

## La libertà (Jiddu Krishnamurti)

"Se la mente non è assolutamente libera dalla paura, ogni forma di azione genera più danno, più miseria, più confusione"

Come dicevamo, è molto importante che ci sia un cambiamento fondamentale nella psiche umana e che questo cambiamento possa avvenire solo mediante la completa libertà. Questa parola 'libertà' è una parola assai pericolosa, a meno che non ne comprendiamo completamente e assolutamente il significato; dobbiamo imparare le piene implicazioni di quella parola, non semplicemente il suo significato lessicale. Per lo più la si usa secondo la propria particolare tendenza, o fantasia, o politicamente. Noi non la useremo né politicamente né circostanzialmente, ma piuttosto ci addenteremo nel suo intimo significato psicologico. Ma prima dobbiamo capire il significato della parola 'imparare'. Come abbiamo detto giorni fa, comunicheremo insieme - il che significa aver parte, dividere insieme - e imparare ne è parte. Voi non imparerete da chi vi parla, ma imparate osservando, usando chi vi parla come uno specchio per osservare il vostro movimento di pensiero, di sentimento, la vostra psiche, la vostra psicologia. Ciò non implica nessuna autorità; sebbene chi vi parla sia tenuto, come si conviene, a stare su una pedana, tale posizione non gli conferisce nessuna autorità. Perciò possiamo accantonare la cosa completamente e considerare la questione dell'imparare - non da un altro, ma usando chi parla per imparare su noi stessi. Voi state imparando dall'osservazione della vostra psiche, del vostro sé - qualunque esso sia. Per imparare ci dev'essere libertà, ci dev'essere molta curiosità e ci deve essere intensità, passione, un'immediatezza. Non potete imparare se non c'è la passione, l'energia di trovare. Se ci sono pregiudizi, predisposizioni, simpatie o antipatie, condanne, allora non si può assolutamente imparare, si distorce solo ciò che si osserva. La parola 'disciplina' significa imparare da un uomo che sa; si suppone che tu non sappia, così impari da un altro. Questo implica la parola 'disciplina'. Ma qui usiamo la parola 'disciplina' non nel senso di imparare da un altro, ma nel senso di osservare se stessi, ciò che esige una disciplina che non è repressione, imitazione o conformismo, oppure adattamento, ma vera osservazione; proprio quella osservazione è un atto di disciplina - il che vuol dire imparare mediante l'osservazione. Proprio quell'atto d'imparare è la sua propria disciplina, nel senso che dovete prestare molta attenzione, dovete avere grande energia, intensità e l'immediatezza dell'azione. Parleremo della paura e nell'accingerci a farlo dobbiamo considerare moltissime cose, perché la paura è un problema molto complesso. Se la mente non è assolutamente libera dalla paura, ogni forma di azione genera più danno, più miseria, più confusione. Così, investigheremo insieme l'implicazione della paura e se sia del tutto possibile esserne completamente liberi - non domani, non in un determinato futuro, ma così che, quando uscirete da questa sala, il peso, l'oscurità la miseria e la corruzione della paura non esistano più. Per capire ciò, dovete esaminare anche l'idea che abbiamo della gradualità - cioè l'idea di liberarsi gradualmente della paura. Non esiste una liberazione graduale dalla paura. O ne sei completamente libero o non lo sei affatto; non c'è una gradualità, cosa che implica tempo - tempo non solo nel senso cronologico della parola, ma anche nel senso psicologico. Il tempo è della stessa essenza della paura, come faremo notare fra poco. Così, nel capire ed essere liberi dalla paura e dal condizionamento in cui siamo trascinati, l'idea di farlo piano piano, eventualmente, deve completamente cessare. Questa sarà la nostra prima difficoltà. Se mi è ancora consentito, questa non è una conferenza; è piuttosto un'indagine che due persone amiche, affezionate, conducono insieme su un problema molto difficile. L'uomo è vissuto con la paura, l'ha accettata come parte della sua vita e noi stiamo sondando la possibilità, o piuttosto l'impossibilità, di far cessare la paura. Ciò che è possibile, è già fatto, è già finito, no? Se è possibile, potete farlo. Ma ciò che è impossibile, diventa possibile solo quando capite che non c'è affatto un domani - psicologicamente parlando. Noi ci troviamo di fronte allo straordinario

problema della paura e, a quanto pare, l'uomo non è mai stato capace di liberarsene completamente. Non solo fisicamente, ma interiormente, psicologicamente, non se ne è mai liberato; l'ha sempre evitato mediante varie forme di evasione, religiose e di altro genere. E con le fughe non ha fatto che evitare 'ciò che è'. Così, siamo interessati all'impossibilità di esserne liberi completamente; quindi ciò che è 'impossibile' diventa possibile. Che cos'è realmente la paura? Le paure fisiche possono essere capite in modo relativamente facile. Ma le paure psicologiche sono molto più complesse e, per capirle, si deve essere liberi di indagare, non di formarsi un'opinione, non di indagare dialetticamente sulla possibilità di far cessare la paura. Ma prima entriamo nella questione delle paure fisiche, che naturalmente interessano la psiche. Di fronte a un qualunque pericolo si ha l'immediata reazione fisica. È quella la paura? (Non state imparando da me, stiamo imparando insieme; perciò dovete prestare molta attenzione, perché non è bene venire a una riunione di questo genere e andarsene con qualche idea o formula - questo non libera la mente dalla paura. Ma ciò che libera la mente dalla paura completamente e assolutamente, è capirla totalmente ora, non domani. È come vedere qualcosa interamente, completamente; e ciò che vedete, lo capite. Allora è vostro e di nessun altro). Dunque, c'è la paura fisica, come vedere un precipizio, imbattersi in un animale selvaggio. È la reazione al trovarsi di fronte a un tale pericolo, la paura fisica, o è intelligenza? Vi trovate di fronte un serpente e subito reagite. Tale reazione è il condizionamento passato che dice 'stai attento' e tutta la tua reazione psicosomatica è immediata, sebbene condizionata; è il risultato del passato, perché vi fu detto che quell'animale è pericoloso. Di fronte a qualunque forma di pericolo fisico si ha la paura? O è la reazione dell'intelligenza alla necessità dell'autoconservazione? C'è poi la paura di essere colpiti di nuovo da un precedente dolore fisico o da una precedente malattia. Che cosa reagisce allora? L'intelligenza? O è un'azione del pensiero, che è la risposta della memoria, che teme che quel dolore sofferto nel passato si ripresenti? È chiaro, dunque, che il pensiero genera la paura? Ci sono anche le varie forme di paura psicologica: paura della morte, paura della società, paura di non essere rispettabili, paura di ciò che la gente potrebbe dire, paura del buio e così via. Prima di entrare nel vivo delle paure psicologiche è bene capire chiaramente una cosa: noi non stiamo analizzando. L'analisi non ha nulla a che fare con l'osservazione, con il vedere. Nell'analisi c'è sempre l'analizzatore e la cosa analizzata. L'analizzatore è un frammento dei molti altri frammenti di cui siamo composti. Un frammento assume l'autorità dell'analizzatore e comincia ad analizzare. Ora, che cosa implica ciò? L'analizzatore è il censore, l'entità che presume di avere la conoscenza e quindi l'autorità di analizzare. Se non analizza completamente, veramente, senza alcuna distorsione, la sua analisi non ha nessun valore. Cercate di capirlo chiaramente, perché chi vi parla non sostiene la necessità di nessuna analisi, in nessun tempo. È una pillola piuttosto amara da ingoiare, perché la maggior parte di voi o è stata analizzata o sarà certamente analizzata o avrà studiato che cosa sia l'analisi. L'analisi implica non solo un analizzatore separato dall'analizzato, ma implica anche tempo. Dovete analizzare gradualmente, a poco a poco, l'intera serie di frammenti di cui siete fatti, e ciò richiede degli anni. E, quando analizzate, la mente deve essere assolutamente chiara e libera. Così parecchie cose sono coinvolte: l'analizzatore, un frammento che si separa dagli altri frammenti e dice: "Intendo analizzare"; e anche il tempo, giorno dopo giorno, e guardare, criticare, condannare, giudicare, valutare, ricordare. Ed è implicato l'intero dramma dei sogni; non ci si chiede mai se sia necessario sognare, sebbene tutti gli psicologi dicano che si deve, altrimenti si impazzisce. Così, chi è l'analizzatore? Egli è parte di voi stessi, parte della vostra mente, ed esaminerà le altre parti; è il risultato delle passate esperienze, della passata conoscenza, della passata valutazione; è il centro dal quale, esaminerà. Ma quel centro ha una verità, una validità? Tutte le nostre funzioni muovono da un centro, ma quel centro che cos'è? Quel centro è un centro di paura, angoscia, avidità, piacere, speranza, dipendenza, ambizione, confronto - è ciò da cui muovono il nostro pensiero e la nostra azione. Non è una supposizione, una teoria, ma una realtà assoluta, osservabile, quotidiana. In quel centro ci sono molti frammenti e uno di quei frammenti diventa l'analizzatore, il che è assurdo, perché l'analizzatore è l'analizzato. Dovete capirlo, altrimenti non potrete seguire, quando ci spingeremo più addentro nella questione della paura. Dovete capirlo completamente, perché, quando lascerete questa sala, dovrete esserne liberi, perché possiate vivere, godere e guardare il mondo con occhi diversi; perché i vostri rapporti non siano più gravati dalla

paura, dalla gelosia, dalla disperazione; perché diventiate esseri umani, non animali violenti, distruttivi. Così l'analizzatore è l'analizzato e nella separazione fra l'analizzatore e l'analizzato sta l'intero processo del conflitto. E l'analisi coinvolge il tempo: appena avete analizzato tutto, siete pronti per la tomba e non avete vissuto affatto. (Risa). No, non ridete; questo non è un intrattenimento, questa è una cosa terribilmente seria. Solo la persona coscienziosa, seria sa che cosa sia la vita, che cosa sia vivere - non colui che cerca il divertimento. Perciò questo esige non poca indagine, e seria. La mente deve essere completamente libera dall'idea dell'analisi, perché non ha alcun significato. Dovete rendervene conto non perché lo dice chi vi parla, ma vedendo la verità dell'intero processo analitico. E la verità porterà con sé la comprensione; la verità è la comprensione della falsità dell'analisi. Perciò, quando vedete ciò che è falso, accantonatelo del tutto. Solo quando non vediamo, siamo confusi. Possiamo ora esaminare la paura nel suo complesso? - non le innumerevoli paure psicologiche, ma la paura, perché c'è solo una paura. Sebbene ci possano essere differenti cause di paura prodottesi attraverso varie reazioni e influenze, c'è solo la paura. E la paura non esiste da sola, esiste in relazione a qualcosa, il che è abbastanza semplice e ovvio. Si ha paura di qualcosa - del futuro, del passato, di non essere in grado di realizzare, di non essere amato, di vivere una vita solitaria, miserabile, della vecchiaia e della morte. Così c'è la paura riconoscibile e nascosta. Ciò che stiamo investigando non è una particolare forma di paura, ma la totalità di essa, la conscia come pure la nascosta. Come avviene? Nel farvi questa domanda dovete anche chiedervi: che cos'è il piacere? Perché la paura e il piacere vanno insieme. Non si può accantonare la paura senza aver capito il piacere; sono le due facce di una stessa medaglia. Così, nel capire la verità sulla paura, capite anche la verità sul piacere. Volere solo il piacere e non aver nessuna paura è una richiesta impossibile. Mentre invece, se li comprendessimo entrambi, ne avremmo un giudizio completamente diverso e una diversa comprensione. E questo significa che dobbiamo apprendere la struttura e la natura della paura come pure del piacere. Non puoi essere libero da una e aggrapparti all'altro. Così, che cos'è la paura e che cos'è il piacere? Come potete osservare in voi stessi, voi volete sbarazzarvi della paura. Tutta la vita è una fuga dalla paura. I vostri dèi, le vostre chiese, le vostre morali sono basati sulla paura e per capirlo dovete capire come avvenga questa paura. Avete fatto qualcosa nel passato e non volete che altri lo scopra; questa è una forma di paura. Avete paura del futuro, perché non avete un'occupazione o siete assillati da qualcos'altro. Così avete paura del passato e avete paura del futuro. La paura viene quando il pensiero ricorda cose che sono accadute nel passato o eventi che potrebbero accadere nel futuro. Di ciò è responsabile il pensiero. Voi evitate con ogni cura - specialmente in America - di pensare alla morte; ma essa è sempre lì. Non volete pensarci, perché, nel momento in cui lo fate, avete paura. E, siccome avete paura, avete su di essa delle teorie; credete nella resurrezione, nella reincarnazione - avete dozzine di credenze - tutte cose che nascono dalla vostra paura, dal vostro pensiero. Il pensiero crea e sostiene la paura di ieri e di domani, e il pensiero sostiene anche il piacere. Vedete un bel tramonto: un momento di grande gioia, con la bellezza della luce sull'acqua e il movimento degli alberi, di grande godimento. Allora viene il pensiero e dice: "Come vorrei poterlo avere di nuovo!". Cominciate a pensarci e tornate in quel posto domani e non lo vedete. Avete piacere sessuale e ci pensate, ci rimuginiate sopra, vi costruite delle immagini dei quadri, e tutto con il sostegno del pensiero. C'è il pensiero che sostiene il piacere e il pensiero che sostiene la paura. Dunque è responsabile il pensiero. Non è una formula da imparare, ma una realtà tangibile da capire insieme; perciò non vi è né consenso né dissenso. Così, che cos'è il pensiero? Il pensiero è ovviamente la risposta della memoria. Se non aveste memoria, non ci sarebbe pensiero. Se non aveste memoria della strada di casa, non rincasereste. Così il pensiero non solo genera e sostiene la paura e il piacere, ma è anche necessario per funzionare, agire, efficientemente. Considerate come la cosa diventa difficile: il pensiero deve essere impiegato completamente, obiettivamente, quando funzionate tecnologicamente, quando fate qualcosa, e il pensiero genera anche la paura e il piacere e quindi il dolore. Così ci si domanda: che posto occupa il pensiero? Dov'è il confine fra dove il pensiero deve essere impiegato completamente e dove non deve interferire - come quando vedete il più bel tramonto e lo vivete al momento e lo dimenticate in quel momento? L'intero processo del pensiero non è mai libero, perché ha le radici nel passato; il pensiero non è mai nuovo. Non c'è problema di libertà nella

scelta, perché, quando scegliete, è in atto il pensiero. Così abbiamo un problema molto sottile: si vede il pericolo del pensiero che genera la paura - la paura distrugge, perverte, fa vivere la mente nella tenebra, nella miseria - tuttavia si vede che il pensiero deve essere usato efficientemente, obiettivamente, senza emozione. Qual è lo stato della vostra mente - mentre osservate questo fatto? Guardate, signori, è molto importante capire ciò chiaramente, perché è inutile starvene seduti ad ascoltare una quantità di parole che non hanno significato, quando poi alla fine avete ancora la vostra paura. Quando ve ne andrete, non ci dovrà essere alcuna paura, non perché vi siate ipnoticamente convinti che non esiste alcuna paura, ma perché avete capito realmente, psicologicamente, interiormente, l'intera struttura della paura. Ecco perché è molto importante imparare, guardare; ciò che stiamo facendo è osservare da vicino come venga alla luce la paura. Quando pensate alla morte o alla perdita del posto, quando pensate a tante cose, del passato o del futuro, ecco inevitabilmente la paura. Quando la mente vede il fatto che il pensiero deve funzionare e vede anche il pericolo del pensiero, qual è la qualità della mente che lo vede? Non aspettate che ve lo dica io, sta a voi scoprirlo. Ascoltate con attenzione; è così semplice; veramente. Abbiamo detto che l'analisi non serve, e abbiamo spiegato perché. Se avete colto la verità della cosa, avete capito. Prima accettavate l'analisi, come parte del vostro condizionamento. Ora che vedete la futilità, la falsità dell'analisi, essa si è come dileguata. Così, qual è lo stato della mente che ha accantonato l'analisi? È più libera, no? Quindi è più viva, più attiva e perciò molto più intelligente, più acuta, più sensibile. E, quando avete visto la realtà, su come la paura viene alla luce, ne avete appreso la struttura e avete anche osservato il processo del piacere, allora osservate lo stato della vostra mente, che sta divenendo molto più acuta, molto più chiara, quindi formidabilmente intelligente. Questa intelligenza non ha assolutamente nulla a che fare con la conoscenza, con l'esperienza; non si arriva a questa intelligenza andando all'università e imparando a essere sensibili. Questa intelligenza viene quando avete osservato da vicino l'intera struttura dell'analisi e ciò che vi è implicato - il tempo coinvolto e la stupidità di credere che un frammento chiarirà l'intero processo - e quando avete visto la natura della paura e capito che cosa sia il piacere. Così, quando domani vi assalirà la paura - che è diventata un'abitudine - saprete come affrontarla e non la differirete. E lo stesso affrontarla è la sua fine in quel momento, perché è in atto l'intelligenza. Ciò significa far cessare non solo le paure conosciute, ma anche le paure profonde, nascoste. Una delle cose più strane, sapete, è la facilità con cui siamo influenzati. Fin dall'infanzia siamo educati a essere cattolici, protestanti, americani o qualunque altra cosa. Siamo il risultato di una ripetuta propaganda e continuiamo a ripeterla. Siamo esseri umani di seconda mano; perciò, attenti a non farvi influenzare da chi vi parla, perché è della vostra vita che vi state occupando, non della sua. Addentrandoci nella questione del piacere, dobbiamo anche capire che cosa sia il vero godimento, perché esso non ha nulla a che fare con il piacere. Il piacere, il desiderio, ha a che fare con l'amore? Per capire tutto ciò, devi osservare te stesso. Tu sei il risultato del mondo; sei un essere umano che è parte degli altri esseri umani, i quali hanno tutti gli stessi problemi, forse non economici o sociali, ma umani - perché tutti lottano, fanno tremendi sforzi e dicono a se stessi che la vita, com'è vissuta, non ha nessun significato. Così inventi formule per vivere. Tutto ciò diventa completamente inutile quando capite la vostra struttura e quella della paura, del piacere, dell'amore, e il significato della morte. Solo allora potete vivere come un essere umano totale e agire sempre rettamente. Così, se volete, fate pure delle domande, tenendo presente che la domanda e la risposta sono dentro di voi.

Domanda: Se la paura è generata da qualcosa di ignoto e voi dite che usare il pensiero è un modo sbagliato di cercare di capirla...?

Krishnamurti: Voi dite di essere spaventato dall'ignoto, l'ignoto di domani o l'ignoto in sé. Vuol dire che siete spaventato da qualcosa che non conoscete? O siete spaventato da qualcosa che conoscete, a cui siete attaccato? Quindi, vi fa paura lasciare il noto? Avete capito, signore? Quando siete spaventato dalla morte, siete spaventato dall'ignoto? O vi spaventa la fine di tutte le cose che avete conosciuto, i vostri piaceri, la vostra famiglia, le vostre imprese, il vostro successo, la vostra mobilia? Come si può essere spaventati da qualcosa che non si conosce? E, se voi ne siete spaventato, il

pensiero vuol portarselo nel campo del noto, perciò comincia a immaginare. Perciò il vostro Dio è il prodotto della vostra immaginazione, della vostra paura. Perciò, signore non riflettete sull'ignoto. Capite il noto e siatene libero.

Domanda: Ho letto l'espressione "Padre, io credo, aiuta la mia miscredenza". Come possiamo andare avanti con questo evidente conflitto tra fede e dubbio?

Krishnamurti: Perché credete a tutto ciò che leggete - non importa se si trovi nella Bibbia o nella Gita o nei libri sacri di altre religioni? Considerate: perché credete? Credete che il sole sorgerà domani? Voi credete nel senso che pensate che sorgerà. Ma voi credete nel cielo, voi credete in un Padre, voi credete in qualcosa - perché? Perché avete paura, siete infelici, soli, temete la morte, credete in qualcosa che vi sembra permanente. Come può veder chiaro una mente gravata di credenze? Come può essere libera di osservare? Come può amare una mente simile? Voi avete la vostra credenza e un altro ha la sua credenza. Nel comprendere l'intero problema della paura non si ha nessuna credenza. La mente, allora, funziona felicemente, senza distorsione e quindi c'è grande gioia, estasi.

Domanda: Ho letto i vostri libri e vi sento parlare e dire cose bellissime. Vi sento parlare della paura e del modo di eliminarla; ma la natura della mente è essere piena di desiderio, piena di pensieri. Come possiamo sperimentare la libertà della mente finché la mente è costantemente attiva? Qual è il sistema?

Krishnamurti: Signore, che cos'è il desiderio? Perché la mente non fa che ciarlare senza posa?

Domanda: Insoddisfazione.

Krishnamurti: No, non rispondete, vi prego, cercate di scoprire. Guardate: Voi volete un sistema, un metodo, una disciplina per calmare la mente, per capire questo o quello o per allontanare il desiderio. La pratica di un sistema significa una routine meccanica, fare la stessa cosa ripetutamente; ecco ciò che implica un sistema. Che cosa avviene, quando la mente lo fa? Diventa una mente ottusa, stupida. Si deve capire perché la mente ciarla, perché la mente vaga da una cosa all'altra. Non penso di potermi addentrare nella questione stasera - non siete stanchi? (Grida di 'no'). Avete avuto una lunga giornata in ufficio: la solita routine. Qui dite che non siete stanchi, il che significa che non avete lavorato. (Risa). Non avete sostenuto seriamente l'investigazione. Ciò significa che vi siete solo intrattenuti e uscirete di qui con le vostre paure. E per l'amor di Dio, signori, a che servirebbe?

Santa Monica, California, 4 marzo 1970