a unui prieten, sau a societății?

Întrucât am funcționat întotdeauna înăuntrul unor formule, acestea au devenit idealul nostru și autoritatea noastră. Însă de îndată ce ne dăm seama că întrebarea: "Cum mă pot schimba?" dă naștere la o nouă autoritate, am terminat cu autoritatea, o dată pentru totdeauna.

Să reluăm cu mai multă claritate problema: văd necesitatea de a mă schimba cu desăvârșire din rădăcinile ființei mele; nu mai pot să depind de nici o tradiție, fiindcă tradițiile au dat naștere acestei uriașe paralizii care este acceptarea, supunerea; nu-mi pot pune nădejdea în altcineva ca să mă ajute să mă schimb, în nici un învățător, în nici un Dumnezeu, în nici o credință, în nici un sistem, în nici o influență sau presiune exterioară... Ce se întâmplă atunci?

Și apoi, poate fi respinsă orice autoritate? Dacă se poate, este pentru că nu mai există frică. Atunci ce se întâmplă? Când se respinge ceva fals, a cărui povară a fost purtată generații de-a rândul, ce se întâmplă? Nu simțiți că aveți mai multă energie? Nu simțiți că aveți mai multă putere, mai multă forță, o vitalitate și o tărie mai mare? Dacă nu simțiți acest lucru, înseamnă că n-ați aruncat povara, înseamnă că n-ați înlăturat greutatea moartă a autorității. Însă când ați aruncat-o și aveți acea energie în care nu mai există nici un fel de frică - nici frica de a greși, nici frica de a nu ști să alegeți

între rău și bine - atunci acea energie nu este oare chiar mutația radicală? Noi avem nevoie de o cantitate enormă de energie, dar o risipim în frică; dar când această vitalitate provine din faptul că înlăturăm orice formă de frică, atunci însăși această energie este cea care produce în noi o revoluție radicală: noi nu trebuie să mai intervenim în nici un fel.

În felul acesta rămânem singuri cu noi înșine și aceasta este starea reală a unui om care își pune cu seriozitate aceste probleme; și dacă nu mai privim spre cineva sau spre ceva care să ne ajute, înseamnă că suntem deja liberi pentru a descoperi. Și când există libertate, nimic rău nu poate fi făcut. Libertatea este total deosebită de revoltă. Când există libertate, nu se mai pune problema de "a face bine" sau "a face rău". Când există libertate, se acționează din acest centru și orice frică dispare. O minte liberă de frică este capabilă de o iubire mai mare, iar iubirea poate să schimbe lumea.

Ceea ce căutăm să învățăm împreună, este cunoașterea de sine, dar nu acea cunoaștere despre care vorbesc filozofii sau psihanaliștii, căci atunci am învăța despre noi înșine în funcție de concepțiile altora, și am învăța despre ei, nu despre noi. Or, ceea ce dorim să cunoaștem, este ceea ce suntem noi în realitate.

Înțelegând că nu putem depinde de nici o autoritate exterioară pentru a provoca o totală revoluție lăuntrică, întâmpinăm o și mai mare greutate în a înlătura propria noastră autoritate interioară: cea care rezultă din măruntele noastre experiențe particulare, precum și din acumularea părerilor noastre, cunoștințelor noastre, ideilor și idealurilor noastre. Ieri, o experiență trăită ne-a învățat ceva

## II

### *Cunoașterea de sine – Simplitatea și umilința – Condiționarea*

Dacă gândiți că este important să ajungeți să vă cunoașteți fiindcă eu sau altcineva v-a spus că acest lucru este important, atunci mă tem că orice comunicare între noi ia sfârșit. Dar dacă suntem de acord că este vital să ne înțelegem pe noi înșine în mod complet, atunci între noi va fi o relație cu totul diferită și vom putea explora împreună subiectul, într-un mod inteligent și atent.

Eu nu vă cer să credeți în ceea ce spun. Eu nu mă consider o autoritate. Nu am nimic să vă învăț – nici o filozofie nouă, nici un sistem nou, nici o cărare nouă care să ducă la realitate. Nu există nici o cărare care să ducă la realitate, după cum nu există nici un drum care să conducă la adevăr. Orice autoritate, de orice fel, și mai ales cea care se exercită în câmpul gândirii și al înțelegerii, este un lucru distrugător, nefast. Maeștrii au un efect distrugător asupra discipolilor lor, iar discipolii îl distrug pe maestru. Trebuie să devenim propriul nostru maestru și propriul nostru discipol. Trebuie să punem sub semnul întrebării tot ceea ce omul a acceptat ca fiind valabil și necesar.

Dacă nu urmați pe cineva, v-ați putea simți, poate, foarte singuri. Fiți prin urmare singuri! De

ce vă înspăimântă acest gând? Fiindcă aflându-vă față în față cu voi înșivă, așa cum sunteți de fapt, constatați că sunteți goi, stupizi, vinovați și anxioși? Dacă sunteți această entitate meschină, "de mâna a doua", mărunță, luați-vă inima în dinți și înfrunțați faptul: priviți-l drept în față, nu fugiți de el. De îndată ce încercați să fugiți, începe frica.

În explorarea pe care o veți face nu vă izolați de restul lumii: ar fi complet nesănătos. Pretutindeni în lume oamenii se zbat cu aceleași probleme zilnice ca ale noastre, așa că cercetarea noastră nu trebuie să ne transforme în nevrotici, fiindcă nu este nici o deosebire între ceea ce este individual și ceea ce este colectiv. De fapt eu am creat lumea după cum sunt. Prin urmare, nu trebuie să ne risipim în această dispută între parte și întreg.

Trebuie să devin conștient de întregul câmp al propriului meu eu, și acest câmp este, în același timp, starea de conștiință a individului și a societății. Numai când mintea merge dincolo de această conștiință individuală și socială, eu pot deveni o lumină pentru mine însumi, o lumină care nu se va stinge nicicând.

Ei bine, de unde voi începe pentru a mă înțelege pe mine însumi? Cum să mă cercetez pe mine însumi, cum să mă observ pe mine însumi, cum să văd ceea ce urmează să se petreacă în realitate în mine însumi? Eu mă pot observa numai în relație, fiindcă orice viață este relație. Nu îmi este de nici un folos să mă așez într-un colț și să încep să meditez despre mine însumi. Eu nu pot exista prin mine însumi. Eu exist numai în relație cu oamenii, cu lucrurile, cu ideile și de aceea numai studiind relațiile mele cu lumea din afară, precum și raporturile cu lumea mea lăuntrică, voi începe să mă înțeleg pe mine însumi. Orice altă formă de

înțelegere este numai o abstracție și eu nu mă pot studia într-un fel abstract, eu nu sunt o entitate abstractă.

Prin urmare, trebuie să mă studiez așa cum "sunt", și nu în funcție de cum aș dori să fiu.

Înțelegerea nu este un proces intelectual. A dobândi cunoștințe despre mine însumi și a mă cunoaște pe mine însumi sunt două lucruri diferite, căci cunoștințele pe care le pot acumula despre mine însumi țin întotdeauna de trecut, iar o minte care este împovărată de trecut este o minte în suferință. A cunoaște ceea ce se petrece în mine însumi nu este același lucru cu "a învăța" o limbă, o tehnologie sau o știință – în toate aceste cazuri este necesar să recurgem la memorie și să acumulăm date, căci ar fi absurd să o luăm mereu de la început. Cunoașterea în propriul meu câmp psihologic este întotdeauna un lucru ce ține de prezent; cunoștințele aparțin întotdeauna trecutului și cum cei mai mulți dintre noi trăiesc în trecut și sunt mulțumiți cu trecutul, cunoștințele au dobândit în ochii noștri o importanță extraordinară. De aceea admirăm erudiția, iscusința, verva. Însă dacă suntem dispuși să învățăm observând și ascultând, privind și acționând, atunci vom descoperi că a învăța înseamnă o mișcare neîncetată care n-are trecut.

Dacă gândiți că vă veți putea cunoaște treptat, îmbunătățind din ce în ce mai mult înțelegerea dumneavoastră, înseamnă că nu vă veți putea studia așa cum sunteți acum, în clipa prezentă, ci așa cum vă vedeți prin intermediul cunoștințelor dobândite.

A învăța presupune o mare sensibilitate, dar această sensibilitate este distrusă ori de câte ori o

idee, care ține în mod necesar de trecut, domină prezentul. Atunci mintea nu mai este vie, ageră, suplă. Cei mai mulți dintre noi nu sunt sensibili nici măcar fizic, ne supraalimentăm, nu ne preocupăm de un regim potrivit, facem abuz de tutun și de alcool astfel încât corpurile noastre devin greoaie și insensibile; însăși facultatea de atenție a organismului este tocită. Cum ar putea mintea să fie vie, sensibilă, clară, dacă organismul este greoi și tocit? Putem fi sensibili la unele lucruri care ne ating direct și personal, însă pentru a fi complet sensibili la tot ceea ce implică viața, nu trebuie să existe nici o separație între organism și psihic, căci ele alcătuiesc o unică și totală mișcare.

Pentru a înțelege un lucru – oricare ar fi acela – trebuie să trăiți cu acel lucru, trebuie să-l observați, trebuie să cunoașteți tot conținutul lui, natura lui, structura lui, mișcarea lui. Ați încercat vreodată să trăiți cu dumneavoastră înșivă? Dacă ați făcut-o, atunci ați văzut că nu sunteți ceva static, ci dimpotrivă ceva viu, întotdeauna nou. Și pentru a trăi cu un lucru viu, mintea însăși trebuie să fie vie. Dar ea nu poate să fie vie dacă este prinsă într-o rețea de păreri, de judecăți și de valori.

Pentru a observa mișcarea propriei noastre minți și a propriei noastre inimi, mișcarea întregii noastre ființe, trebuie să avem o minte clară, nu o minte care aprobă sau care dezaproabă, care ia parte la diferite controverse și care se ceartă pe simple cuvinte, ci o minte care urmărește atent tot ceea ce se petrece, cu intenția de a înțelege. Este un lucru greu de făcut, fiindcă cei mai mulți oameni nu știu să privească sau să asculte la propria lor ființă – după cum nu știu să privească frumusețea unui râu, sau să asculte adierea vântului printre copaci.

Când condamnăm sau justificăm, noi nu putem vedea clar, după cum nu putem vedea clar nici atunci când mintea noastră pălăvrăgește fără încetare, căci ne împiedică să vedem "ceea ce este": noi nu vedem decât propriile noastre proiecții. Fiecare dintre noi are o imagine despre ceea ce crede că este, sau despre cum ar voi să fie, iar această imagine ne împiedică complet să ne vedem așa cum suntem în realitate.

A privi cu simplitate la "ceea ce este", iată unul dintre lucrurile cele mai grele din lume! Noi am devenit atât de complicați încât am pierdut calitatea celor care sunt simpli în spirit. Nu înțeleg prin aceasta simplitatea în îmbrăcăminte, sau în hrană – nu veșmintele sumare sau posturile prelungite, sau alte copilării absurde pe care le practică anumiți sfinți – ci acea simplitate care permite ca fiecare lucru să fie privit direct, așa cum este în realitate, fără nici un fel de deformare; când se minte, să se recunoască acest lucru, fără a recurge la ascunzișuri sau la justificări. De asemenea, pentru a ne înțelege pe noi înșine, avem nevoie de o mare doză de umilință. Îndată ce spunem: "mă cunosc pe mine însumi", am încetat să mai învățăm ceva despre ceea ce suntem; sau dacă spunem "în fond, nu este nimic de învățat în ceea ce mă privește, fiindcă nu sunt decât un pachet de amintiri, de idei, de experiențe și de tradiții", atunci de asemenea am încetat să mai învățăm ceea ce suntem.

În momentul în care ajungem la o anumită realizare, încetăm să mai avem acea calitate de nevinovăție și de umilință; în momentul în care ajungem la o concluzie, sau când căutăm să învățăm plecând de la cunoștințe dobândite, suntem sfârșiți, căci atunci traducem tot ceea ce este viu în

termenii vechiului. Dar dacă nu există nici un loc bătătorit, dacă nu există nici o certitudine, suntem liberi să privim; dacă nu posedăm nimic, suntem liberi să dobândim. Ceea ce vedem, atunci când privim în deplină libertate, este întotdeauna nou. Un om plin de siguranță este un om sfârșit.

Dar cum putem fi liberi să privim și să învățăm, când, de la naștere și până în clipa morții, suntem modelați de o anumită cultură în strâmtul tipar al eului nostru? De-a lungul veacurilor noi am fost condiționați de naționalitățile noastre, de castele noastre, de tradițiile noastre, de religiile noastre, de limbile noastre; de educație, de literatură, de artă; de obiceiuri, de convenții, de propagande de toate soiurile; de presiuni economice, de clima în care trăim, de felul în care ne hrănim; de familiile și de prietenii noștri; de experiențele noastre trăite; pe scurt, de orice posibilă influență, în așa fel încât reacțiile noastre la toate problemele care ni se înfățișează sunt condiționate.

"Cum îmi pot da seama că sunt condiționat?" Aceasta este prima întrebare pe care trebuie să mi-o pun, și nicidecum: "Cum mă pot elibera de condiționarea mea?" S-ar putea ca acest lucru să nu vă stea în putință. Prin urmare, a vă spune: "Trebuie să mă eliberez", v-ar putea împinge într-o nouă capcană și într-o nouă formă de condiționare.

Știți oare că în clipa în care priviți un copac și vă spuneți că este un stejar sau un banan, denumirea copacului, fiind o cunoștință din domeniul botanicii, v-a condiționat mintea și s-a interpus între dumneavoastră și copac? Pentru a veni în contact cu copacul trebuie să puneți pur și simplu mâna pe el. Cuvântul nu vă va ajuta în nici un fel să-l atingeți.

Când știm că suntem condiționați? Ce anume ne spune acest lucru?... Cum știm că ne este foame – nu în teorie, ci atunci când ne este foame cu adevărat? Cum vom descoperi *faptul real* că suntem condiționați? Oare nu prin reacția noastră la o problemă, la o provocare? Căci noi răspundem la fiecare provocare potrivit condiționării noastre, și cum condiționarea noastră este inadecvată, vom reacționa întotdeauna inadecvat.

Atunci când devenim conștienți de ea, această condiționare de rasă, de religie, de cultură, nu produce oare o senzație de încătușare? Luați numai o formă de condiționare – naționalismul. Abordați-l cu seriozitate, cu deplină luciditate și vedeți dacă încercați un sentiment de bucurie sau de revoltă atunci când vă gândiți la el. Aflați dacă vă revoltați sau dacă doriți să înlăturați tot ceea ce vă condiționează. Dacă sunteți mulțumiți de condiționarea voastră, este evident că nu veți face nimic cu privire la ea. Dar dacă nu sunteți mulțumiți atunci când deveniți conștienți de ea, veți înțelege că nu veți face niciodată nimic fără ea: niciodată! În consecință veți trăi întotdeauna în trecut, cu ceea ce este mort.

Noi nu suntem capabili să ne dăm seama dacă suntem condiționați decât atunci când apare un conflict în continuitatea plăcerii, sau în evitarea durerii. Dacă totul este cu desăvârșire fericit în jurul nostru, dacă soția ne iubește, dacă o iubim, dacă avem o casă frumoasă, copii frumoși și bani din belșug, atunci nu suntem deloc conștienți de condiționarea noastră. Însă când apare o tulburare, când soția este infidelă, când averea se risipește, când există amenințarea războiului sau o altă durere sau neliniște, atunci știm că suntem con-

diționați. Când luptăm împotriva oricărei forme de tulburare sau când ne apărăm împotriva vreunei amenințări dinlăuntru sau din afară, atunci știm că suntem condiționați. Întrucât noi suntem, în cea mai mare parte a timpului, tulburați în mod superficial sau profund, chiar această tulburare arată că suntem condiționați. Atâta vreme cât animalul este alintat, el reacționează cu docilitate, însă în momentul în care este tratat cu ostilitate, iese la iveală întreaga violență a naturii sale.

Noi suntem tulburați de viață, de politică, de situația economică, de oroarea, de brutalitatea, de suferința din lume, ca și de suferința din noi înșine, și toate acestea ne fac să înțelegem cât de mult suntem condiționați. Și atunci ce ar trebui să facem? Să acceptăm această tulburare și să trăim cu ea, așa cum fac cei mai mulți dintre noi? Să ne obișnuim cu ea, așa cum ne obișnuim să trăim cu durerile de cap? S-o îndurăm?

Există în noi toți o înclinație de a suporta lucrurile, de a ne împăca cu ele, de a condamna împrejurările. "Ah! dacă circumstanțele ar fi fost altele, soarta mea ar fi fost mai bună", spunem noi. Sau: "Dați-mi o ocazie prielnică și mă voi realiza". Sau: "Sunt zdrobit de atâta nedreptate." Nu încetăm nici un moment să acuzăm pe alții de necazurile noastre, să aruncăm vina pe situația socială sau economică.

Dacă ne obișnuim să trăim în stare de tulburare și de confuzie, înseamnă că mintea a devenit tocită, că am devenit la fel ca cei ce s-au obișnuit cu frumusețea din jur și pe care n-o mai observă: ei devin indiferenți, împietriți și aspri, iar mintea lor este din ce în ce mai greoaie.

Cei ce nu doresc să se împăce cu o astfel de viață caută să evadeze, fie aderând la vreun grup

politic, fie drogându-se, fie asistând sau urlând la vreun meci de fotbal, fie mergând la vreo biserică sau la vreun templu, fie căutând o altă formă de distracție.

De ce căutăm noi să evadăm de la faptele reale? Ne este frică de moarte, spre exemplu, și atunci născocim tot soiul de teorii, speranțe, credințe, pentru a ascunde faptul morții. Dar ea este întotdeauna acolo. Pentru a înțelege un fapt trebuie să-l privim în față, nu să fugim de el. Ce mai mulți oameni sunt înfricoșați de viață, după cum sunt înfricoșați de moarte. Ne temem pentru familia noastră, ne temem de opinia publică, ne temem că ne pierdem slujba, siguranța... ne temem de o mie de alte lucruri. Adevărul este tocmai această frică și nicidecum teama noastră de un lucru sau altul.

Acestea fiind spuse, suntem noi în stare să înfruntăm acest fapt real? Îl putem înfrunța numai dacă este prezent. Dacă nu îi permitem niciodată să fie prezent, pentru că încercăm să fugim de el, nu-l vom putea întâlni în veci. Întrucât am cultivat o întreagă rețea de evadări, am rămas prizonieri obișnuinței noastre de a evada.

Atât timp cât suntem suficient de sensibili și de serioși, ne vom da seama nu numai de condiționarea noastră, ci și de pericolul care rezultă din aceasta, de ura, de brutalitatea și de cruzimea pe care ea le produce. Văzând, așadar, pericolul condiționării noastre, de ce nu încercăm să facem ceva? Oare pentru că suntem leneși, iar lenevia ne are pic de energie? Și totuși energia nu ne-ar lipsi dacă ne-am afla în fața unui pericol imediat – un șarpe pe cărare, o prăpastie sau un incendiu. De ce atunci nu facem nimic când vedem pericolul condiționării noastre? Dacă ați vedea, spre exemplu,

pericolul naționalismului pentru propria securitate, nu ați întreprinde nimic?

Adevărul este că nu vedeți. Poate că printr-un proces de analiză intelectuală ați ajunge să vedeți că naționalismul duce la autodistrugere, însă această analiză nu are nici un conținut emotiv. Ori, numai când există un conținut emotiv, devenim vital interesați. Dacă vedeți pericolul condiționării doar ca un simplu concept intelectual, nu veți face niciodată nimic ca să vă apărați de el.

Atât timp cât perceperea pericolului rămâne în câmpul ideilor, se produce un conflict între idee și acțiune, iar acest conflict vă răpește energia. Doar când vedeți condiționarea și pericolul ei în imediat – ca și cum ați vedea o prăpastie sau un șarpe – numai atunci acționați. Astfel "a vedea" înseamnă "a acționa".

În general, cei mai mulți oameni traversează întreaga existență în mod neatent, reacționând față de mediul în care au fost educați fără să gândească.

Astfel de reacții nu fac decât să sporească înrobirea și condiționarea; dar de îndată ce privim în jurul nostru cu o atenție totală, devenim cu desăvârșire liberi de trecut și trecutul se desprinde de noi în mod firesc.

### III

#### *Câmpul conștiinței – Totalitatea vieții – Luciditatea*

Cei ce devin conștienți de condiționarea lor sesizează întregul câmp al conștiinței lor, adică acel domeniu în care funcționează gândirea și în care există relațiile. Toate fricile, intențiile, mobilurile, dorințele, plăcerile, inspirațiile, năzuințele, speranțele, suferințele, bucuriile se află în acest câmp. Însă noi am împărțit această conștiință în două, o parte activă și cealaltă pasivă, considerând că se situează la niveluri diferite: gândurile, sentimentele și activitățile noastre fiind la suprafață, și dedesubt, așa-zisul subconștient, care se compune din tot ceea ce nu ne este familiar și care ocazional se exprimă prin intuiții și visuri.

Un mic ungher al conștiinței noastre ocupă aproape întreaga noastră viață; restul, pe care-l numim inconștient, cu toate imperativele sale, cu fricile sale, cu calitățile sale rasiale, înăscute sau dobândite, ne rămâne complet necunoscut.

Ori, vă întreb, există cu adevărat ceea ce ne-am obișnuit să numim subconștient? Folosim acest cuvânt foarte ușor. Noi am acceptat că există așa ceva, ca și frazele și terminologia pe care psihanalistii și psihologii le-au introdus în vorbire – dar există așa ceva? De ce îi acordăm o atât de mare

importanță? Mi se pare că subconștientul este tot atât de insignifiant și de stupid ca și conștientul: tot atât de îngust, de bigot, de condiționat și de neliniștit.

Prin urmare, este cu puțință să fim pe deplin lucizi în câmpul total al conștiinței și nu doar într-unul din fragmentele sale, într-una din părțile sale? Dacă suntem complet conștienți cu privire la totalitatea conștiinței, atunci trăim într-o stare de totală atenție, și nu suntem doar parțial atenți. Aceasta este important de înțeles, fiindcă atunci când suntem pe deplin lucizi de întregul câmp al conștiinței, nu mai există stare de conflict. Când conștiința, care este "totalitatea" gândirii, simțirii și acțiunii, este fragmentată în diferite straturi suprapuse, atunci se produc fricțiunile și conflictele lăuntrice.

Noi trăim fragmentați. Suntem un personaj la birou și altul acasă; vorbim despre democrație, însă în inima noastră suntem un dictator; vorbim despre iubirea aproapelui, și totuși îl ucidem prin spiritul nostru de competiție; o parte din noi înșine lucrează, privește, acționează independent de cealaltă.

Suntem oare conștienți de această fragmentare a existenței noastre? Și este oare cu puțință unui creier care și-a frânt propria sa unitate de funcționare, care și-a fragmentat gândirea, să perceapă întregul câmp al conștiinței? Este oare cu puțință, să dobândim întreaga noastră stare de conștiință, în mod total, deplin, absolut, adică să devenim ființe omenști împlinite?

Dacă, în încercarea de a înțelege întreaga structură a "eului", cu toată complexitatea lui extraordinară, vom înainta pas cu pas, dezvăluind strat după strat, cercetând fiecare gând, fiecare sentiment, fiecare mobil, ne vom împotmoli într-un

proces analitic, care poate dura săptămâni, luni, ani – și dacă introducem timpul în procesul de a ne cunoaște pe noi înșine, trebuie să prevenim apariția a tot soiul de deformări, căci eul este o entitate complexă, care se mișcă, trăiește, luptă, dorește, neagă și suferă numeroase constrângeri și influențe ce acționează neîncetat asupra lui.

Așa încât ne vom da seama că nu aceasta este calea de urmat, vom înțelege că singurul mod de a cunoaște cu adevărat trebuie să fie total, imediat, în afara timpului – și acest lucru se poate realiza doar atunci când mintea nu este fragmentată. Adevărat este numai ceea ce se vede ca totalitate.

Ei bine, putem face acest lucru? Cei mai mulți oameni nu sunt capabili, căci niciodată nu au abordat această problemă în mod serios; n-au încercat niciodată să se vadă pe ei înșiși – niciodată! – mulțumindu-se să dea vina pe alții, să îngroape problema sub explicații vagi, sau fiindu-le teamă să se privească. Dar dacă privim total, cu întreaga noastră atenție, cu întreaga noastră ființă, cu tot ceea ce este în noi, cu ochii noștri, cu urechile noastre, cu nervii noștri, dacă ne vom abandona propriei noastre prezențe în mod desăvârșit, atunci nu va mai fi loc pentru frică, nici loc pentru contradicții și, prin urmare, nici un conflict.

Atenția și concentrarea sunt două lucruri diferite. Concentrarea procedează prin excludere, în timp ce atenția, care este o stare de luciditate totală, nu exclude nimic. Mie mi se pare că suntem, în general, la fel de neatenți la ceea ce facem, ca și la ceea ce se află în jurul nostru – la culorile care ne înconjoară, la oameni, la formele copacilor, la nori, la mișcarea apei. Poate că suntem prea preocupați de noi înșine, de măruntele noastre

probleme, de ideile noastre, de plăcerile noastre, de ambițiile și de căutările noastre, pentru a fi lucizi în mod obiectiv. Și totuși noi vorbim foarte mult despre viziunea obiectivă. Odată, în India, călătoream într-un automobil, așezat lângă șofer, și trei domni, aflați pe bancheta din spate, discutau cu însuflețire, întrebându-mă despre viziunea clară și obiectivă a lucrurilor. În acel moment șoferul, privind în altă parte, a călcat din nefericire o capră; celelalte trei persoane au continuat să vorbească despre atenție, fără să fi sesizat cele întâmplate. Când această lipsă de atenție le-a fost semnalată, faptul a constituit o mare surpriză pentru ele.

La fel se întâmplă cu cei mai mulți dintre noi. Nu suntem pe deplin conștienți nici la lucrurile exterioare, nici la cele interioare. Dacă dorim să înțelegem frumusețea unei păsări, a unei muște, a unei frunze, sau a unei persoane, cu toate complexitățile ei, trebuie să-i dăruim întreaga noastră atenție, să fim pe deplin lucizi. Și putem fi pe deplin atenți numai atunci când suntem preocupați să înțelegem. Când dorim cu adevărat să înțelegem, ne dăruim cu întreaga noastră inimă, cu întreaga noastră inteligență.

O stare de conștiință atât de total prezentă este asemănătoare cu cea pe care am avea-o dacă am trăi cu un șarpe în cameră; i-am observa foarte atent toate mișcărilor, am fi foarte, foarte sensibili la cel mai ușor zgomot pe care l-ar face. O astfel de stare de atenție înseamnă o energie totală și, într-un asemenea moment, totalitatea ființei noastre se dezvăluie pentru o clipă.

Când ne examinăm atât de adânc, este posibil să mergem chiar și mai adânc. Când folosim cuvântul "mai adânc", noi nu îl folosim în sens comparativ.

În general, noi gândim în termeni de comparație - adânc și superficial, fericit și nefericit. Noi nu încetăm nici o clipă să măsurăm, să comparăm.

Ei bine, există în sine o astfel de stare, ca superficialitatea sau profunzimea? Când îmi spun că mintea mea este superficială, mărunță, îngustă, mărginită, cum ajung să cunosc toate acestea? Comparând inteligența mea cu a dumneavoastră, care este mai strălucitoare și mai vie. Îmi pot cunoaște meschinăria fără să mă compar cu altul? Când sunt flămând, eu nu compar foamea mea de azi cu cea de ieri. Foamea de ieri este o idee, o amintire.

Dacă mă măsoar tot timpul cu cel de lângă mine, dacă mă străduiesc să fiu ca el, atunci neg ceea ce sunt eu însumi. Prin urmare, creez o iluzie.

Când am înțeles că orice comparație - oricare ar fi aceasta - duce numai la o și mai mare iluzie, la o și mai mare nenorocire, elimin cu desăvârșire acest mod de a gândi, tot așa cum am eliminat analiza psihologică, cunoașterea de sine realizată treptat, sau identificarea mea cu ceva din afara mea, cu statul, cu un mântuitor, sau cu o ideologie. Când înțeleg că orice proces de acest fel duce la un și mai mare conformism și, prin urmare, la un și mai mare conflict - dacă observ toate acestea, le înlătur cu desăvârșire.

Atunci nu mă mai aflu într-o stare de căutare și tocmai acest lucru este important să fie bine înțeles: nu mai băjbăi, nu mai caut, nu mai întreb pe nimeni. Aceasta nu înseamnă că sunt satisfăcut cu lucrurile așa cum sunt ele, dar nu mai sunt sufocat de iluzii, și îndată ce mintea s-a eliberat ea se poate mișca într-o dimensiune total diferită. Dimensiunea în care trăim în mod obișnuit această viață de fiecare zi, făcută din durere, din plăcere și

din frică, ne-a condiționat mintea și a limitat natura minții și, când această durere, această plăcere și această frică au dispărut - ceea ce nu înseamnă că a dispărut bucuria: bucuria este ceva cu totul deosebit de plăcere -, mintea poate să funcționeze într-o dimensiune în care nu există nici un conflict, nici un sentiment de separație între "eu" și "celălalt".

Pe plan verbal, nu putem ajunge decât până acolo; ceea ce se află dincolo nu poate fi exprimat în cuvinte, pentru simplul motiv că cuvântul nu este lucrul. Până acolo putem să descriem, putem să explicăm, dar nici vorbele și nici explicațiile nu pot deschide poarta. Ceea ce va putea să deschidă poarta este atenția și luciditatea zilnică; este percepția ascuțită a ceea ce spunem, a felului în care vorbim, acționăm, gândim.

Acest lucru poate fi comparat cu operația de curățire a unei camere și de păstrare a ei în bună ordine. A face ordine în cameră este important într-un sens, dar, într-un alt sens, este cu totul lipsit de importanță, căci ordinea, oricât de necesară ar fi, nu va deschide nici ușa și nici fereastra. Nu voința sau dorința noastră vor fi cele care le vor deschide. Și nici nu putem ruga pe cineva să o facă în locul nostru. Tot ce putem face este să menținem ordinea, adică să fim virtuoși pentru ordinea în sine, și nu pentru ceea ce aceasta ar putea aduce cu sine; să fim sănătoși, raționali, ordonați. Atunci, poate, cu puțin noroc, se va deschide fereastra și adierea va pătrunde înăuntru. Sau, la fel de bine, s-ar putea ca adierea să nu pătrundă; aceasta va depinde de starea minții noastre.

Această stare a minții nu poate fi înțeleasă decât de noi înșine și numai dacă o vom observa fără a încerca vreodată să o modelăm, să luăm

atitudine, să ne împotrivim, fără a încerca vreodată să consimțim, să justificăm, să condamnăm, să judecăm – adică numai dacă vom observa fără nici un fel de alegere. Și prin această luciditate fără alegere, poate că ușa se va deschide și pentru noi, și vom putea cunoaște ce înseamnă această dimensiune în care nu există nici conflict și nici timp.

#### IV

#### *Căutarea plăcerii – Dorința – Pervertirea gândirii – Memoria – Bucuria*

Am afirmat înainte că bucuria este ceva cu totul deosebit de plăcere. Să vedem ce înseamnă plăcerea și să vedem dacă este cu puțință să se trăiască într-o lume care ar fi lipsită de plăcere, dar în care ar exista o bucurie imensă, o stare de preferință.

Cu toții suntem angajați în căutarea plăcerii, sub o formă sau alta – plăcere intelectuală, senzuală, culturală, plăcerea de a reforma, de a spune altora ce să facă, de a înlătura relele societății, de a face binele; plăcerea unei mai mari cunoașteri, o plăcere fizică mai mare, o experiență mai mare, o mai mare înțelegere a vieții – toate aceste șiretlicuri și artificii ale minții – iar cea din urmă plăcere fiind, bineînțeles, aceea de a-l cunoaște pe Dumnezeu.

Plăcerea reprezintă însăși structura societății. Din copilărie și până la moarte noi urmărim, în taină sau pe față, plăcerea. Prin urmare, oricare ar fi forma plăcerii noastre considerăm că ar trebui să ne clarificăm în privința ei, fiindcă ea ne va călăuzi și ne va modela viața.

Este important ca fiecare dintre noi să cerceteze îndeaproape, cu delicatețe și fără grabă, această problemă a plăcerii, fiindcă a găsi plăcerea și apoi a

o cultiva și a o menține, este o cerință fundamentală a vieții și fără ea existența devine searbădă, stupidă, pustie și fără sens. Ați putea întreba atunci, de ce viața n-ar trebui să fie călăuzită de plăcere. Pentru simplul motiv că plăcerea aduce durere, frustrare, suferință și frică, iar frica produce violență.

Dacă doriți să trăiți în acest fel, trăiți astfel, aproape toată lumea trăiește în felul acesta, însă dacă doriți să vă eliberați de suferință, trebuie să înțelegeți întreaga structură a plăcerii. A înțelege plăcerea, nu înseamnă a o nega. Noi n-o condamnăm, nu spunem că este îndreptățită sau greșită, însă dacă este s-o căutăm, s-o facem cel puțin cu ochii deschiși, știind că ori de câte ori găsim plăcerea găsim și umbra ei, durerea. Ele nu pot fi despărțite, deși noi alergăm după una încercând să o evităm pe cealaltă.

Ei bine, de ce este plăcerea o necesitate? De ce facem lucruri nobile sau josnice, împinși de această nevoie? De ce atâtea sacrificii și suferințe înșirate pe firul subțire al plăcerii? Ce este plăcerea și cum ia ființă? Mă întreb câți oameni și-au pus aceste întrebări și au căutat până la capăt răspunsurile.

Plăcerea se formează în patru etape: percepția, senzația, contactul și dorința. Văd, de exemplu, un automobil frumos; percepându-l, se produce în mine o senzație; îl ating sau îmi închipui că-l ating, și mă încearcă dorința de a-l poseda și de a mă afla la volanul lui. Sau văd un nor frumos, sau un munte profilat limpede pe cer, sau o frunzuliță pe care primăvara tocmai a dat-o la iveală, sau o vale adâncă, plină de frumusețe și splendoare, sau un mărșăpș apus de soare, sau fața inteligentă, vie, a unei persoane care, încetând să mai fie conștientă

de sine, și-ar pierde întreaga frumusețe. Privesc toate aceste lucruri cu o încântare intensă și în timp ce le observ nu există nici un observator, ci numai frumusețea pură, asemenea iubirii. Pentru o clipă, eu sunt absent, eu și problemele mele, neliniștile mele, necazurile mele – nu există decât acel lucru minunat. Îl privesc cu bucurie și îl dau uitării în clipa următoare; dar dacă mintea și emoția intră în joc, problema începe; îmi aduc aminte ce am văzut și cât de frumos a fost, îmi spun că mi-ar plăcea să-l văd neîncetat. Gândirea începe să compare, să judece și spune: "Trebuie să încerc și mâine această experiență". Continuitatea unei experiențe, care a produs o clipă de încântare este alimentată de gândire.

La fel se petrec lucrurile cu dorința sexuală sau cu oricare altă formă de dorință. Nu este nimic rău în dorință. Orice reacție este perfect normală. Dacă mă înțepați cu un ac, reacționez, afară de cazul când sunt paralizat. În anumite cazuri gândirea intervine și reflectează îndelung la o reacție trecută căutând să o preschimbe în plăcere. Gândirea dorește să repete experiența și cu cât o repetă mai mult, cu atât ea devine mai mecanică. Cu cât reflectăm mai mult asupra plăcerii, cu atât mai multă tărie îi dă gândirea. În felul acesta gândirea creează și menține plăcerea prin intermediul dorinței, îi dă continuitate, astfel încât reacția naturală ce constă în a dori un obiect frumos este pervertită de gândire. Gândirea preschimbă dorința în amintire, iar amintirea este apoi hrănită iarăși și iarăși de gândire.

La un anumit nivel, memoria își are, fără îndoială, locul ei determinat. În viața noastră de fiecare zi, noi n-am putea exista fără ea. Memoria este eficientă în domeniul ei, însă există o stare a minții

vreți să puneți capăt plăcerii – ceea ce implicit înseamnă și a pune capăt durerii – trebuie să fiți atenți la întreaga structură a plăcerii. Nu se pune problema de a înlătura plăcerea – așa cum fac călugării sau sannyasinii<sup>1</sup> care, neprivind niciodată la o femeie, întrucât gândesc că este un păcat, distrug vitalitatea înțelegerii lor – ci de a înțelege întregul sens și întreaga semnificație a plăcerii.

Când am înțeles acest lucru, viața devine pentru noi o imensă bucurie. Încetăm să ne mai gândim la bucurie: bucuria este un lucru imediat. Gândind la ea, o transformăm în plăcere. Trăirea în prezent înseamnă perceperea imediată a frumuseții și a încântării ce decurge din ea, fără a urmări însă obținerea plăcerii pe care aceasta ar putea s-o procure.

<sup>1</sup>Nume atribuit în India asceților care renunță la toate atracțiile vieții pământești. (N.T.)

## V

### ***Preocuparea de sine – Nesațul după o situație – Temerile și frica totală Fragmentarea gândirii Sfârșitul fricii***

Înainte de a merge mai departe, aș dori să vă întreb: care este interesul dumneavoastră fundamental și permanent în viață? Înlăturând toate răspunsurile ocolite și ocupându-vă de această chestiune în mod direct și cinstit, ce veți răspunde? Știți oare că centrul nostru de interes suntem noi înșine? Oriicum, așa vor răspunde cei mai mulți dintre noi, dacă vor răspunde cu sinceritate. Mă interesează progresul meu, slujba mea, familia mea, micul colț în care trăiesc, dobândirea unei situații mai bune, mai mult prestigiu, mai multă putere, mai multă stăpânire asupra celorlalți etc. Cred că este logic, nu-i așa, să se admită că ceea ce ne interesează în primul rând este: "eu mai întâi".

Unii ar putea să spună că acesta este un lucru rău și că n-ar trebui să ne interesăm în primul rând de noi înșine. Dar ce alt rău ar putea fi în asta, decât faptul că o recunoaștem doar arareori cu deplină sinceritate? Căci dacă o facem suntem mai curând rușinați. Dar așa stau lucrurile – fiecare este în mod fundamental interesat de sine însuși, chiar dacă din diferite motive, ideologice sau tradi-

ționale, gândim că este rău. Dar ceea ce gândim nu schimbă cu nimic lucrurile: la ce folosește să introducem această noțiune de rău? Nu este decât o idee, un concept. Ceea ce contează ca "fapt" este că suntem fundamental și permanent interesați de noi înșine.

Mi-ați putea spune că există o mai mare satisfacție în a ajuta pe altcineva decât a te gândi la tine însuși. Care este însă deosebirea? A-i ajuta pe semenii noștri este tot o preocupare de sine. Dacă a-i ajuta pe alții vă produce o mai mare satisfacție, este pentru că de fapt vă interesează ceea ce vă poate da cea mai mare satisfacție. De ce să introducem aici un concept ideologic? De ce această gândire dublă? De ce nu vă spuneți cinstiți că ceea ce doriți în realitate este să fiți satisfăcuți fie prin erotism, fie prin compasiune, fie devenind un mare sfânt, un om de știință sau un politician. Este întotdeauna același proces, nu-i așa? Satisfacția, acesta este lucrul pe care îl dorim, în toate felurile, subtile sau vădite.

Când spunem că dorim "eliberarea", o facem pentru că gândim că este vorba de o stare de deplină și minunată satisfacție, iar satisfacția ultimă este, fără nici o îndoială, ideea ridicolă a "realizării personale". Ceea ce căutăm în realitate este satisfacție în care să nu existe nimic care ne-a putea nemulțumi.

Cei mai mulți oameni tânjesc să-și facă o situație în societate, temându-se că altfel ar putea fi considerați niște neîmpliniți. Societatea este astfel construită încât un cetățean care are o situație frumoasă este tratat cu mult respect, în timp ce un om care n-are nici o situație este desconsiderat. Orice om de pe pământ dorește să-și aibă locul său în cadrul societății, în familie, sau la dreapta

lui Dumnezeu, și această situație trebuie să fie recunoscută de ceilalți, altminteri nu poate fi considerată o adevărată situație. Noi trebuie să ne aflăm întotdeauna în frunte. Lăuntric suntem sfâșiați de dureri și de dezordini și de aceea a ne bucura de respect în societate, a fi considerați niște persoane foarte importante, ne procură o mare compensare.

Acest nesaț după situație, după prestigiu, după putere, și această dorință de a fi recunoscuți ca atare de societate, este de fapt o dorință de a domina pe alții, ceea ce este o formă de agresiune. Sfântul care aspiră să ajungă la o anumită stare de sfințenie este la fel de agresiv ca și cocoșul din bățatură care-și caută hrana. Și care este cauza acestei agresivități? Este frica, nu-i așa?

Frica este una dintre cele mai mari probleme inerente vieții. O minte care este cuprinsă de frică trăiește în confuzie, în conflict și de aceea devine violentă, deformată și agresivă. Nu îndrăznește să se îndepărteze de propriile sale șabloane de gândire, iar aceasta dă naștere la ipocrizie. Până ce nu vom fi liberi de frică, chiar dacă ne-am urca pe cel mai înalt munte, chiar dacă am născoci tot felul de zei, vom rămâne întotdeauna în întuneric.

Trăind într-o societate stupidă și coruptă ca a noastră, în care educația bazată pe spiritul de competiție dă naștere la frică, suntem cu toții împovărați de frici de tot felul, iar frica este ceva înspăimântător, ceva care mănjește, deformează și ne strică viața.

Există fără îndoială o frică fizică, dar aceasta nu este decât o reacție ce trebuie pusă pe seama eredității noastre animalice. Aici însă ne interesează numai fricile psihologice, căci atunci când

le vom înțelege așa cum sunt de fapt, adânc înrădăcinate în noi, vom fi în stare să înfruntăm fricile animalice, în timp ce a ne ocupa mai întâi de acestea nu ne va ajuta cu nimic să înțelegem fricile care rezidă în psihic.

Frica are întotdeauna un obiect; ea nu este niciodată abstractă; ea este întotdeauna în relație cu ceva. Știți ce vă face să vă fie teamă? Frica de a vă pierde slujba, de a nu avea suficientă hrană sau bani, frica de a nu deveni victima clevetirilor și calomniilor, frica de a nu reuși în viață sau de a pierde poziția socială, de a fi disprețuit sau ridiculizat; sau frica de durere și de boală, frica de a nu ști niciodată ce este iubirea sau de a nu fi iubit, de a vă pierde soția sau copiii, frica de moarte, frica de a trăi într-o lume care este asemenea morții, frica de a muri de plictiseală, frica de a nu fi la înălțimea imaginii pe care alții și-au făurit-o despre noi, frica de a nu ne pierde credința... din toate acestea și din alte nenumărate frici, știți oare care sunt fricile dumneavoastră? Și ce faceți, de obicei, în legătură cu ele? Fugiți de ele, nu-i așa? Sau inventați idei și imagini cu care să le acoperiți. Însă fugind nu faceți decât să sporiiți frica.

Una din principalele cauze ale fricii este refuzul nostru de a ne vedea așa cum suntem de fapt. Va trebui, așadar, nu numai să ne cunoaștem fricile, ci să examinăm și rețeaua de artificii pe care am construit-o pentru a scăpa de ele. Dacă ne punem facultățile la lucru (între care se cuprind și cele ale creierului) pentru a învinge frica, pentru a o suprima, a o disciplina, a o controla, pentru a-i da o altă aparență, se produce o fricțiune, un conflict, iar acest conflict înseamnă o pierdere de energie.

Prin urmare, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne întrebăm pe noi înșine: Ce este

frica și cum se naște ea? Ce înțelegem de fapt prin cuvântul frică? Mă întreb ce este frica și nu de ce sunt înfricoșat.

Duc un anumit fel de viață; gândesc într-un anumit fel; am credințele mele, accept anumite dogme și nu doresc să pierd aceste structuri de rezistență ale vieții mele, căci ar însemna să-mi pierd rădăcinile. Nu doresc ca ele să fie puse la îndoială, căci această zdruncinare m-ar arunca într-o totală incertitudine. Dacă ar fi să mi se răpească tot ceea ce știu și cred, aș vrea cel puțin să am o anumită siguranță cu privire la noua mea condiție. Constat astfel că celulele creierului au creat anumite șabloane și că ele refuză să traseze altele, căci acestea ar comporta o anumită doză de risc. Trecerea de la siguranță la nesiguranță este ceea ce numesc frică.

În momentul de față, aflându-mă aici, nu sunt înfricoșat. Nu simt nici un fel de teamă, nimic nu se întâmplă, nimeni nu mă amenință și nici nu încearcă să-mi ia ceva. Însă dincolo de momentul de față, există în mintea mea un strat mai profund, care gândește conștient sau inconștient la ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor, sau care se îngrijorează că ceva din trecut ar putea da năvală peste mine. Astfel încât sunt înfricoșat atât de viitor cât și de trecut. Am împărțit timpul în trecut și viitor, și gândirea intervine și spune: "Ai grijă, asta nu trebuie să se mai întâmple" sau: "Fii pregătit pentru ceea ce va veni; viitorul poate fi plin de primejdii pentru tine; ceea ce ai azi, mâine s-ar putea risipi; mâine ai putea să mori, soția te-ar putea părăsi, ți-ai putea pierde slujba; singurătatea te pândește; pune-te la adăpost de ziua de mâine."

Luati acum în considerare forma de frică care vă este proprie. Priviți la ea. Observați reacția pe