

La paura (Jiddu Krishnamurti)

"Potete osservare senza il centro, senza nominare la cosa chiamata paura, mentre sorge? Ciò richiede formidabile disciplina"

Si deve essere seri, perché solo coloro che sono vitalmente seri, possono vivere una vita completa e sana. E questa serietà non esclude la gioia, il godimento; tuttavia, finché c'è la paura, è assolutamente impossibile sapere che cosa significhi avere grande gioia. La paura sembra una delle cose più comuni della vita; stranamente l'abbiamo accettata come un modo di vita - così come abbiamo accettato la violenza in tutte le sue forme come un modo di vita - e ci siamo avvezzi ad avere psicologicamente paura. Sento che dovremmo esaminare il problema della paura completamente, capirlo pienamente, per esserne liberi, quando usciremo di qui. La cosa è fattibile; non è una teoria o una speranza. Se si presterà piena attenzione a questo problema della paura, al modo di affrontarlo, guardarlo, allora si scoprirà che la mente - la mente che ha sofferto tanto, che ha patito tante pene, che è vissuta con grande dolore e paura - se ne è completamente liberata. Per farlo è assolutamente necessario non avere pregiudizi che impediscano di capire la verità di 'ciò che è'. Fare questo viaggio insieme non implica né accettazione né rifiuto; né dire a se stessi che è assolutamente impossibile sbarazzarsi della paura, né che è possibile. Occorre una mente libera per indagare su questo problema; una mente che, non avendo raggiunto alcuna conclusione, sia libera di osservare, indagare. Ci sono tante forme di paura psicologica e psicosomatica. Esaminare ognuna di queste svariate forme di paura, ogni aspetto, richiederebbe un'enorme quantità di tempo. Ma possiamo osservare la qualità generale della paura; possiamo osservarne la natura e la struttura senza smarrirci nei particolari di una sua specifica forma. Quando comprendiamo la natura e la struttura della paura come tale, allora, forti di quella comprensione, possiamo affrontare le paure particolari. Si può aver paura del buio; si può aver paura della propria moglie o del proprio marito, o di quello che la gente dice o pensa o fa; si può aver paura del senso di solitudine, o della vuotezza della vita, la noia dell'insignificante esistenza che si conduce. Si può aver paura del futuro, dell'incertezza e insicurezza del domani - o della bomba nucleare. Si può aver paura della morte, della fine della vita. Ci sono tante forme di paura, le paure nevrotiche come pure quelle sane, razionali - ammesso che la paura possa mai essere razionale o sana. La maggior parte di noi ha nevroticamente paura del passato, dell'oggi e del domani; così che il tempo è coinvolto nella paura. Esistono non solo le paure cosce di cui siamo consapevoli, ma anche quelle profonde, nascoste nei profondi recessi della mente. Come vanno affrontate le paure cosce e quelle nascoste? Sicuramente la paura sta nell'allontanarsi da 'ciò che è'; è la fuga, l'evasione da ciò che realmente è; è questa fuga che genera la paura. Inoltre, quando c'è il confronto, di qualunque genere, il confronto di ciò che sei con ciò che pensi che dovresti essere, nasce la paura. Pertanto la paura sta nell'allontanarsi da ciò che è reale, concreto, non nell'oggetto da cui ti allontani. Nessuno di questi problemi della paura può essere risolto con l'aiuto della volontà - dicendo a noi stessi: "Non voglio aver paura". Tali atti di volontà non hanno alcun significato. Stiamo considerando un problema molto grave, al quale si deve prestare tutta l'attenzione. Non si può prestare attenzione, se si interpreta o si traduce o si confronta ciò che si dice con ciò che già si sa. Si deve ascoltare - un'arte, questa, che va imparata, perché di regola, purtroppo, non si fa che confrontare, valutare, giudicare, consentire, dissentire, e non si ascolta affatto; in realtà ci impediamo di ascoltare. Ascoltare significa prestare tutta l'attenzione - non implica consenso o dissenso. Non c'è accordo o disaccordo quando esploriamo insieme; ma può darsi che il 'microscopio' attraverso il quale si guarda, non sia chiaro. Se si guarda attraverso uno strumento di precisione, allora ciò che si vede è ciò che anche un altro vedrà; perciò qui non si tratta di essere d'accordo o no. Nel tentativo di esaminare l'intera questione della paura si deve prestare tutta la propria attenzione; e tuttavia, finché non è risolta, la paura avvilita la mente,

la rende insensibile, ottusa. Come accade che le paure nascoste si manifestino? Si possono conoscere le paure consce - come affrontarle lo diremo fra poco - ma ci sono le paure nascoste, che sono forse molto più importanti. Dunque, come le affronteremo? Come le manifesteremo? Si possono manifestare mediante l'analisi, cercandone la causa? L'analisi libererà la mente dalla paura, non una paura nevrotica particolare, ma l'intera struttura della paura? L'analisi coinvolge non solo il tempo ma l'analizzatore - richiede giorni, mesi, anni, perfino tutta la vita, e alla fine hai forse capito qualcosa, ma sei pronto per la tomba. Chi è l'analizzatore? Se è il professionista, l'esperto laureato, anche lui impiegherà tempo; anche lui è il risultato di molte forme di condizionamento. Se analizzi te stesso, implicitamente sei l'analizzatore, il censore, e analizzerai la paura da te stesso creata. In ogni caso l'analisi richiede tempo; nell'intervallo fra quello che stai analizzando e la sua conclusione emergeranno molti altri fattori, che daranno all'analisi una direzione differente. Dovete aver chiara la verità che non è l'analisi il metodo, perché l'analizzatore è un frammento fra i molti altri, frammenti che vanno a costituire il 'me', l'io, la personalità individuale - è il risultato del tempo, è condizionato. Vedere che l'analisi implica tempo e non porta con sé la cessazione della paura, significa che avete completamente accantonato l'idea del cambiamento progressivo. Avete visto che è proprio il fattore del cambiamento una delle maggiori cause della paura. Per chi vi parla, questa è una cosa molto importante, perciò egli sente molto fortemente, parla intensamente; ma non fa propaganda - non avete nessuno da seguire, nulla in cui credere; ma osservate, imparate e siate liberi da questa paura. Dunque, non è l'analisi il metodo. Quando avete chiara questa verità, allora vuol dire che non pensate più con la mente dell'analizzatore che intende analizzare, giudicare e valutare, e che la vostra mente è libera da quel fardello particolare chiamato analisi; perciò è capace di guardare direttamente. Come dovete guardare questa paura? Come dovete portare alla luce tutta la sua struttura, tutte le sue parti nascoste?... Mediante i sogni? I sogni sono la continuazione dell'attività delle ore di veglia durante il sonno, no? Voi osservate che nei sogni c'è sempre azione, che in sogno come nella veglia c'è sempre qualcosa che accade, una continuazione che fa parte di un unico, intero movimento. I sogni, quindi, non hanno alcun valore. Voi vedete ciò che sta accadendo: stiamo eliminando le cose a cui siete avvezzi: l'analisi, i sogni, la volontà, il tempo; quando le eliminate tutte, la mente diventa straordinariamente sensibile - non solo sensibile ma intelligente. Orbene sarà con quella sensibilità e quella intelligenza che guarderemo la paura. Se lo fate realmente, voltate le spalle all'intera struttura sociale in cui agiscono il tempo, l'analisi e la volontà. Che cos'è la paura? Come viene? La paura è sempre legata a qualcosa; non esiste da sola. C'è la paura di ciò che accadde ieri in relazione alla possibilità che si ripeta domani; c'è sempre un punto fisso da cui parte il rapporto. Come entra la paura in questo rapporto? Ieri soffrivo; oggi ho il ricordo di quella sofferenza e non voglio che si ripeta domani. Il pensiero della sofferenza di ieri, pensiero che implica il ricordo di quella sofferenza, proietta la paura di soffrire di nuovo domani. Quindi è il pensiero la causa della paura. Il pensiero genera la paura; il pensiero coltiva anche il piacere. Per capire la paura dovete anche capire il piacere - essi sono interdipendenti; se non si capisce l'uno, non si può capire l'altro; ciò significa che non si può dire: "Devo avere solo piacere e nessuna paura"; la paura è l'altra faccia della medaglia chiamata piacere. Pensando con le immagini del piacere di ieri, il pensiero immagina che forse quel piacere non si ripeterà domani - così il pensiero genera la paura. Il pensiero cerca di sostenere il piacere e con questo alimenta la paura. Il pensiero si è diviso nell'analizzatore e nella cosa da analizzare - entrambi sono parti del pensiero che si fa zimbello di se stesso. Nel fare tutto questo si rifiuta di esaminare le paure inconsce; introduce il tempo come mezzo per fuggire la paura e tuttavia al tempo stesso la sostiene. Il pensiero alimenta il piacere - che non ha nulla a che fare con la gioia; la gioia non è il prodotto del pensiero, non è il piacere. Voi potete coltivare il piacere, potete pensare al piacere senza tregua; ma non potete fare lo stesso con la gioia. Nel momento in cui pensate alla gioia, essa si è dileguata, è diventata qualcosa da cui derivate il piacere e quindi qualcosa che avete paura di perdere. Il pensiero genera la solitudine, ma la condanna e così escogita modi di evitarla mediante varie forme di distrazione religiosa o culturale, mediante la perpetua ricerca di dipendenze più profonde e più vaste. Il pensiero è responsabile di tutti questi fatti quotidianamente osservabili; essi non sono un'invenzione di chi vi parla, né la sua particolare filosofia o teoria. Che cosa si deve fare? Non potete

uccidere il pensiero, non potete distruggerlo, non potete dire: "Lo dimenticherò", non potete resistergli; se lo fate, è di nuovo l'azione di un'altra forma di pensiero. Il pensiero è la risposta della memoria: la memoria è necessaria per svolgere la propria funzione nella vita di ogni giorno, per andare in ufficio, a casa, per poter parlare; la memoria è il deposito della conoscenza tecnologica. Quindi avete bisogno della memoria e tuttavia vedete come la memoria mediante il pensiero sostenga la paura. La memoria è necessaria in tutta la purezza e chiarezza di pensiero in una direzione - tecnologicamente, per svolgere le funzioni quotidiane, per guadagnarsi da vivere e così via - e tuttavia vedete che genera anche la paura. Perciò, che cosa deve fare la mente? Come risponderete a questo interrogativo, dopo aver passato in rassegna le varie realtà dell'analisi, del tempo, dell'evasione, della dipendenza, e aver visto come l'allontanarsi da 'ciò che è' è paura? Dopo aver osservato tutto ciò, dopo aver visto la verità di tutto ciò - non come opinione, non come vostro casuale giudizio - qual è la vostra risposta a questo interrogativo? Come può il pensiero funzionare efficientemente, equilibratamente e tuttavia non diventare un pericolo, perché genera la paura? Qual è lo stato della mente che ha considerato minuziosamente tutto questo? Quale stato di intelligenza ha la mente che ha esaminato tutti questi svariati fattori che abbiamo esposto, che sono stati spiegati od osservati? Qual è la qualità della vostra mente ora? - perché da quella qualità dipende la vostra risposta. Se avete fatto realmente il cammino, passo dietro passo, e avete scrutato tutto ciò che abbiamo discusso, allora la vostra mente, vedrete, è diventata straordinariamente intelligente, viva e sensibile perché si è scrollata di dosso tutto il peso che aveva accumulato. Come vedete ora l'intero processo del pensiero? Esiste un centro da cui pensate? - perché il centro è il censore, colui che giudica, valuta, condanna, giustifica. Pensate ancora da quel centro? O non esiste alcun centro da cui pensare, ma esiste il pensiero? Vedete la differenza? Il pensiero ha creato un centro come il 'me' - me, la mia opinione, il mio paese, il mio Dio la mia esperienza, la mia casa, i miei mobili, mia moglie, i miei figli, lo sapete, 'me', 'me', 'me'. Ecco il centro da cui agite. Quel centro divide. Quel centro e quella divisione sono la causa del conflitto, ovviamente - quando è la vostra opinione contro l'opinione di un altro; il mio paese, il tuo paese, cioè tutta la divisione creata dal pensiero. Voi osservate da quel centro e siete presi dalla paura, perché quel centro si è separato dalla cosa che ha chiamato paura; dice: "Devo sbarazzarmene", "devo analizzarla", "devo vincerla", "resisterle" e così via; così non fate che rafforzare la paura. La mente può guardare la paura senza il centro? Potete guardare quella paura senza nominarla? Nel momento in cui la chiamate 'paura' è già nel passato. Nel momento in cui nominate qualcosa, la separate. Così, potete osservare senza il centro, senza nominare la cosa chiamata paura, mentre sorge? Ciò richiede formidabile disciplina. Allora la mente guarda senza il centro a cui è stata abituata e cessa la paura, la paura nascosta e la paura manifesta. Se non avete visto la verità di ciò questa sera, non portatevelo a a casa come un problema a cui pensare. La verità è qualcosa che dovete vedere immediatamente - e, per vedere una cosa chiaramente, dovete darle il vostro cuore e il vostro spirito e tutto il vostro essere immediatamente.

Domanda: Volete dire che, piuttosto che tentare di fuggire la paura - che poi significa in sostanza temere la paura - dovremmo accettarla?

Krishnamurti: No, signore, non accettate nulla. Non accettate la paura, ma guardatela. Non avete mai guardato la paura, vero? Non avete mai detto: "Sì ho paura, lasciatemi guardare". Invece avete detto: "Ho paura, lasciatemi accendere la radio" - o andare in chiesa o prendere un libro o ricorrere a una credenza - che è poi un modo di fuggire. Non avendo mai guardato la paura, non siete mai venuto direttamente in comunicazione con essa; non avete mai guardato la paura senza nominarla, senza correre via, senza cercare di vincerla. Ma restate con essa, senza allontanarvene, e, se lo farete, vedrete accadere una cosa molto strana.

Domanda: Dopo l'incontro con la paura, non si diventa quella paura?

Krishnamurti: Tu sei la paura; come puoi diventarlo? Tu sei la paura, solo il pensiero si è separato dalla paura, non sapendo come reagire, come resistere; dividendosi dalla paura diventa l'osservatore di quella paura che resiste o fugge da essa. Ma l'osservatore, quello che resiste, è anche la paura.

Domanda: Signore, ci sentiamo molto frustrati, perché non ci è permesso di registrare le conferenze. Potreste dirci perché, per favore?

Krishnamurti: Vi dirò - è molto semplice. Prima di tutto: se registrate questa conversazione, disturbate il vostro vicino - siete alle prese con il vostro strumento, eccetera. Secondariamente, che cosa è più importante: ascoltare, direttamente, ora, ciò che si dice, o portare a casa una registrazione e ascoltarla con comodo? Quando l'oratore dice: "Non permettete al tempo di interferire voi dite, al contrario: Bé, inciderò ciò che stai dicendo e me lo porterò a casa". Non c'è dubbio, è la paura; l'avete nel cuore, nella mente, ora.

Domanda: Se questo è vero, allora perché la Fondazione vende i nastri?

Krishnamurti: Non è questa la cosa più importante - ascoltare direttamente ciò che si dice ora, mentre siete qua? Vi siete presi la pena di venire qua e anche chi vi parla si è preso la pena di venire qua. Stiamo cercando di comunicare insieme, cercando di capire qualcosa ora, non domani. E il capire 'ora' è della massima importanza, perciò dovete prestare tutta la vostra attenzione. Non potete prestare tutta la vostra attenzione, se prendete appunti, se prestate metà della vostra attenzione a un registratore. Voi forse non capite tutto ciò immediatamente e forse volete riascoltarlo. Allora comprate pure un nastro, o non comprate un nastro, comprate un libro o non compratelo - questo è tutto. Se potete capire tutto ciò che è stato detto questa sera in un'ora e dieci minuti, completamente, tanto da assorbirlo per intero, con il cuore e la mente, chiuso, basta. Purtroppo non l'avete fatto; non avete dedicato la vostra mente a tutto ciò prima; avete accolto la paura, siete vissuti con la paura e la vostra paura è diventata la vostra abitudine. Ciò che l'oratore dice è distruggere tutto questo. E l'oratore dice: "Fatelo ora, non domani". La nostra mente non è abituata a vedere la natura totale della paura e ciò che vi è implicato. Ma, se poteste vederla immediatamente, lascereste questa sala con la mente estatica. Ma la maggior parte di noi non ne è capace; quindi i nastri.

Domanda: Tu osservi la paura e ti trovi a fuggirla. Che cosa devi fare?

Krishnamurti: Prima di tutto, non opponetevi alla fuga. Per osservare la paura si deve prestare attenzione e nell'attenzione non si condanna, non si giudica, non si valuta, ma si osserva e basta. Quando fuggite, è perché la vostra attenzione si è smarrita, non state attento - c'è disattenzione. Siate pure disattento, ma siate conscio di essere disattento - quella stessa coscienza della vostra disattenzione è attenzione. Se siete conscio della vostra disattenzione, siatene conscio; non fate nulla, tranne che essere conscio che siete disattento; quella stessa coscienza è attenzione. È così semplice. Appena ve ne renderete conto, sradicherete il conflitto; voi siete conscio al di là di ogni scelta. Quando dite: "Sono stato attento, ma ora non sono attento e devo diventare attento", c'è scelta. Essere conscio significa essere conscio al di là di ogni scelta.

Domanda: Se, come dite, la paura e il piacere sono interdipendenti, si può rimuovere la paura e quindi godere il piacere completamente?

Krishnamurti: Sarebbe bello, no? Portati via tutte le mie paure così che possa godermi in pace i miei piaceri. Tutti a questo mondo vogliono la stessa cosa, alcuni direttamente, brutalmente, altri sottilmente, astutamente - fuggire la paura e aggrapparsi al piacere. Il piacere - voi fumate, è un piacere, pure vi si nasconde la sofferenza, perché potete buscarvi una malattia. Avete avuto il piacere, come uomo o come donna, sessualmente o altrimenti, il benessere, eccetera: quando l'altro sembra

distante, distaccato, voi siete gelosi, vi adirate, vi sentite frustrati, mutilati. Il piacere porta inevitabilmente il dolore (non stiamo dicendo che non possiamo avere il piacere); ma vedete l'intera struttura e saprete allora che la gioia, il vero godimento, la bellezza del godimento, la sua libertà, non ha nulla a che fare con il piacere e quindi con il dolore o la paura. Se vedrete ciò, la verità di ciò, allora capirete il piacere e gli darete il giusto posto.

San Diego, Università Statale 6 aprile 1970