

Jiddu Krishnamurti

Como se aprende sobre si mesmo?

From the series:

Ending all Fear

Monday, April 6, 1970

Second Public Talk at San Diego State College, California

A pessoa tem que ser séria. Apenas aqueles que são realmente, vitalmente sérios, podem viver adequadamente, podem viver uma vida que é completa e íntegra. E essa seriedade não exclui o contentamento, a alegria. Mas enquanto houver medo, a pessoa não pode ser séria, ou apreciar, ou saber o que significa ter grande alegria. E o medo parece ser uma das coisas mais comuns da vida, e estranhamente nós o aceitamos como um modo de vida, assim como aceitamos a violência, sob todas as formas, como um modo de vida, nós também aceitamos e também nos acostumamos a ser psicologicamente, assim como fisicamente, amedrontados.

E esta noite, se pudermos, devemos examinar esta questão. Devemos, eu acho, examiná-la tão completamente... que vamos entendê-la tão totalmente, que quando deixarmos a sala, ou este lugar, estaremos livres desse medo. Penso que isso pode ser feito, não é apenas uma teoria, ou uma esperança, mas se a pessoa dá, como faremos agora, completa atenção a esta questão do medo, estou certo que explorando as causas do medo e também como abordá-lo, como olhar para ele, como acabar com ele completamente, de modo que nossa mente, a mente humana que tem sofrido tanto, que tem suportado tanta dor, que tem vivido com grande sofrimento e medo, tal mente possa ficar completamente livre dessa coisa chamada medo.

E para entender isso, devemos nos comunicar bem descontraidamente. Comunicação implica, a palavra em si significa, criar juntos, compreender juntos, trabalhar juntos; não que vocês apenas ouçam o orador, escutem algumas palavras ou ideias, mas, com o orador, façam uma viagem juntos, e compreendam este muito complexo problema do medo. E comunicar, fazer esta viagem juntos, não implica aceitação nem negação, não dizer para si mesmo que... 'é absolutamente impossível livrar-se do medo', ou racionalizar o medo, ou aceitá-lo - você precisa de uma mente livre para investigar esta questão, uma mente que não tem conclusão, que não diz, é possível ou não é possível. Porque estamos investigando, explorando juntos. Então você tem que estar livre para observar, investigar. E isso é absolutamente essencial. De modo que não se tenha preconceito para descobrir, preconceito que vai impedir a compreensão da verdade disso, de 'o que é'.

Vejam, existem muitas formas de medo, tanto físicas como psicológicas, medos psicossomáticos. E examinar cada uma destas várias formas de medo requer tempo enorme, demanda muitos dias examinar cada aspecto de cada medo. Mas acho que se pode observar a qualidade do medo, o medo geral, não um medo em particular, observar a natureza do medo, a estrutura do medo, não ficar perdido num detalhe ou forma particular de seu próprio medo. Porque quando compreendemos a natureza e a estrutura do medo, então podemos aplicar essa compreensão, ou chegar com essa compreensão, ou abordar com essa compreensão, de um medo particular. A pessoa pode ter medo do escuro, fisicamente, ou pode ter medo de sua esposa ou marido, ou do que o público diz ou pensa ou faz. Ou pode ter medo desta sensação de solidão, ou do vazio da vida, do tédio da existência sem sentido que se vive. Ou a pessoa pode ter medo do futuro, o amanhã, a incerteza, a insegurança, a bomba. Ou a pessoa pode ter medo da morte, o fim da própria vida.

Então há várias formas de medo, neuróticos, e também sensatos, medos racionais; se é que o medo pode ser racional ou sensato. Mas a maioria de nós aparentemente tem medo neuroticamente tanto do passado, de hoje e de amanhã; as coisas que a pessoa fez no passado ou a doença que teve no passado com todas as suas dores e agonia, e não querendo que isso se repita e a pessoa tem medo disso, amanhã. A pessoa tem medo do tempo, ficar velho, ficar senil, depender do outro.

Então existe o medo do tempo, medo do passado e do futuro. E este medo da solidão, da morte, da opinião pública, de não se adaptar, não ser capaz de ter sucesso, não ser capaz de realizar-se, não ser alguém neste mundo estúpido, e assim por diante. E existem tantos medos, não só medos conscientes, o medo do qual se está ciente, mas também os medos profundos, encobertos, inexplorados, nos recessos profundos de sua própria mente.

Então a questão é, não apenas como lidar com os medos conscientes mas também com aqueles que estão ocultos, o medo do tempo, que é ontem, das coisas que a pessoa fez, a repetição daquela miséria, de amanhã, a incerteza, a insegurança, tanto psicológica como física. E existem os medos da grande solidão e a fuga dessa solidão. Certamente o medo é um movimento para longe de 'o que é', o voo, a fuga, o evitar de 'o que é' realmente, o movimento, o afastar-se gera medo. Isto é, quando há comparação de qualquer tipo, ela gera medo - comparar-se com o outro que você acha que é maior, mais sábio, mais nobre, etc. E a comparação do que você é com o que você deveria ser.

Então o medo é um movimento para longe do real - o 'o que é', o movimento, não o objeto para o qual você foge. E o medo surge pela comparação. E existe o medo, profundamente oculto na pessoa, do qual ela não está ciente. De modo que estes problemas são todos muito complexos. E nenhum destes problemas do medo pode ser resolvido pela vontade, - dizer para si mesmo, 'eu não terei medo'. E o ato da vontade não tem significado. Espero que estejam acompanhando tudo isto. Este não é um jogo que estou fazendo com vocês, nem vocês estão jogando comigo. Estamos considerando problemas muito sérios e portanto vocês têm que dar toda sua atenção. E vocês não podem dar atenção se estiverem interpretando ou traduzindo, ou comparando o que está sendo dito com o que já sabem - vocês têm que ouvir. E a arte de ouvir, a pessoa tem que aprender, porque não se ouve realmente, a pessoa está sempre comparando, avaliando, julgando, negando. Assim você impede a si mesmo de ouvir realmente. Ouvir tão completamente o outro implica que você dê toda sua atenção - não significa que você concorda ou discorda, porque não há concordância ou discordância quando estamos explorando juntos. Só o microscópio através do qual você olha pode estar sombrio, não estar claro. Então se você tem um instrumento de precisão aí o que você vê, é o que o outro verá também. Portanto não existe a questão de concordar ou discordar ou negar.

Então estamos tentando examinar toda esta questão do medo, então vocês têm que dar sua atenção, é sua vida, pois o medo enfraquece a mente, torna a mente insensível, obtusa. Como pode uma mente que tem medo, amar? Uma mente que depende, o que pode saber da alegria, exceto medo?

Então... existem medos conscientes assim como ocultos. Como você - primeiro investiga - como você expõe

aqueles medos ocultos? E quando os expõe, como vai se libertar deles, como a mente pode ficar livre deles? Essa é a primeira pergunta. Por favor sigam isto - vocês mesmos estão fazendo, vocês mesmos estão observando, o orador está apenas apontando.

Como acontece que os medos ocultos se revelam, expostos? A pessoa pode conhecer os medos conscientes e como lidar com eles, vamos ver daqui a pouco. Mas há os medos ocultos, talvez muito mais importantes. Assim, como você lidará com eles, como vai expô-los?

Posso tirar meu casaco? Vocês não se importam?

Então estamos considerando, como as camadas profundas, ocultas, do medo, podem ser expostas. Será que elas podem ser expostas através da análise - analisá-las, ver suas causas? Será que a análise libertará a mente do medo, não um medo neurótico particular mas a totalidade do medo, toda a estrutura do medo - análise? Na análise está implicado, não só o tempo, levar muitos, muitos dias, anos, a vida toda da pessoa, no final dela talvez você possa entender um pouco mas você está pronto para o túmulo. E também a análise implica o analista. Quem é o analista? É ele o profissional, o perito, que tem um título, indo analisar seus medos profundos, ocultos? E ele também levará tempo, e portanto também seu dinheiro.

Então a análise implica o analista que é o censor, que é resultado de muitas formas de condicionamento. E ele vai analisar o medo que ele mesmo criou. Certo? Espero que estejam acompanhando tudo isto, pois nossa intenção é que quando vocês saírem deste salão bem quente, que não tenham mais nenhuma forma de medo. Isso pode ser feito. E vocês conhecerão um tipo de vida bem diferente, saberão que tremenda alegria é uma mente que está completamente livre desta coisa terrível chamada medo. E para libertar-se dele, você... nós temos que caminhar juntos, vocês vão trabalhar tão duro quanto o orador está trabalhando.

Assim a análise implica tempo e analista. Por favor, vejam a verdade disto, não sua opinião em oposição à opinião do orador ou à opinião ou ao conhecimento de outro - ver a verdade disso, que isso leva tempo. E o intervalo entre aquilo que você está analisando e o fim daquilo, envolverá tempo e portanto muitos outros fatores que levam numa direção diferente. O analista é um fragmento entre muitos outros fragmentos que vão compor o 'eu', o ego.

Então ele se torna o analista, assume a autoridade do analista, e a análise dele tem que ser completa cada vez, de outro modo qual é de fato a importância da análise? Então a análise, que implica tempo e divisão, não é o fim do medo. Isto está de algum modo claro? Ver isto significa que você deixou completamente de lado toda a ideia de mudança progressiva, porque o próprio fator da mudança é uma das maiores causas do medo. Vocês todos estão sendo mesmerizados? Porque para mim, para o orador, esta é uma coisa muito importante, assim ele sente muito fortemente, fala intensamente, não está fazendo propaganda - não há nada para vocês aderirem, nada para vocês acreditarem; mas para observar e para aprender e ficarem livres deste medo.

Então a análise não é o caminho. Vocês entendem o que isso significa quando veem a verdade disso? Significa que você não está mais pensando em termos do analista, que vai examinar, que vai analisar, que vai julgar, avaliar, então sua mente está livre de um fardo particular chamado análise, então ela é capaz de olhar diretamente. E...

Se a análise não é o caminho e portanto falsa, como você vai olhar este medo? Como você vai suscitar toda a estrutura, todas as partes ocultas do medo? Através dos sonhos? Sonhos são a continuação das horas acordado, no sono - Não é? Vocês estão entendendo tudo isso? Não sei se vocês observaram que nos sonhos existe sempre ação, fazer alguma coisa ou alguma coisa acontecendo, que é o mesmo nas horas acordado, uma continuação das horas acordado, quando há o adormecer, através dos sonhos - é ainda parte do movimento total. Então os sonhos não têm valor. Vocês estão aceitando tudo isto? Espero que... estou certo que não - mas não importa. Porque você vê o que está acontecendo, estamos eliminando as coisas às quais

você está acostumado: análise, sonhos, vontade, tempo, de modo que quando você elimina, a mente fica extraordinariamente sensível. E através desta eliminação ela se tornou não só sensível, mas inteligente.

Agora, com essa sensibilidade e inteligência vamos olhar o medo. Certo? Estamos indo juntos? Vocês sabem, é divertido, se vocês de fato examinam isso, pois aí você manda embora, rejeita... toda a estrutura social na qual o tempo, a análise e a vontade estão em operação.

Então o que é o medo? O que é o medo, como ele chega? O medo é sempre em relação a alguma coisa, ele não existe por si mesmo: em relação a algo que é permanente a outra coisa que também é permanente. Certo? Existe o medo do que aconteceu ontem, a repetição daquilo amanhã, seja dor ou alguma outra forma, há sempre um ponto fixo a partir do qual a relação acontece. Vamos entrar nisso daqui a pouco; num minuto.

Então como dizíamos, o medo só existe em relação à outra coisa, caso contrário não existe medo relacionado ao passado - a memória da dor passada e não querer aquilo, a repetição daquela dor amanhã ou hoje - relação com alguma coisa que aconteceu. E o que é medo? Você teve dor ontem, isso é óbvio, você teve. Ou existe alguma esperança amanhã que pode não acontecer.

Então existe o medo de ontem, existe o medo de amanhã. Como esse medo aparece? Vocês estão fazendo a pergunta, não eu. Então vocês estão trabalhando duro. Eu tive dor ontem, obviamente, e existe a memória dela, e... não querê-la novamente amanhã. Como o medo entra nisto? Pensar na dor de ontem, pensar, a memória da dor de ontem projeta o medo de amanhã, de ter a dor amanhã novamente. Então o pensamento provoca o medo. Certo? Não? Vocês estão entendendo isto? O pensamento provoca medo, gera medo, e o pensamento também cultiva o prazer. Para compreender o medo você tem que compreender o prazer também, pois eles estão interrelacionados, sem compreender um, você não pode compreender o outro, ou seja, você não pode dizer 'Só quero ter prazer e não medo', pois o medo é o outro lado da moeda chamada prazer. Certo? Estamos nos entendendo?

Então houve prazer ontem, sexual ou outros tipos de prazeres, você pensou nele, a imagem, ruminou o prazer, que é pensar nele. E você pode não tê-lo amanhã. Então o pensamento engendra o medo. Acho que está bem claro, não está?

Então o pensamento não só sustenta o prazer, ele também nutre o medo, e o pensamento separou a si mesmo como o analista, a coisa a ser analisada é também parte do pensamento. Então ele está pregando peças em si mesmo. Então a pergunta é: se o pensamento está fazendo tudo isso, o pensamento que recusa examinar os medos ocultos, inconscientes, o pensamento que pôs o analista separado da coisa a ser analisada, o pensamento que gerou o tempo como meio de fugir do medo, mas sustentando o medo, e o pensamento também nutre o prazer, que nada tem a ver com alegria, porque a alegria não é produto do pensamento, ela não é prazer. Você pode cultivar o prazer, pode pensar nele indefinidamente e obter grande prazer, mas não pode fazer isso com a alegria. No momento em que faz isso, ela passou. Tornou-se algo de onde você obtém prazer e portanto que você tem medo de perder.

Então o pensamento é responsável pelo prazer, a dor, o medo. E também o pensamento tem medo de ficar completamente só. O pensamento já a condenou, e assim o pensamento inventa um modo de fugir daquela solidão por várias formas de entretenimento religioso ou cultural ou outra coisa, a busca interminável por mais profundas e amplas dependências. Então o pensamento é responsável. Então o que fazer? Vocês compreendem tudo isso, eu espero. O que fazer quando percebermos que o pensamento, que é a reação da memória a qualquer desafio menor ou maior, que sustenta o prazer e o medo, todos estes são fatos, não invenção do orador, ou sua filosofia ou teoria peculiar, são fatos absolutos observáveis diariamente. Então a próxima pergunta é, o que fazer? Existe pensamento você não pode matá-lo, não pode destruí-lo, não pode dizer, 'bem, vou esquecer isso', você não pode resistir a ele - se o faz, essa é outra forma de pensamento. Pensamento é a reação da memória. E você precisa dessa memória para funcionar diariamente, para ir ao

escritório, ir para sua casa, ser capaz de falar - essa memória é o depósito de seu conhecimento tecnológico. Então você precisa da memória, completamente.

E também você vê como a memória sustenta o medo através do pensamento, tendo tido prazer ontem, vendo a beleza desse lindo pôr-do-sol, e você quer que ela se repita, essa mesma experiência, seja pelas drogas ou indo para aquele lugar particular para olhar com aquela luz lindíssima. E quando não acontece, há dor, desapontamento, frustração. Então o pensamento... Você precisa da memória com toda pureza e clareza do pensamento num sentido, tecnologicamente, para funcionar diariamente, para ganhar a vida e por aí vai. E também você vê, há o fato que o pensamento gera medo.

Então o que fazer? O que a mente deve fazer? Vocês compreenderam a pergunta? Está claro? Você está fazendo a pergunta para si mesmo, Eu não estou perguntando a você. Se você está aceitando minha pergunta, a pergunta do orador, então não é sua pergunta. Se é sua pergunta, que deve ser, depois deste exame, se não é, você está dormindo. Se é sua mesmo, então como você responderá a ela? Como responderá esta pergunta, depois de ter passado pelos vários fatos da análise, do tempo, da fuga, da dependência, vendo que um movimento para fora de 'o que é' é medo, o próprio movimento é medo. Depois de observar tudo isso, ver a verdade de tudo isso, não opinião, não seu julgamento casual, qual é sua resposta para esta pergunta que o pensamento deve funcionar muito eficientemente, sensatamente, e contudo esse próprio pensamento torna-se um perigo porque ele gera medo.

Agora antes de responder essa pergunta, qual é o estado da mente que passou por tudo isto? Compreendem o que quero dizer? Qual é o estado da compreensão de sua mente, a mente que examinou todas estas várias formas que foram expostas, que foram explicadas ou observadas, qual é a qualidade de sua mente agora, pois a partir dessa qualidade você vai responder. Se você não fez a viagem, não tem resposta; mas se de fato você fez a viagem, passo a passo e participou de tudo que discutimos, então sua mente, você verá, tornou-se extraordinariamente inteligente, viva, sensível, porque ela jogou fora todos os fardos que acumulou.

Então a pergunta é, como você observa todo este processo de pensar? Existe um centro a partir do qual você pensa? Acompanhem tudo isto, por favor. O centro sendo o censor, aquele que julga, avalia, condena, justifica - você ainda pensa a partir desse centro? Ou não existe absolutamente centro de onde pensar, mas você pensa. Certo? Percebem a diferença? Está sendo demais? - por favor, me digam. Não? Estou surpreso - receio que vocês estejam meramente ouvindo.

Olhem, senhores, o pensamento criou um centro como o 'eu' - meu, minhas opiniões, meu país, meu Deus, minha experiência, minha casa, minha mobília, minha esposa, meus filhos, meu país, vocês sabem, eu, eu, eu. É esse o centro a partir do qual você age, pensa. Esse centro divide, e por causa desse centro e dessa divisão, tem que haver conflito, obviamente. Quando é sua opinião contra a opinião de outro, meu país, seu país e tudo isso - divisão. Quer dizer, o centro está sempre dividindo. E se você pensa a partir desse centro e observa a partir desse centro, medo, você está ainda preso no medo, porque esse centro se separou da coisa que ele chamou de medo, e portanto ele diz, 'Tenho que me livrar dele, tenho que analisá-lo, tenho que superá-lo, resistir e por aí vai. Então você está fortalecendo o medo.

Então pode você, pode a mente olhar o medo, - que vamos examinar um pouco mais - sem o centro? Pode você olhar esse medo sem nomeá-lo, pois no momento em que você diz - medo - ele já está no passado, porque você o nomeou. Estão entendendo tudo isto? No momento em que você nomeia uma coisa, você não a divide? O branco e o preto, e o marrom e o Comunista - não divide? E assim essa própria divisão é uma forma de resistência, conflito e medo. Então a questão é: observar sem esse centro, e não nomear a coisa chamada medo quando ela surge. Tudo isto requer tremenda disciplina. Sabem, a palavra disciplina significa aprender, aprender de alguém - vocês não estão aprendendo do orador, estão aprendendo de vocês mesmos.

E observar tudo isto de muito perto, com cuidado, que significa com afeição e atenção, então a mente está olhando sem a divisão como o centro, com o que ela foi acostumada. Então há o fim do medo, tanto o oculto

quanto o aparente. Se você não o fez esta tarde, não leve para casa e pense nele. A verdade é uma coisa que você deve ver imediatamente. E para ver algo clara e imediatamente, você tem que dar seu coração e sua mente e todo o seu ser.