

# Perché non possiamo vivere in pace? (Jiddu Krishnamurti)

**Come sorge la paura.**

**Il tempo e il pensiero.**

**L'attenzione: restare svegli**

Sembra strano che non riusciamo a trovare un modo di vivere in cui non ci siano né conflitto, né infelicità, né confusione, ma in cui abbondino l'amore e la stima. Leggiamo libri di intellettuali che ci dicono come dovrebbe essere organizzata economicamente, socialmente e moralmente la società. Poi ci rivolgiamo a libri di religiosi e teologi con le loro idee speculative. Apparentemente, per la maggior parte di noi sembra molto difficile trovare un modo di vivere che sia dinamico, pacifico, pieno di energia e chiarezza, senza dipendere dagli altri. Si suppone che siamo molto maturi e sofisticati. I più anziani tra noi hanno attraversato due guerre spaventose, rivoluzioni, sconvolgimenti e ogni forma di infelicità. Eppure siamo qui, in un mattino meraviglioso, a parlare di queste cose, forse aspettando che ci venga detto cosa fare, che ci venga indicato un modo concreto di vivere, di seguire qualcuno che possa darci una chiave d'accesso alla bellezza della vita e alla grandezza di qualcosa che va oltre la routine quotidiana.

Mi chiedo – e lo potete fare anche voi – perché ascoltiamo gli altri. Perché non riusciamo a trovare da soli la chiarezza nella nostra mente e nel nostro cuore senza distorsioni? Perché dobbiamo appesantirci con tanti libri? Perché non possiamo vivere sereni, con pienezza ed estasi e veramente in pace? Questo stato di fatto mi sembra molto strano, ma così è. Vi siete mai chiesti se siete in grado di vivere una vita senza alcuno sforzo e conflitto? Ci sforziamo in continuazione di cambiare questo o trasformare quello, di reprimere questo o accettare quello, di riprendere certe formule e di seguire certe idee.

E non so se ci siamo mai chiesti se sia possibile vivere senza conflitti, non nell'isolamento intellettuale o in modo emotivo, sentimentale o piuttosto confuso, ma vivere senza nessun genere di sforzo. Perché lo sforzo, per quanto piacevole o spiacevole, gratificante o utile, altera e corrompe la mente. È come una macchina che funziona sempre al massimo, non va mai piano e quindi si logora molto rapidamente. Allora c'è da chiedersi – e mi sembra una domanda molto opportuna – se sia possibile vivere senza sforzo ma anche senza diventare pigri, isolati, indifferenti, senza sensibilità, senza diventare degli esseri umani indolenti. Tutta la nostra vita, da quando siamo nati fino alla morte, è una lotta senza fine per adattarci, cambiare o arrivare a essere qualcosa. E questa lotta, questo conflitto, crea confusione, intorbidisce la mente e rende insensibile il nostro cuore.

Quindi è possibile – non come un'idea o come una cosa senza speranza e oltre le nostre possibilità – trovare un modo di vivere senza conflitto, non solo superficialmente ma anche nel cosiddetto inconscio, nelle nostre profondità? Forse questa mattina possiamo entrare in questo tema.

Prima di tutto, perché inventiamo conflitti, sia piacevoli che spiacevoli? Ed è possibile porvi fine e vivere una vita completamente diversa, con grande energia, chiarezza, capacità intellettuale, razionalità, avendo un cuore pieno di amore nel vero senso della parola? Penso che dovremmo dedicare la mente e il cuore a scoprirlo, farci coinvolgere totalmente da questo tema.

Ovviamente c'è un conflitto a causa delle contraddizioni in noi, che si manifesta esteriormente nella società, nell'attività dell'“io” e del “non io”, ovvero l'“io” con tutte le sue ambizioni, pulsioni,

ricerche, piaceri, ansie, avversioni, competizioni e paure, e l'“altro” che è il “non io”. Poi c'è anche l'idea di vivere senza conflitti o senza desideri contraddittori, senza sforzi e impulsi contrapposti. Se siamo consapevoli di questa tensione, possiamo vedere in noi stessi le spinte di esigenze contrastanti, di credenze e idee opposte.

Questa dualità, questi desideri opposti, con le loro paure e contraddizioni, generano il conflitto. Se lo osserviamo in noi stessi è abbastanza chiaro. Lo schema si ripete in continuazione, non solo nella vita quotidiana ma anche nella cosiddetta vita religiosa: tra il paradiso e l'inferno, il buono e il cattivo, il nobile e l'ignobile, l'amore e l'odio e così via. Se mi permettete, vi prego, non ascoltate solamente le parole ma osservate voi stessi in modo non analitico, usando l'oratore come uno specchio in cui vedere come siete veramente per diventare consapevoli di come funzionano la vostra mente e il vostro cuore mentre vi guardate in quello specchio. Si può vedere che ogni forma di divisione, separazione o contraddizione, sia all'interno che all'esterno, genera inevitabilmente un conflitto tra la violenza e la nonviolenza. Comprendendo questo dato di fatto per quello che è realmente, è possibile farlo finire non soltanto a livello superficiale della coscienza, nella vita quotidiana, ma anche in profondità, alle radici dell'essere, in modo che non ci siano contraddizioni, esigenze, desideri opposti e un'attività mentale frammentata e dualistica? E come si può fare? Noi costruiamo un ponte tra l'“io” e il “non io”, l'“io” con tutte le sue ambizioni, spinte e contraddizioni, e il “non io” che è l'ideale, la formula, il concetto. Cerchiamo sempre di costruire ponti tra “ciò che è” e “ciò che dovrebbe essere”. E così c'è una contraddizione, un conflitto, e tutte le nostre energie vengono sprecate in questo modo. Può la mente smettere di separare e rimanere completamente con “ciò che è”? Nella comprensione di “ciò che è” esiste per caso qualche conflitto?

Mi piacerebbe entrare in questo tema guardandolo in modo diverso, in relazione alla libertà e alla paura. Anche se viviamo concentrati su attività egocentriche e passiamo i nostri giorni occupati da noi stessi, dai nostri fallimenti e dai nostri successi, la maggior parte di noi vuole la libertà. Vogliamo essere liberi non solo politicamente – cosa che, a parte nelle dittature, è abbastanza facile – ma anche dalla propaganda religiosa. Ogni religione, antica o moderna, è il risultato di propagandisti e quindi non è affatto una religione. Più una persona è seria e si interessa della vita nella sua interezza, più cerca libertà e si fa domande senza accettare o credere automaticamente. Vuole essere libera per scoprire se esiste la realtà, se esiste qualcosa di eterno, senza tempo. Questa straordinaria esigenza di essere liberi esiste in ogni relazione, ma questa libertà diventa spesso un processo di autoisolamento e quindi non è vera libertà.

Nella stessa esigenza di libertà c'è anche paura perché la libertà può comportare un'insicurezza totale, assoluta e questa totale insicurezza spaventa. L'insicurezza sembra essere molto pericolosa. Ogni bambino esige sicurezza nelle sue relazioni e crescendo continua a esigere sicurezza e certezza nelle relazioni con le cose, le persone e le idee. Questa esigenza di sicurezza genera inevitabilmente paura e avendo paura dipendiamo sempre di più dalle cose a cui siamo attaccati. Quindi sorge questo tema della libertà e della paura e se sia possibile essere liberi dalla paura non solo fisicamente ma anche psicologicamente, non solo superficialmente ma anche negli angoli bui e profondi della mente, nei recessi segreti in cui non ci siamo mai addentrati. La mente può essere completamente libera da ogni paura? È la paura che distrugge l'amore – e questa non è una teoria – è la paura che crea in tutte le relazioni l'ansia, l'attaccamento, la possessività, la dominazione, la gelosia; è la paura che porta alla violenza. Nelle città sovraffollate dalla bomba demografica si può notare che c'è grande insicurezza, incertezza, paura. In parte è questo che porta alla violenza. Possiamo essere liberi dalla paura in modo che quando uscirete da questa sala lo farete senza nemmeno l'ombra dell'oscurità che la paura genera?

Per comprendere la paura dobbiamo esaminare non solo le paure fisiche ma anche l'ampia rete delle paure psicologiche. Forse possiamo entrare in questo. La domanda è: come sorge la paura? Cosa la sostiene nel tempo? È possibile porvi fine? Le paure fisiche sono facili da capire. C'è una reazione

istantanea al pericolo fisico che è la reazione a molti secoli di condizionamento perché senza di essa non ci sarebbe stata la sopravvivenza, la vita sarebbe finita. Fisicamente bisogna sopravvivere e la tradizione di migliaia di anni dice: “Stai attento”; la memoria dice: “Stai attento, è pericoloso, fai subito qualcosa”. Ma questa reazione fisica al pericolo è paura?

Vi prego, seguitemi attentamente perché stiamo per addentrarci in qualcosa di molto semplice e tuttavia complesso e se non gli date piena attenzione non lo capiremo. Ci stiamo chiedendo se quella reazione sensoriale, fisica al pericolo, che implica un’azione immediata, sia paura. O è forse intelligenza e quindi non è affatto paura? Ed essere intelligenti significa coltivare la tradizione e la memoria? Ma se è così, perché l’intelligenza non agisce completamente, come dovrebbe, anche in campo psicologico, dove siamo terribilmente spaventati da tante cose? Perché quella stessa intelligenza che troviamo quando notiamo il pericolo non agisce di fronte a delle paure psicologiche? Questa intelligenza fisica è applicabile alla natura psicologica dell’uomo? Esistono paure di vario tipo che tutti conosciamo – paura della morte, del buio, di ciò che il partner dirà o farà, di ciò che il vicino o il capo penserà – tutto un reticolo di paure. Non affronteremo i dettagli di varie forme della paura; ci interessa la paura in sé, non una paura in particolare. E quando c’è paura e ne diventiamo consapevoli, c’è un movimento per evitarla reprimendola, fuggendo via, eludendola attraverso diverse forme di intrattenimento, anche religiose, oppure sviluppando il coraggio che è una resistenza alla paura. Fuga, intrattenimento e coraggio sono tutte forme di resistenza alla realtà della paura.

Più grande è la paura, più grande è la resistenza a essa e questo dà origine a varie attività nevrotiche. Quando c’è paura, la mente o l’“io” dice: “Non ci deve essere paura” e quindi sorge la dualità. C’è l’“io” che è diverso dalla paura, che scappa dalla paura e le resiste, che coltiva l’energia, teorizza o va dall’analista, e c’è il “non io”. Il “non io” è paura; l’“io” è separato da quella paura. Quindi c’è immediatamente un conflitto tra la paura e l’“io” che la sta superando. C’è l’osservatore e c’è l’osservato. L’osservato è la paura e l’osservatore è l’“io” che vuole liberarsi dalla paura. Allora c’è un’opposizione, una contraddizione, una separazione e pertanto un conflitto tra la paura e l’“io” che vuole liberarsene.

Quindi il problema sta in questo conflitto tra il “non io” della paura e l’“io” che pensa di essere diverso dalla paura e cerca di resisterle o di superarla, sfuggirla, reprimerla o controllarla. Questa divisione porterà invariabilmente un conflitto, come accade tra due nazioni con i loro eserciti e i loro governi sovrani.

C’è l’osservatore e c’è la cosa osservata. L’osservatore dice: “Devo liberarmi di questa cosa terribile, devo farla fuori”. L’osservatore è sempre in lotta. Questo stato conflittuale è diventato una dipendenza, una tradizione, un condizionamento. E rompere una dipendenza è una delle cose più difficili perché ci piace vivere di dipendenze, come il fumo, il bere, il sesso. È la stessa cosa con le nazioni, i cui governi sovrani dicono: “Il mio paese e il tuo paese”, “il mio Dio e il tuo Dio”, “la mia fede e la tua fede”. Per tradizione combattiamo, resistiamo alla paura e quindi incrementiamo il conflitto e rinviviamo la paura.

Se questo è chiaro allora possiamo passare al punto successivo, che è: in questo caso particolare, c’è qualche reale differenza tra l’osservatore e l’osservato? L’osservatore pensa di essere diverso dalla cosa che osserva, che è la paura. C’è qualche differenza tra lui e ciò che osserva o sono la stessa cosa? Ovviamente sono la stessa cosa. L’osservatore è l’osservato e se arriva qualcosa di totalmente nuovo allora non c’è affatto osservatore. Ma poiché l’osservatore riconosce la sua reazione come paura, che ha già conosciuto precedentemente, esiste questa divisione. E se indagate sempre più profondamente, scoprite da soli – cosa che spero stiate facendo – che l’osservatore e l’osservato sono essenzialmente la stessa cosa. Quindi se sono la stessa cosa, eliminate la contraddizione, l’“io” e il “non io”, e anche ogni genere di sforzo. Ma questo non significa che accettate la paura o vi identificate con essa.

Esiste la paura, la cosa osservata, e l'osservatore, che è parte della paura. Quindi cosa dobbiamo fare? (State lavorando sodo come sta facendo l'oratore? Se state solamente ascoltando le parole, allora temo che non risolverete alla radice questo tema della paura). C'è solo la paura, non l'osservatore che osserva la paura, perché l'osservatore è la paura. Qui ci sono molte cose in ballo. Prima di tutto, cos'è la paura e come sorge? Non stiamo parlando degli effetti della paura, delle sue cause o di come oscura la vita con l'infelicità e la bruttezza. Ci stiamo chiedendo cosa sia la paura e come sorga. Dobbiamo analizzare continuamente la paura per scoprire le sue cause infinite? Quando si inizia ad analizzare, chi analizza deve essere straordinariamente libero da ogni pregiudizio e condizionamento; deve guardare, osservare. Altrimenti, se c'è qualche genere di distorsione nel suo giudizio, continuando ad analizzare quella distorsione aumenta.

Quindi per porre fine alla paura l'analisi non funziona. Spero che qui ci sia qualche analista! Perché scoprendo la causa della paura e agendo a partire da tale scoperta, la causa diventa l'effetto e l'effetto diventa la causa. L'effetto e l'agire a partire da quell'effetto per trovare la causa, e poi scoprire la causa e agire a partire da essa, diventa la fase successiva. Entrambi, causa ed effetto, diventano una catena interminabile. Se mettiamo da parte la comprensione della causa della paura e l'analisi della paura, allora cosa si può fare?

Sapete, questo non è uno svago, ma c'è una grande gioia e un grande divertimento nello scoprire e comprendere tutto questo. Cos'è che crea la paura? Sono il tempo e il pensiero che creano la paura, il tempo inteso come ieri, oggi e domani. Esiste la paura che domani qualcosa possa accadere: la perdita del lavoro, la morte, che il partner se ne vada, che quella malattia e quel dolore sofferto tempo fa tornino indietro. Ecco come entra in scena il tempo. È il tempo che comprende ciò che domani potrebbe dire di me il mio vicino, o il tempo che finora ha occultato ciò che ho fatto molti anni fa. Ho paura di non riuscire a realizzare alcuni desideri segreti e profondi. Quindi il tempo è coinvolto nella paura, paura della morte che arriva alla fine della vita, che potrebbe essere lì dietro l'angolo e mi spaventa. Quindi il tempo implica paura e pensiero. Se non c'è pensiero, non c'è tempo. Pensare a ciò che è accaduto ieri, temere che possa ricapitare domani: questo è ciò che creano il tempo e la paura.

Vi prego, osservate questa cosa, guardate con i vostri occhi, non accettate o rifiutate niente, ma ascoltate, scoprire da soli questa verità, non fermatevi alle parole, a essere d'accordo o meno, andate avanti. Per trovare la verità dovete provare dei sentimenti, avere una passione per la scoperta e una grande energia. Allora scoprirete che il pensiero genera la paura; pensare al passato o al futuro – che sia il prossimo minuto, la fine della giornata o fra dieci anni – li fa diventare degli eventi. E pensare a un evento che ieri era gradevole, sostiene o dà continuità a quel piacere, che sia sessuale, sensoriale, intellettuale o psicologico. Pensarci e costruire un'immagine come fa la maggior parte delle persone, dà una continuità attraverso il pensiero a quell'evento del passato e genera più piacere.

Il pensiero genera la paura e anche il piacere, entrambi sono cose del tempo. Quindi il pensiero dà origine nella stessa moneta alle due facce del piacere e del dolore, che è paura. E allora che fare? Noi veneriamo il pensiero, che è diventato così straordinariamente importante da farci credere che più è astuto e meglio è. Nel mondo degli affari, in quello religioso o in quello della famiglia, gli intellettuali indulgono nell'uso del pensiero, di questa moneta, di questa ghirlanda di parole. Quanto veneriamo le persone che quando pensano sono intellettualmente e verbalmente capaci! Ma il pensare è responsabile della paura e di quella cosa che chiamiamo piacere.

Non stiamo dicendo che non dovremmo provare piacere. Non siamo puritani, stiamo cercando di comprendere e, comprendendo tutto questo processo, la paura giunge a termine. Allora vedrete che il piacere è qualcosa di completamente diverso e se ne avremo il tempo lo esamineremo. Quindi il pensiero è responsabile di questa agonia; una parte è agonia e l'altra è piacere e il suo proseguimento:

l'esigenza e la ricerca di piacere in qualsiasi forma, compresa quella religiosa. Allora che cosa fa il pensiero? Può terminare? È la domanda giusta? E chi lo fa terminare? L'"io" che non è pensiero? Ma l'"io" è il risultato del pensiero. E quindi si ritorna al solito vecchio problema: l'"io" e il "non io" che è l'osservatore che dice: "Se solo potessi por fine al pensiero avrei una vita diversa". Ma c'è solo il pensiero e non l'osservatore che dice: "Voglio mettere fine al pensiero", perché l'osservatore è il prodotto del pensiero. E come sorge il pensiero? È facile da capire, esso è la reazione della memoria, dell'esperienza e della conoscenza che è il cervello, la sede della memoria. Quando gli viene chiesto qualcosa, risponde con una reazione che è fatta di memoria e riconoscimento. Il cervello è il risultato di millenni di evoluzione e di condizionamenti: il pensiero è sempre vecchio, non è mai libero perché è la risposta di tutti i condizionamenti.

Che fare? Quando il pensiero comprende che non può fare niente rispetto alla paura perché è lui che la crea, allora c'è silenzio, allora c'è la completa negazione di ogni movimento che genera paura. Quindi la mente, compreso il cervello, osserva tutto questo fenomeno della dipendenza e la contraddizione e la lotta tra l'"io" e il "non io". Comprende che l'osservatore è l'osservato. E vedendo che la paura non può essere semplicemente analizzata ed eliminata, ma che sarà sempre lì, la mente vede anche che l'analisi non è la strada giusta.

E allora ci si chiede: qual è l'origine della paura? Come sorge? Abbiamo detto che è sorta attraverso il tempo e il pensiero. Il pensiero è la risposta della memoria e quindi il pensiero crea la paura. La paura non può finire attraverso un mero controllo o una repressione del pensiero, e nemmeno cercando di trasformare il pensiero o indulgendo in tutti questi autoinganni. Comprendendo tutto questo schema obiettivamente, senza fare delle scelte, interiormente e senza reagire, vedendo tutto questo, il pensiero stesso dice: "Starò tranquillo senza nessun controllo o repressione. Starò zitto".

Allora la paura giunge al termine, il che significa la fine del dolore e la comprensione di se stessi, la conoscenza di se stessi. Senza di essa non c'è fine al dolore e alla paura. Solo una mente libera dalla paura può affrontare la realtà.

Forse adesso vorrete fare delle domande. Dobbiamo fare domande, questo chiedere, questo esporsi è necessario; e anche quando siete soli nella vostra stanza o nel vostro giardino, o siete seduti tranquilli in autobus o state camminando, per fare delle scoperte dovete fare delle domande. Ma bisogna fare la domanda giusta, e allora proprio nel fare la domanda giusta c'è la risposta giusta.

**Visitatore:** *Accettare se stessi, il proprio dolore, è la cosa giusta da fare?*

**Krishnamurti:** Come si fa ad accettare ciò che si è? Vuole dire che lei accetta la sua bruttezza, la sua brutalità, la sua violenza, la sua presunzione, la sua ipocrisia? Può accettare tutto questo? Non vuole cambiare? Non dobbiamo forse cambiare tutto questo? Come possiamo accettare l'ordine prestabilito della società con la sua moralità che è immorale? La vita non è un costante movimento per il cambiamento? Quando si vive non c'è accettazione, c'è solo il vivere. Allora viviamo con il movimento della vita, che esige cambiamento, una rivoluzione psicologica, una mutazione.

**Visitatore:** *Non capisco.*

**Krishnamurti:** Mi dispiace. Forse quando lei ha usato la parola "accettare" non si è reso conto che nell'inglese comune questo significa accettare le cose per come sono. Forse lo vuole dire in olandese.

**Visitatore:** *Accettare le cose come vengono.*

**Krishnamurti:** Accetterò le cose come vengono, per esempio, se mia moglie mi lascerà? Quando perdo del denaro, quando perdo il lavoro, quando vengo disprezzato, insultato, posso accettare queste cose come vengono? Per prendere davvero le cose come vengono, e non solo teoricamente, bisogna essere liberi dall'“io”. È ciò di cui abbiamo parlato stamattina, lo svuotare la mente dall'“io” e dal “tu”, dal “noi” e dal “loro”. Allora lei può vivere momento dopo momento incessantemente, senza lottare, senza conflitto. Ma questa è vera meditazione, azione reale, non conflitto, brutalità e violenza.

**Visitatore:** *Siamo obbligati a pensare, è inevitabile.*

**Krishnamurti:** Sì, capisco, signore. Sta suggerendo che non dovremmo pensare affatto? Per lavorare lei deve pensare, per andare a casa deve pensare. Esiste la comunicazione verbale che è il risultato del pensiero. Quindi che spazio ha il pensiero nella vita? Quando facciamo qualcosa il pensiero deve funzionare. Vi prego, seguitemi. Per fare qualsiasi lavoro tecnologico, per funzionare come fanno i computer – anche se non così efficientemente – c'è bisogno del pensiero. Ce n'è bisogno per pensare con chiarezza, oggettivamente, non emotivamente, senza pregiudizi, senza opinioni; il pensiero è necessario per agire con lucidità. Ma sappiamo che il pensiero genera anche la paura e che quella paura ci impedirà di agire con efficienza. Quindi è possibile agire senza paura quando il pensiero è necessario? E quando non lo è, può stare fermo? Capite? Si può avere una mente e un cuore che comprendono tutto questo processo della paura, del piacere, del pensiero e della calma mentale? Si può agire con il pensiero quando è necessario e non usarlo quando non lo è? Questo è sicuramente facile, vero? E cioè: può la mente essere così vigile da pensare e agire, se necessario, quando è sveglia, e restare sveglia durante quell'azione senza addormentarsi e senza agire in modo meccanico?

Quindi la questione non è se dobbiamo pensare o no, ma come restare svegli. Per restare svegli dobbiamo avere questa comprensione profonda del pensiero, della paura, dell'amore, dell'odio e della solitudine; bisogna farsi coinvolgere completamente dal proprio reale modo di vivere ma anche comprenderlo del tutto. Si può comprenderlo profondamente soltanto quando la mente è del tutto sveglia, senza alcuna distorsione.

**Domanda:** *Intende dire che davanti al pericolo si reagisce secondo la propria esperienza?*

**Krishnamurti:** Non è così? Quando lei vede un animale pericoloso non reagisce in base ai ricordi, all'esperienza? Forse non è la sua personale esperienza ma dell'eredità genetica che dice: “Stai attento”.

**Domanda:** *Era quello che avevo in mente.*

**Krishnamurti:** Ma perché non agiamo con la stessa efficienza quando vediamo il pericolo del nazionalismo, della guerra, dei governi contrapposti con le loro leggi e i loro eserciti? Queste sono le cose più pericolose. Perché non reagiamo? Perché non diciamo: “Cambiamo tutto”? Questo significherebbe cambiare se stessi, non appartenere a nessuna nazione, a nessuna bandiera, a nessun paese, a nessuna religione. Quindi significherebbe essere liberi. Ma non lo facciamo. Reagiamo al pericolo fisico ma non ai pericoli psicologici, che sono molto più devastanti. Accettiamo le cose come sono o ci ribelliamo per realizzare qualche elaborata utopia con la quale torniamo al punto di partenza. Vedere il pericolo internamente e vedere il pericolo esternamente è la stessa cosa, è restare svegli, che vuol dire essere intelligenti e sensibili.

Amsterdam, 10 maggio 1969