

## Il timore (Jiddu Krishnamurti)

Che cos'è il timore? Il timore può esistere soltanto in relazione a qualcosa, e non isolato. Com'è possibile che io tema la morte, come posso temere qualcosa che non conosco? Posso temere soltanto ciò che conosco. Quando dico di temere la morte, sento, in realtà, paura per la cosa sconosciuta, che è la morte, o temo di perdere ciò che conosco già? Il mio timore non riguarda la morte, ma la perdita della mia associazione con le cose che mi appartengono. La mia paura sta sempre in relazione con ciò che conosco, e non con l'ignoto. Sto ora investigando in qual modo liberarmi dal timore di ciò che conosco, vale a dire dal timore di perdere la mia famiglia, la mia reputazione, la mia personalità, il mio conto in banca, le mie brame e così via. Potrete dirmi che la paura nasce dalla coscienza; ma la vostra coscienza è modellata dal vostro stesso condizionamento, e pertanto la coscienza resta pur essa il risultato di ciò che conosciamo. Che cosa conosco? Conoscenza significa avere idee, opinioni circa le cose, possedere un certo senso di continuità per quanto riguarda i rapporti con quanto si conosce, e nulla più. Le idee sono memorie, sono il risultato dell'esperienza, che è la nostra risposta alle sollecitazioni. Temo ciò che conosco, il che significa che temo di perdere persone, cose o idee, che temo di scoprire ciò che sono, che temo di non saper che fare, che temo il dolore che potrebbe derivarmi da una perdita, o da un mancato guadagno, o dalla cessazione del piacere. C'è il timore del dolore. Il dolore fisico è una risposta nervosa, ma psicologicamente il dolore nasce quando mi attacco a cose che mi danno soddisfazione, poiché, in tal caso, temo chiunque e qualsiasi cosa possa togliermelo. Le accumulazioni psicologiche prevengono il dolore psicologico finché restano indisturbate; vale a dire, sono un grumo di accumulazioni, di esperienze, che prevengono qualsiasi forma di serio disturbo: e non desidero, infatti, essere turbato. Pertanto temo chiunque le disturbi. Così, ciò che temo è ciò che conosco, temo le accumulazioni, fisiche o psicologiche, che ho raccolto come mezzo per evitare il dolore o prevenire l'angoscia. Ma l'angoscia risiede nel processo stesso dell'accumulare con lo scopo di evitare il dolore psicologico. Anche la conoscenza serve a prevenire il dolore. Come la conoscenza medica mi aiuta a prevenire il dolore fisico, così le fedi mi aiutano a prevenire quello psicologico, ed è per questa ragione che temo di perdere le mie fedi, sebbene non abbia, circa la realtà di tali fedi, alcuna conoscenza perfetta, alcuna prova concreta. Posso rigettare alcune tra le fedi tradizionali che mi sono state rifilate, perché la mia stessa esperienza mi dà forza, confidenza, intendimento; ma tali fedi e la conoscenza che ho acquisito sono, fundamentalmente, la stessa cosa: un mezzo per prevenire il dolore. Il dolore esiste finché vi è accumulazione di ciò che conosciamo, il che determina il timore di perderlo. Perciò la paura dell'ignoto è, in realtà, paura di perdere il noto, che si è accumulato. Invariabilmente accumulazione significa paura, che a sua volta significa dolore; e nel momento in cui dico "non devo subire perdite", ecco la paura. Benché, nel processo di accumulazione, sia mio intento prevenire il dolore, il dolore è inerente al processo di accumulazione. Proprio le cose stesse che possiedo creano paura, che è dolore. Dalla difesa germoglia l'offesa. Desidero sicurezza fisica; così creo un governo sovrano, il quale ha bisogno di forze armate, il che significa guerra, la quale distrugge la sicurezza. Ovunque vi sia desiderio di autoprotezione, vi è la paura. Quando vedrò che pretendere sicurezza è cosa futile, non accumulerò più. Se mi obbietate che ciò vi è chiaro, ma che non potete evitare di accumulare, ciò accade perché, in realtà, non vi è affatto chiaro che, intrinsecamente, nell'accumulare è dolore. Il timore si pone nel processo dell'accumulare, e la fede in qualcosa è parte di quel medesimo processo. Muore mio figlio, ed io credo nella reincarnazione per evitare, psicologicamente, di soffrire di più; ma il dubbio è implicito nello stesso processo del credere. Interiormente accumulo ricchezza, e produco la guerra; interiormente accumulo fede, e produco il dolore. Finché desidererò la sicurezza, finché desidererò il conto in banca, i piaceri, e così via, finché intenderò diventare qualcosa, sia fisiologicamente che psicologicamente, il dolore sarà inevitabile. Proprio quello che faccio per evitare il dolore, mi porterà timore, paura, dolore. Il timore nasce quando desidero stare entro una struttura particolare. Vivere liberi dal timore significa vivere senza alcuna struttura particolare. Quando esigo un modo speciale di vivere, ciò è in se stesso fonte di timore. La mia difficoltà sta nello stesso mio desiderio di vivere all'interno di una certa struttura. Non potrò romperla? Potrò farlo soltanto se vedrò la verità: che la

struttura produce timore e che questo timore a sua volta rafforza la struttura. Se dico che debbo rompere quella struttura perché intendo liberarmi dal dolore, sto semplicemente seguendo una struttura diversa, che determinerà ulteriore timore. Qualsiasi azione da parte mia fondata sul desiderio di rompere la struttura non farà altro che creare un'altra struttura, e dunque, timore. Come dovrò rompere la struttura senza provocare timore, vale a dire senza qualsiasi azione, consapevole o inconsapevole, da parte mia, che la riguardi? Ciò significa che non dovrò agire, che non dovrò fare alcun movimento per rompere la struttura. Che cosa accade in me quando, semplicemente, contemplo la struttura senza far nulla in merito ad essa? Accade che mi accorgo che la mente stessa è la struttura, lo schema; essa vive entro lo schema abitudinario che si è creata. Pertanto, la mente stessa è timore. Qualsiasi cosa la mente faccia mira a rafforzare uno schema antico o a produrne uno nuovo. Ciò significa che qualsiasi cosa la mente faccia per liberarsi dal timore, produce timore. Il timore trova diverse vie d'uscita. La varietà più comune è l'identificazione, l'identificazione col proprio paese, con la società, con un'idea. Non avete notato il modo in cui reagite quando vedete una processione, sia essa un corteo militare o una processione religiosa, o quando il vostro paese corre il rischio di un'invasione? In questi casi vi identificate col vostro paese, con un essere, con un'ideologia. Vi sono altri casi, nei quali vi identificate con vostro figlio, con vostra moglie, con una forma particolare di azione, o di inazione. L'identificazione è un processo di annullamento di sé. Finché sarò consapevole del "me", so bene che vi sarà dolore, sforzo, paura ininterrotta. Ma se potrò identificarmi con qualcosa di più grande, con qualcosa che ne valga la pena, con la bellezza, con la vita, con la verità, con la fede, con la conoscenza, se potrò identificarmi almeno temporaneamente con queste cose, troverò una via d'uscita rispetto al "me", non è vero? Se parlo del "mio paese" temporaneamente dimentico me stesso, non è vero? Se posso dire qualche cosa intorno a Dio, dimentico me stesso. Se mi identifico con la famiglia, con un gruppo, con un determinato partito, con una certa ideologia, ecco che mi si apre una temporanea via d'uscita. Perciò, l'identificazione è una via d'uscita rispetto al sé, come persino la virtù è una via d'uscita rispetto al sé. Chi persegue la virtù sfugge al sé, ed ha una mente ristretta. Non è una mente virtuosa: perché la virtù è qualcosa che non si può perseguire. Quanto più cercherete di diventare virtuosi, tanto maggiore energia fornirete al sé, al "me". Il timore, che è comune alla maggior parte di noi, in diverse forme, dovrà sempre trovare un sostituto e pertanto necessariamente incrementerà il conflitto. Quanto più vi identificherete con un sostituto, tanto maggiore sarà la forza con cui vi attaccherete a ciò per cui siete pronti a combattere, a morire, poiché dietro tutto questo vi è il timore. A questo punto, sappiamo che cosa sia il timore? Non è forse il non-accettare ciò che è? Dovremo intendere questo termine: "accettare". Non lo impiego per significare lo sforzo compiuto per accettare. Quando percepisco, ciò che è, non sto affatto accettando. Quando non vedo chiaramente ciò che è, allora introduco il processo dell'accettare. Pertanto, il timore coincide col non-accettare ciò che è. Come potrò, io che sono un grumo di tutte queste reazioni, risposte, memorie, speranze, depressioni, frustrazioni, io che sono il risultato del blocco posto al movimento della coscienza, come potrò andare al di là? Potrà la mente, sottratta a questo blocco e a questo intralcio, essere conscia? Sappiamo quanto sia straordinaria la gioia che proviamo quando non vi è intralcio. Non sapete forse che quando il corpo è in perfetta salute si ha una certa gioia, un certo benessere; e non sapete che quando la mente è completamente libera, priva di blocchi, quando non c'è quel centro di riconoscimento che è il "me", si sperimenta una certa felicità? Non avete sperimentato questa situazione, nella quale è assente il sé? Senza dubbio, lo abbiamo tutti sperimentato. Vi è intendimento, vi è libertà rispetto al sé soltanto quando lo si può contemplare completamente ed integralmente nel suo insieme; e lo si può fare soltanto quando si intende il processo completo di tutta l'attività che nasce dal desiderio, che è l'espressione vera del pensiero - poiché pensare non è diverso dal desiderare - senza giustificarlo, senza condannarlo, senza sopprimerlo; se intenderemo questo, sapremo che esiste la possibilità di superare i limiti del sé.