

# Paura (Jiddu Krishnamurti)

## **La resistenza.**

### **Energia e attenzione**

La maggior parte di noi è preda di abitudini fisiche e psicologiche. Alcuni ne sono consapevoli e altri no. Se si è consapevoli di queste abitudini è possibile abbandonarne istantaneamente una in particolare e non portarla avanti per mesi e per anni? Essendo consapevoli di una particolare abitudine – il fumo, un tic, il solito sorriso automatico o qualsiasi altra peculiarità – è possibile porvi fine senza alcuna forma di lotta, è possibile lasciarla andare istantaneamente? È possibile diventare coscienti dell'interminabile chiacchiericcio sul nulla della mente irrequieta senza nessuna forma di resistenza e di controllo, semplicemente abbandonandola senza sforzo e da subito? Ci sono molte cose implicate: prima di tutto la comprensione del fatto che la lotta contro qualcosa, come una particolare abitudine, sviluppa una forma di resistenza a quell'abitudine; si impara così che ogni forma di resistenza genera conflitto. Se ci si oppone a un'abitudine, se si cerca di sopprimerla, se si lotta contro di essa, allora la stessa energia necessaria per capire quell'abitudine viene sprecata nella lotta e nel controllo. In secondo luogo si dà per scontato che il tempo sia necessario, che qualsiasi abitudine debba essere mortificata, soppressa o fatta sparire lentamente.

Siamo avvezzi da un lato all'idea che sia possibile liberarsi da un'abitudine soltanto resistendo, sviluppando l'abitudine contraria, e dall'altro all'idea che lo possiamo fare soltanto gradualmente nel corso del tempo. Ma se esaminiamo bene la questione, vediamo che ogni forma di resistenza sviluppa ulteriori conflitti e che il tempo – che siano giorni, settimane, mesi o anni – non pone veramente fine all'abitudine. Ci stiamo chiedendo se sia possibile porre fine a un'abitudine istantaneamente senza resistenza e senza tempo.

Per essere liberi dalla paura non è necessaria la resistenza per un certo periodo di tempo ma l'energia che possa affrontarla e dissolverla immediatamente: e questa è l'attenzione. L'attenzione è l'essenza di tutta l'energia. Prestare attenzione significa dare la propria mente, il proprio cuore, tutta la propria energia fisica all'essere presenti e, con quell'energia, affrontare o essere consapevoli di quella particolare abitudine. Allora si noterà che l'abitudine non ha più alcuna presa, sparisce all'istante.

Si potrebbe pensare che le varie abitudini che si hanno non sono particolarmente importanti, che non fanno alcuna differenza. Oppure si accampano delle scuse per il fatto di averle. Ma se potessimo stabilire la qualità dell'attenzione mentale e se la mente afferrasse la vera realtà – ossia che l'energia è attenzione e che l'attenzione è necessaria per dissolvere qualsiasi abitudine – allora ci accorgeremmo che diventando consapevoli di una particolare abitudine essa cessa del tutto.

C'è chi ha un suo modo di parlare e chi indugia in chiacchiere interminabili sul nulla: se diventiamo consapevoli con una grande attenzione, allora abbiamo una straordinaria energia, l'energia che non viene generata, come la maggior parte delle energie, dalla resistenza. Questa energia dell'attenzione è libertà. Se si capisce questo veramente nel profondo, non come una teoria ma come una realtà vera e sperimentata, una cosa vista e di cui si è pienamente consapevoli, allora si può procedere per indagare sull'intera natura e struttura della paura. Dovete tenere in mente che quando si affronta questo tema piuttosto complicato, la comunicazione verbale tra voi e l'oratore diventa difficile. Se non si ascolta con sufficiente attenzione e cura, la comunicazione non è possibile. Se state pensando a una cosa mentre l'oratore sta parlando di un'altra, ovviamente la comunicazione finisce. Se siete interessati alla vostra particolare paura e tutta la vostra attenzione viene data a essa, allora la

comunicazione verbale tra voi e l'oratore non c'è più. Per comunicare verbalmente ci deve essere una qualità dell'attenzione in cui ci sia interesse, ci sia intensità, ci sia la necessità di comprendere questo tema della paura.

Più importante della comunicazione è la comunione. La comunicazione è verbale e la comunione è non verbale. Due persone che si conoscono bene possono capirsi perfettamente e immediatamente senza dire una parola perché hanno stabilito una certa forma di comunicazione tra di loro. Quando abbiamo a che fare con un tema così complicato come quello della paura, ci deve essere comunicazione verbale ma anche comunione; le due cose devono andare sempre a braccetto, altrimenti non riusciremo a lavorare insieme. Ciò detto – il che è necessario – affrontiamo il tema della paura.

Non è che dovete essere liberi dalla paura. Quando cercate di essere liberi dalla paura, create una resistenza contro di essa. La resistenza, in qualsiasi forma, non pone fine alla paura, che sarà sempre lì. Anche se cercate di scappare, di resisterle, di controllarla e via dicendo, sarà sempre lì. La fuga, il controllo, la repressione sono tutte forme di resistenza; e la paura continua anche se sviluppate una forza sempre più grande per resisterle. Quindi non stiamo parlando dell'essere liberi dalla paura. Esseri liberi da qualcosa non è libertà. Vi prego, comprendetelo perché dopo essere entrati in questo tema, se avete dato piena attenzione a ciò che è stato detto, dovete lasciare questa sala senza alcun senso di paura. Questa è l'unica cosa che conta, non ciò che l'oratore dice o non dice o se siete o non siete d'accordo. La cosa importante è por fine in maniera assoluta alla paura psicologica nel nostro essere.

Quindi non è che si debba essere liberi dalla paura o resisterle, bisogna invece capirne l'intera natura e struttura. Capirla significa conoscerla, osservarla, entrare in contatto diretto con essa. Dobbiamo imparare cos'è la paura, non dobbiamo imparare a evitarla, a resisterle con coraggio e via dicendo. Dobbiamo imparare, ma cosa significa la parola "imparare"? Di sicuro non vuol dire accumulare conoscenze sulla paura. È piuttosto inutile entrare nel tema se non comprendete questo completamente. Pensiamo che apprendere voglia dire accumulare conoscenze su qualcosa. Se si vuole imparare l'italiano bisogna immagazzinare le parole e il loro significato, la grammatica e il modo di costruire le frasi. Dopo avere raccolto le conoscenze è possibile parlare quella lingua, ovvero prima c'è l'accumulo di conoscenze e poi c'è l'azione. Il tempo è coinvolto. Noi stiamo dicendo che questo accumulo non è imparare. Si impara sempre nel presente attivo, non come risultato di una conoscenza accumulata. Imparare è un processo, un'azione che è sempre nel presente. La maggior parte di noi è abituata all'idea di accumulare conoscenze, informazioni ed esperienze per poi agire in base a ciò. Noi stiamo dicendo qualcosa di completamente diverso. La conoscenza è sempre nel passato e quando agiamo il passato determina quell'azione. Stiamo dicendo che l'apprendimento sta nella stessa azione e quindi non c'è mai un accumulo di conoscenze.

La comprensione della paura avviene nel presente, è qualcosa di nuovo. Se affronto la paura con la conoscenza del passato, con ricordi e associazioni passate, non mi trovo faccia a faccia con la paura e quindi non imparo niente su di essa. Posso farlo solo se la mia mente è fresca, nuova. E questa è la nostra difficoltà perché alla paura ci avviciniamo sempre con associazioni, ricordi, episodi ed esperienze che ci impediscono di guardarla senza pregiudizi e di imparare a partire da zero.

Esistono molte paure: della morte, del buio, di perdere il lavoro, della moglie o del marito, dell'incertezza, di non farcela, di non essere amati, della solitudine, di non avere successo. Non sono forse tutte espressioni di una sola paura? Ci chiediamo: stiamo affrontando una paura in particolare o la realtà della paura in sé?

Non vogliamo capire come la paura si esprime in una forma determinata, ma la sua natura. Se riusciamo ad affrontare il tema fondamentale della paura, allora risolveremo una particolare paura o faremo qualcosa a riguardo. Quindi non prendete una vostra peculiare paura per dire: “Devo risolverla”, ma comprendete la natura e la struttura della paura. Poi saprete cosa fare con quella paura in particolare.

Notate quanto importante è che la mente si trovi in uno stato in cui non ci sia alcuna paura. Perché quando c'è paura, c'è il buio e la mente diventa ottusa; allora cerca diverse fughe e stimoli attraverso l'intrattenimento, che sia in chiesa, allo stadio o alla radio. Una mente del genere ha paura, non ha chiarezza e non sa cosa significa amare; può conoscere il piacere ma di sicuro non sa cosa significa amare. La paura distrugge e rende brutta la mente.

Esiste la paura fisica e quella psicologica. C'è quella fisica del pericolo, come imbattersi in un serpente o stare su un precipizio. Questa paura, la paura fisica di un pericolo, non è forse intelligenza? C'è un precipizio, lo vedo e reagisco subito, non mi avvicino. Allora questa paura non è forse intelligenza che mi dice: “Stai attento, c'è un pericolo”? Quell'intelligenza si è accumulata nel corso del tempo; altri sono caduti oppure mia madre o un amico mi ha detto di stare attento a quel precipizio. Quindi in quell'espressione fisica della paura la memoria e l'intelligenza agiscono insieme. Poi c'è la paura psicologica della paura fisica che abbiamo sperimentato, una malattia che ci ha fatto soffrire molto. Avendo sperimentato il dolore, un fenomeno puramente fisico, non vogliamo che si ripeta e lo temiamo psicologicamente anche se non è più reale. Questa paura psicologica può essere compresa in modo tale che non sorga più? Ho sofferto, la maggior parte di noi ha sofferto, ed è accaduto la settimana scorsa o un anno fa. Il dolore era esasperante, non voglio riviverlo ma temo che possa tornare. Cosa è accaduto qui? Vi prego, seguitemi con attenzione. C'è il ricordo di quel dolore e il pensiero dice: “Fa' che non accada di nuovo, stai attento”. Pensare al dolore passato porta alla paura che si ripeta; il pensiero attrae la paura su di sé. Questa è una forma particolare di paura, la paura che la malattia si ripeta con il suo dolore.

Ci sono varie paure psicologiche che derivano dal pensiero – la paura di ciò che possono dire i vicini, la paura di non essere rispettabile e borghese, la paura di non seguire la moralità sociale che è immoralità, la paura di perdere il lavoro, la paura della solitudine, la paura dell'ansia – sono tutte prodotti di una vita basata sul pensiero.

Non ci sono solo le paure cosce ma anche quelle profonde, nascoste nella psiche, negli strati più profondi della mente. Si possono affrontare quelle cosce, ma è più difficile fare i conti con quelle profonde e nascoste. Come si fa a portare in superficie e a manifestare queste paure inconce, profonde e nascoste? La mente conscia può farlo? Con il suo pensiero attivo può rivelare l'inconscio, il nascosto? (Stiamo usando la parola “inconscio” non tecnicamente ma solo nel senso di non conscio, di non conoscenza dei livelli nascosti). La mente conscia, la mente che è addestrata per adattarsi alle cose per come sono e sopravvivere – sapete quanto sia subdola – può rivelare l'intero contenuto dell'inconscio? Io non credo. Può scoprire un livello che tradurrà secondo i suoi condizionamenti. Ma proprio quella traduzione secondo i suoi condizionamenti la pregiudicherà ulteriormente e sarà ancora meno capace di esaminare completamente il livello successivo.

Diventa estremamente difficile esaminare il contenuto più profondo della mente soltanto con lo sforzo cosciente, a meno che la mente superficiale non sia completamente libera da ogni condizionamento, da ogni pregiudizio, da ogni paura. Altrimenti è incapace di vedere. Questo è estremamente difficile, probabilmente impossibile. Quindi ci chiediamo: esiste un altro modo del tutto diverso?

La mente può svuotarsi di tutte le sue paure attraverso l'analisi, l'autoanalisi o l'analisi professionale? Quando mi analizzo, mi guardo strato dopo strato, esamino, giudico, valuto e dico: “Questo è giusto”,

“questo è sbagliato”, “questo lo terrò”, “questo lo scarterò”. Quando analizzo, sono diverso dalla cosa che analizzo? Devo rispondere da solo, vedere quale sia la verità. Colui che analizza è diverso dalla cosa che sta analizzando, per esempio la gelosia? Non lo è, egli è quella gelosia e cerca di separarsi da essa come quell’essere che dice: “Osserverò la gelosia, me ne libererò o resterò in contatto con essa”. Ma la gelosia e chi analizza sono parte l’una dell’altro.

Nel processo di analisi è coinvolto il tempo, ossia mi prendo molti giorni o anni per analizzare me stesso. Alla fine di molti anni ho ancora paura. Quindi l’analisi non è la strada. Essa implica una grande quantità di tempo e quando la casa sta bruciando non vi sedete ad analizzarvi e non andate da un analista a dirgli: “Vi prego, ditemi qualcosa di me”. Dovete agire. L’analisi è una forma di fuga, pigrizia e inefficienza. (Per il nevrotico può andare bene andare dall’analista, ma anche in questo caso non arriverà alla fine della sua nevrosi. Ma questo è un altro problema).

L’analisi dell’inconscio attraverso il conscio non è la strada. La mente ha visto tutto questo e si è detta: “Non analizzerò più, è tutto inutile. Non resisto più alla paura”. Capite cosa è successo alla mente? Quando ha scartato l’approccio tradizionale, l’approccio dell’analisi, della resistenza, del tempo, cosa le è accaduto? La mente è diventata straordinariamente acuta. Attraverso la necessità dell’osservazione, è diventata straordinariamente intensa, affilata, viva. E si chiede se esista un approccio diverso al problema di come rivelare il suo intero contenuto, il passato, l’eredità genetica, la famiglia, il peso della tradizione culturale e religiosa, il prodotto di duemila o diecimila anni. La mente può essere libera da tutto questo? Può buttare via tutto questo e quindi anche tutta la paura?

Abbiamo questo problema, un problema che una mente affilata – la mente che ha messo da parte ogni forma di analisi, che di necessità prende tempo e per la quale non esiste il domani – deve risolvere completamente adesso. Quindi non c’è un ideale, non c’è un futuro che dica: “Sarò libero da questo”. La mente adesso è in uno stato di completa attenzione. Non sta più fuggendo, inventando il tempo per risolvere il problema, usando l’analisi o la resistenza. Perciò la mente stessa ha una qualità completamente nuova.

Gli psicologi dicono che dovete sognare, altrimenti diventerete pazzi. Mi chiedo: “Perché mai dovrei sognare?”. Esiste un modo di vivere senza sognare del tutto? Perché se non si sogna affatto, la mente riposa davvero. È rimasta attiva tutto il giorno, osservando, ascoltando, interrogandosi, guardando la bellezza di una nuvola, il viso di una bella persona, l’acqua, il movimento della vita, tutto. Ha continuato a osservare e quando va a dormire deve riposare completamente, altrimenti, al risveglio il mattino dopo, sarà stanca e ancora vecchia.

Ci stiamo chiedendo se ci sia un modo per non sognare del tutto e quindi fare riposare completamente la mente durante il sonno e indurla a scoprire delle qualità che durante le ore di veglia non può avere. Questo è possibile – e questo è un fatto, non una supposizione, una teoria, un’invenzione o una speranza – soltanto se siete completamente svegli durante il giorno, se osservate ogni attività del vostro pensiero, i vostri sentimenti, ogni motivo, indicazione o dettaglio che viene dal profondo; se siete svegli quando chiacchierate, camminate, ascoltate qualcuno, se osservate la vostra ambizione, la vostra gelosia, le vostre reazioni leggendo un libro che dice: “Le tue credenze religiose non hanno senso” e guardate cosa implicano le vostre credenze. Siate completamente svegli durante le ore di veglia; quando siete seduti nell’autobus, quando parlate a vostra moglie, ai figli o a un amico, quando fumate – perché fumate? – quando leggete un giallo – perché lo state leggendo? – quando andate al cinema – perché? Per l’eccitazione? Per il sesso? Quando vedete un bell’albero o il movimento di una nuvola nel cielo, siate completamente consapevoli di ciò che sta accadendo dentro e fuori, allora vedrete che quando andrete a dormire non sognerete e quando vi sveglierete il mattino seguente la mente sarà fresca, intensa e viva.

Parigi, 13 aprile 1969