

QUÉ ESTAMOS HACIENDO CON NUESTRA VIDA

Krishnamurti

Prólogo

Jiddu Krishnamurti (1895-1986) era hijo de indios, se educó en Inglaterra y pronunció charlas públicas por todo el mundo. No estaba vinculado a ninguna casta, nacionalidad o religión, ni se basaba en tradición alguna.

Sus enseñanzas, que superan los veinte millones de palabras, se han publicado en miles de vídeos, audios y libros, de los cuales se han vendido, hasta el momento, más de cuatro millones de ejemplares en más de veintidós idiomas. Junto con el Dalai Lama y la Madre Teresa, Krishnamurti fue considerado por la revista *Time* como uno de los cinco santos del siglo XX.

Krishnamurti viajó por todo el mundo durante sesenta y cinco años, hablando de forma espontánea a grandes audiencias hasta el final de su vida, a los noventa años. Rechazar toda autoridad espiritual y psicológica, incluida la suya, es uno de los temas fundamentales de su enseñanza. Decía que el hombre tiene que liberarse del miedo, del condicionamiento, de la autoridad y del dogma a través del conocimiento propio. Sugería

que este conocimiento producirá, inevitablemente, orden y un cambio psicológico real. Insistía en que no se puede transformar un mundo tan conflictivo y violento en una vida llena de bondad, amor y compasión, a través de estrategias políticas, sociales o económicas. Eso sólo es posible por medio de una mutación en los individuos, que surge de la propia observación, sin gurús ni religiones organizadas.

La figura de Krishnamurti como filósofo original atrajo a muchos pensadores y filósofos, tanto tradicionalistas como no tradicionalistas. Muchos mantuvieron diálogos con él, desde jefes de estado, eminentes físicos como David Bohm, destacados líderes de las Naciones Unidas, psiquiatras, psicólogos, líderes religiosos y profesores de universidad. Estudiantes, maestros y millones de personas de todas las profesiones y condiciones sociales acudieron a escucharle y leyeron sus libros. Con un lenguaje simple tendió un puente entre la ciencia y la religión, de manera que tanto los científicos como la gente corriente pudieran entender sus conferencias sobre el tiempo, el pensamiento, la percepción y la muerte.

Creó fundaciones en Estados Unidos, la India, Inglaterra, Canadá y España, con la función concreta de proteger las enseñanzas de cualquier distorsión y de difundir su obra sin autoridad para interpretarla, para deificar a la persona o las enseñanzas.

Las diversas escuelas que Krishnamurti fundó en la India, Inglaterra y Estados Unidos reflejan su visión de que la educación debe enfatizar la comprensión del corazón y la mente, y no sólo los temas académicos o las capacidades intelectuales; se trata de aprender el arte de vivir, y no tan sólo el aspecto técnico necesario para ganarse la subsistencia.

Krishnamurti decía: «Sin duda, la escuela es un lugar donde uno debe aprender la totalidad y la integridad de la vida.

La excelencia en los estudios es absolutamente necesaria, pero la escuela debe abarcar mucho más que eso. Es un lugar donde tanto el profesor como el estudiante puedan explorar no sólo el mundo exterior, el mundo del conocimiento, sino también su propio pensamiento, su propia conducta».

Con respecto a las enseñanzas, él mismo decía: «No se pide ni se exige ninguna creencia, no hay seguidores, no hay culto, ni tampoco ninguna clase de persuasión en ninguna dirección, porque sólo así es posible encontrarnos en el mismo punto, en el mismo terreno y en el mismo nivel. Entonces podemos observar juntos el extraordinario fenómeno que es la existencia humana».

Kishore Khairmar
Director del Sahyadri Study Centre, India

Introducción



La forma en que usted y yo nos relacionamos con nuestros cerebros, con nuestras posesiones, con el dinero, con el trabajo, con el sexo y con las demás personas, todas estas relaciones cercanas forman la sociedad. Nuestra relación con nosotros mismos y con el otro, multiplicada por seis mil millones, crea el mundo. La suma de los prejuicios, el hecho de sentirse solo y aislado, la codicia y la ambición, el apetito físico o emocional, el enojo y la tristeza que hay en cada uno de nosotros es el mundo.

El mundo no es diferente de nosotros, sino que *es* nosotros. Por tanto, es así de simple: si cambiamos, si cada uno de nosotros lo hace, el mundo también lo hará. Incluso si solo uno de nosotros cambia, eso actuará como una onda expansiva. La bondad es contagiosa.

En la escuela se nos enseña a escuchar a nuestros padres y maestros. En lo tecnológico eso tiene cierto sentido, pero en lo psicológico, miles de generaciones aún no han aprendido a detener el sufrimiento y no infligirlo a los demás. La evolución psicológica no ha acompañado a la evolución biológica

o científica. En la escuela aprendemos a *ganarnos* el sustento; sin embargo, cada uno debe aprender por su cuenta el *arte* de vivir.

La vida nos hiere a todos, sentirnos solos, la confusión, el sentimiento de fracaso, la desesperación. La vida nos hiere, ser pobres, estar emocionalmente enfermos, la violencia en la calle y en nuestro hogar. Nos enseñan muchas cosas, pero rara vez a afrontar el impacto que producen las heridas de la vida. Para empezar, no se nos enseña que la causa del dolor no es la vida, sino nuestras propias reacciones a lo que nos sucede, que la causa es nuestro miedo arraigado en la autoprotección. Proteger el cuerpo es algo natural, pero ¿es natural proteger lo que llamamos nuestro «yo»? ¿Qué es ese «yo», que es la raíz del problema, del dolor psicológico que sentimos cuando intentamos protegerlo?

Si uno se limita a escapar de este dolor mental y de la confusión por medio de drogas, del entretenimiento, del sexo, o manteniéndose ocupado, el problema con su dolor seguirá ahí, agravado por el agotamiento y la adicción. Cuando uno está atento a las diversas formas del «yo» y comprende que el temor, el deseo y la ira son algo tan natural que no es necesario expresarlos en acciones, ni conseguir todo aquello que uno quiere, esta percepción disuelve la angustia mental sin contribuir a la misma.

Es necesario que aprendamos a comprender el «yo» para ver que ésa es la fuente de nuestros problemas. No se trata de estar absortos en uno mismo, sino de prestar atención a los pensamientos, los sentimientos y las actividades del «yo», a su condicionamiento biológico y personal, genérico o cultural: eso es meditación.

Estas charlas públicas y escritos son la expresión de un hombre que vivió en este mundo como los grandes margina-

dos de la sociedad: los rebeldes, los poetas errantes, los filósofos religiosos, los sabios iconoclastas, los científicos y psicólogos pioneros, los grandes maestros itinerantes de todos los milenios. Durante sesenta y cinco años Krishnamurti habló de la libertad psicológica a todos aquellos dispuestos a escuchar su mensaje. Fundó escuelas para niños, adolescentes y jóvenes, donde los alumnos podían estudiar las materias habituales, como también a sí mismos.

En las escuelas, al igual que en todas sus charlas públicas y escritos, Krishnamurti señala que no son las guerras, internas o externas, las que nos harán libres, sino la verdad de lo que somos.

No hay camino, no hay autoridad, ningún gurú al que seguir, sino que cada uno tiene la capacidad de descubrir lo que es, lo que está haciendo con su vida, en su relación con los demás y con su propio trabajo. Tiene que experimentar con lo que se dice en este libro, porque la verdad de otra persona es una simple opinión hasta que uno la ponga a prueba en sí mismo. Debe mirarse a sí mismo a través del microscopio o se quedará con la ceniza de las palabras, y no con la verdadera percepción de la vida.

Suelen enseñarnos qué pensar, pero nunca *cómo* hacerlo. Aprendemos cómo escapar de la soledad y del sufrimiento mental, pero no cómo ponerles fin.

Todos los textos seleccionados que componen este libro están extraídos de libros de Krishnamurti, de sus notas, de sus diálogos taquigrafiados y de charlas públicas.

Experimente mientras lee este libro, así como las demás referencias enumeradas al final, y observe por sí mismo lo que sucede.

Una última nota. «K», como se llamaba a sí mismo este maestro, a menudo pedía disculpas a las mujeres por usar en

sus charlas públicas y escritos las palabras «él», «a él», «de él», «hombre». Krishnamurti incluía a todos los seres humanos en su enseñanza.

Dale Carlson
Recopiladora de los textos

Primera parte

Nuestro «yo» y nuestra vida



Capítulo 1

¿Qué es usted?

—1—

Comprender la mente

A mi parecer, si no entendemos cómo funciona nuestra mente, no podemos comprender y resolver los complejos problemas de la vida. Esta comprensión no surge del conocimiento adquirido en los libros. La mente es, en sí misma, un problema muy complejo. En el mismo proceso de entender nuestra propia mente, quizá pueda comprenderse y trascenderse la crisis que cada uno de nosotros afronta en la vida.

—2—

El proceso de nuestra mente

Considero que es muy importante comprender cómo funcionan nuestras mentes...

¿Qué es la mente?

Desconocemos el funcionamiento de nuestra propia mente, de la mente tal cual es, no como debería ser o como nos gustaría que fuera. La mente es el único instrumento que tenemos, el instrumento con el que pensamos, actuamos, en el cual tenemos nuestro ser. Si no comprendemos cómo funciona en cada uno de nosotros, cualquier problema que afrontemos se volverá más complicado y más destructivo. Por tanto, me parece que comprender la propia mente es la función primordial y esencial de toda educación.

¿Qué es nuestra mente, la suya y la mía? No según... algún otro. Si en lugar de seguir mi descripción de la mente, mientras me escucha, observa realmente el funcionamiento de la suya, entonces quizá sea provechoso y valga la pena investigar toda la cuestión del pensamiento. ¿Qué es nuestra mente? Es el resultado del clima, ¿verdad?, de siglos de tradición, de lo que llamamos cultura, de influencias sociales y económicas, del medio, de las ideas, de los dogmas que la sociedad ha grabado en la mente por medio de la religión, o de lo que llamamos conocimiento e información superficial. Por favor, observe su propia mente y no se limite a seguir mi descripción, porque la descripción tiene muy poco significado; si podemos observar el funcionamiento de nuestra mente, entonces, tal vez seamos capaces de hacer frente a los problemas que vayan surgiendo en la vida.

La mente está dividida en el consciente y el inconsciente. Si no nos gustan estas dos palabras, podemos emplear los términos «superficial» y «oculta», las partes superficiales y las capas más profundas de la mente. La totalidad del consciente, al igual que el inconsciente, lo superficial y lo oculto, todo el

proceso de nuestro pensamiento —del que somos conscientes sólo en parte, mientras que del resto, que es la porción mayor, no nos damos cuenta—, esa totalidad es lo que llamamos conciencia. Esta conciencia es tiempo, es el resultado de siglos de esfuerzo humano.

Desde la infancia nos inculcan ciertas ideas, estamos condicionados por dogmas, por creencias y teorías. Cada uno de nosotros está condicionado por diversas influencias, y a partir de este condicionamiento, de esas influencias limitadas e inconscientes, surge nuestro pensamiento en forma de comunista, hindú, musulmán o científico. Como es obvio, el pensamiento surge del trasfondo de la memoria, de la tradición, y afrontamos la vida con este trasfondo, que es tanto el consciente como el inconsciente con capas superficiales y capas más profundas. La vida siempre está en movimiento, nunca es estática, pero nuestras mentes sí lo son. Nuestras mentes están condicionadas, atadas a dogmas, a creencias, a experiencias y conocimientos; y afrontamos la vida en constante movimiento con esta mente prisionera, que está tan fuertemente condicionada y atada. La vida nunca es estática, aparecen numerosos y complejos problemas que requieren nuevos enfoques cada día, cada minuto. De manera que, al afrontar la vida, existe esa constante lucha entre la mente condicionada, estática, y el movimiento continuo de la vida. Esto es lo que sucede, ¿no es cierto?

No sólo se trata de ese conflicto entre la vida y la mente condicionada, sino que esa mente cuando afronta la vida crea más problemas. Adquirimos conocimientos superficiales, conocimientos científicos, nuevas formas de conquistar la naturaleza, pero la mente, aunque adquiriera todos esos conocimientos, sigue condicionada, encadenada a cierta creencia específica.

De manera que nuestro problema no es cómo debemos afrontar la vida, sino más bien, ¿cómo puede la mente, con todo su condicionamiento, con sus dogmas y creencias, liberarse por sí misma? Tan sólo una mente libre puede afrontar la vida, no una mente que esté atada a un sistema, a una convicción, o a cierto conocimiento particular. Por tanto, si no queremos generar más problemas y terminar con la desdicha, el sufrimiento, ¿no es muy importante comprender el funcionamiento de nuestra propia mente?

—4—

¿Qué es el «yo»?

¿Qué entendemos realmente por el «yo»? El «yo» es la idea, el recuerdo, la conclusión, la experiencia, las diferentes formas de intenciones nombrables e innombrables, el empeño consciente por ser o no ser, la memoria acumulada del inconsciente, la memoria racial, del grupo, del individuo, del clan, y todo eso, tanto si se proyecta hacia lo externo al actuar, o espiritualmente como virtud; el «yo» es el esfuerzo por alcanzar todo eso, lo cual incluye la competitividad y el deseo de ser. Todo este proceso es el «yo» y, de hecho, cuando lo observamos vemos que es algo maligno. Estoy usando la palabra «maligno» de forma intencionada, porque el «yo» divide, el «yo» se encierra en sí mismo, en sus actividades, y por nobles que sean, separan y aíslan. Nosotros conocemos todo esto; y también esos momentos extraordinarios cuando el «yo» no interviene, cuando no hay el mínimo empeño ni esfuerzo. Estos momentos suceden cuando hay amor.

El conocimiento propio es un proceso

Por tanto, para comprender los innumerables problemas, ¿no es esencial el conocimiento propio? Y eso es una de las cosas más difíciles: observarse uno mismo, la cual no significa aislarse o separarse. Es evidente que conocerse a sí mismo es básico, pero esto no significa aislarse de la relación y, sin duda, sería un error creer que uno puede conocerse a sí mismo de forma íntegra, completa, total, por medio del aislamiento, de la exclusión, o acudiendo a algún psicólogo o sacerdote; o incluso que uno pueda aprender a conocerse a sí mismo a través de un libro. El conocimiento propio, como es obvio, es un proceso, no es un fin en sí mismo, y para conocerse, uno debe darse cuenta de quién es cuando actúa, lo cual es relación. Uno se descubre a sí mismo no en el aislamiento ni en la separación, sino en la relación con la sociedad, con su esposa, su esposo, su hermano, con los demás; sin embargo, para descubrir cómo reaccionamos, cuáles son nuestras respuestas, se requiere una mente extraordinariamente alerta, una profunda percepción.

Lo que uno es, así es el mundo

¿Cuál es la relación entre usted y la desdicha, o con la confusión que hay en su interior y en su entorno? Es evidente que esta confusión, esta desdicha, no se generan por sí mismas. Usted y yo las hemos creado; no ha sido la sociedad capitalista, comunista o fascista, sino que ambos las hemos creado en nuestra relación del uno con el otro. Lo que usted es por dentro se proyecta fuera, sobre el mundo; lo que

es, lo que piensa, lo que siente, lo que hace en su existencia diaria es proyectado al exterior, y eso constituye el mundo. Si en nuestro interior somos miserables, confusos, caóticos, al proyectarnos, eso se convierte en el mundo, en la sociedad; porque la relación entre usted y yo y entre yo y los demás es la sociedad. La sociedad es el producto de nuestra relación, y si ésta es confusa, egocéntrica, estrecha, limitada, nacional, eso es lo que proyectamos y, así, generamos caos en el mundo.

Lo que usted es, así es el mundo; por tanto, su problema es el problema del mundo. Sin duda, éste es un hecho simple y básico, ¿verdad? En nuestra relación, ya sea con otro o con varios, siempre solemos pasar por alto este punto. Queremos lograr cambios mediante un sistema o una revolución, mediante ideas o valores basados en un sistema, y nos olvidamos de que usted y yo somos quienes hemos creado la sociedad, y según nuestra manera de vivir, producimos orden o confusión. Así pues, debemos empezar muy cerca, o sea, debemos observar nuestra vida diaria, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, los cuales se manifiestan en nuestra forma de ganarnos el sustento y en nuestra relación con las ideas o creencias.

—7—

Su lucha es la lucha de los seres humanos

No puede haber una revolución total, próspera, a menos que usted y yo nos comprendamos como un proceso íntegro. Usted y yo no somos individuos aislados, sino el resultado de toda la lucha de la humanidad, con sus ilusiones, fantasías, búsquedas, ignorancia, contienda, conflicto y desdicha. Uno no puede empezar a modificar la condición del mundo sin comprenderse a sí mismo. Si se da cuenta de esto, de inmediato

se produce una revolución total en su interior, ¿no es cierto? De modo que no se necesita a ningún gurú, porque el conocimiento propio sucede de instante en instante, no es acumular lo que uno oye, ni tampoco reside en los preceptos de los maestros religiosos. Cuando uno está, se descubre a sí mismo en la relación con otro, de momento a momento, y la relación tiene un significado por completo diferente. Entonces la relación es una revelación, un proceso constante de conocimiento propio, y, a partir de ahí, surge la acción.

De manera que el conocimiento propio sólo es posible por medio de la relación, no a través del aislamiento. La relación es acción y el conocimiento propio es el resultado de darse cuenta al actuar.

—8—

Trasfórmese a sí mismo y transformará el mundo

La transformación del mundo nace de transformarse uno mismo, porque el «yo» es parte y resultado del proceso total de la existencia humana. Para transformarse uno mismo, el conocimiento propio es esencial; sin conocer lo que somos, no existe base alguna para el recto pensar; sin conocerse a sí mismo no puede haber transformación.

—9—

¿Por qué cambiar ahora?

No hay una diferencia notable entre mayores y jóvenes, porque ambos son esclavos de sus propios deseos y gratificaciones. La madurez no es una cuestión de edad, sino que llega con la

comprensión. Puede que sea más fácil para los jóvenes tener ese ardiente espíritu, porque la gente mayor ha sido maltratada por la vida, se han consumido en conflictos y la muerte, en sus diferentes formas, les está esperando. Eso no significa que sean incapaces de emprender una investigación resoluta, sino que les resulta más difícil. Muchos adultos son inmaduros, más bien son pueriles, y ésta es una de las causas que más contribuye a la confusión y a la desdicha en el mundo. La gente mayor es responsable de la crisis económica y moral reinante; una de nuestras debilidades más desafortunadas es ese deseo de que otra persona actúe por nosotros y cambie el curso de nuestras vidas. Esperamos que otros hagan la revuelta y construyan algo nuevo, mientras nosotros permanecemos inactivos hasta estar seguros del resultado. Seguridad y éxito son lo que la mayoría de nosotros perseguimos; pero la mente que busca seguridad, que ansía el éxito, no es una mente inteligente y, por tanto, es incapaz de una acción íntegra. Sólo puede haber una acción íntegra cuando uno se da cuenta de su propio condicionamiento, de sus prejuicios raciales, nacionales, políticos y religiosos; es decir, tan sólo cuando uno se da cuenta de que las acciones del «yo» siempre separan.

La vida es un pozo de aguas profundas. Uno puede acudir con pequeños cubos y sacar un poco de agua, o puede hacerlo con grandes recipientes y extraer abundante agua que nutrirá y preservará. Mientras uno es joven es tiempo de investigar, de experimentar con todo. La escuela debe ayudar a los jóvenes a descubrir sus vocaciones y responsabilidades, y no meramente a abarrotar sus mentes con hechos y conocimientos tecnológicos. La escuela debería ser el terreno en el que aprendieran a crecer sin miedo, feliz e íntegramente.

El pensamiento no puede resolver los problemas del «yo»

Cuanto más pensamos en los problemas, cuanto más los investigamos, analizamos y discutimos, más complejos se vuelven. Por consiguiente, ¿es posible observarlos de forma integral, completa? ¿Cómo es posible hacerlo? Porque, a mi modo de ver, ésta es nuestra mayor dificultad. Nuestros problemas se multiplican, existe el inminente peligro de una guerra, hay toda clase de trastornos en nuestras relaciones... ¿Cómo podemos comprender todo esto de forma integral, como un todo? Es evidente que sólo podemos hacerlo cuando lo observamos de forma total, sin división ni compartimentos. ¿Es eso posible? Tan sólo lo es cuando termina el movimiento del pensar —que tiene su origen en el «yo», en el ego, en el trasfondo de la tradición, del condicionamiento, del prejuicio, de la esperanza y desesperación.

¿Podemos comprender el «yo», no por medio del análisis, sino observándolo tal cual es, dándonos cuenta de que es un hecho real y no una teoría? ¿Podemos comprender el «yo», no tratar de eliminarlo para alcanzar un resultado, sino ver la actividad de ese «yo», del «ego», cada vez que actuamos? ¿Podemos *mirarlo* sin ningún movimiento para destruirlo o fomentarlo? Ése es el problema, ¿verdad? Si en cada uno de nosotros dejara de existir ese centro que es el «yo», con su deseo de poder, posición, autoridad, continuidad, autoprotección, no cabe duda de que todos nuestros problemas ¡terminarían!

El «yo» es un problema que el pensamiento no puede resolver. Debe haber un darse cuenta sin que intervenga el pensamiento. Darse cuenta de las actividades del «yo» sin condenarlas o justificarlas, con estar simplemente alerta es suficiente. Si uno está alerta con el fin de descubrir *cómo* re-

resolver el problema, para luego transformarlo, para conseguir un resultado, entonces sigue estando en el campo de «yo», del ego. Siempre que busquemos un resultado, ya sea por medio del análisis, de la atención, del constante examinar cada pensamiento, seguiremos en el terreno del pensamiento, que es el terreno del «yo», del «mí», del ego, o como quieran llamarlo.

Mientras existan las actividades de la mente, no puede haber amor. Cuando haya amor, se terminarán todos los problemas sociales.

Capítulo 2

¿Qué buscamos?

—1—

Seguridad, felicidad, placer

¿Qué buscamos la mayoría de nosotros? ¿Qué quiere cada uno de nosotros? Sin duda, es importante descubrirlo; especialmente en este mundo inquieto, donde todos ansían conseguir cierta paz, cierta felicidad, un refugio. Pero, ¿qué estamos buscando, qué tratamos de descubrir? Es probable que la mayoría busque alguna clase de dicha, alguna armonía. En un mundo dominado por la confusión, las guerras, la contienda, los conflictos, queremos un refugio donde podamos encontrar un poco de paz. Creo que eso es lo que la mayoría desea, y lo buscamos pasando de un líder a otro, de una religión organizada a otra, de un maestro a otro.

Ahora bien, ¿buscamos realmente la felicidad o lo que buscamos es alguna clase de gratificación, de donde esperamos obtener felicidad? Existe una diferencia entre felicidad y gratificación. ¿Puede *buscarse* la felicidad? Uno, quizá, pueda encontrar gratificación, pero es del todo imposible hallar

la felicidad. Ésta es una consecuencia, es un subproducto de otra cosa. Por tanto, antes de entregar nuestras mentes o corazones a algo que exige mucha seriedad, atención, pensamientos y cuidado, ¿no es necesario descubrir qué buscamos, si es la felicidad o gratificación? Me temo que la mayoría de nosotros sólo busca gratificación. Deseamos algo que nos satisfaga, queremos encontrar una sensación de plenitud al final de nuestra búsqueda.

Después de todo, si uno busca la paz puede encontrarla con relativa facilidad. Puede dedicarse ciegamente a una causa, a una idea, y refugiarse en ella; pero es evidente que esto no solucionará el problema: el simple hecho de aislarse en una idea concreta no nos libera del conflicto. Por consiguiente, debemos descubrir lo que cada uno de nosotros busca, ¿no es cierto?, tanto en lo interno como en lo externo. Si este punto está claro, entonces no necesitamos ir a ninguna parte, acudir a ningún maestro, a ninguna iglesia, a ninguna organización. Así pues, nuestra dificultad radica en ser claros para con nosotros mismos respecto a nuestras intenciones, ¿de acuerdo? ¿Podemos serlo? Y ¿conseguiremos esta claridad mediante la búsqueda, intentar averiguar lo que dicen otros, desde el maestro más grande al predicador común de la iglesia que hay a la vuelta de la esquina? ¿Tiene uno que acudir a alguien para descubrir lo que busca? No obstante, eso es lo que hacemos, ¿verdad? Leemos innumerables libros, asistimos a incontables reuniones y diálogos, nos afiliamos a diferentes organizaciones tratando de encontrar remedio al conflicto, a las calamidades de nuestra vida. O bien, si no hacemos nada de eso, creemos que ya lo hemos conseguido; o sea, decimos que una organización en particular, que un determinado maestro, que un libro en concreto nos satisfacen; en eso hemos encontrado todo lo que deseábamos y ahí nos quedamos, cristalizados y encerrados.

Pero en toda esta confusión, ¿no estamos buscando algo permanente, duradero, a lo que llamamos real, Dios, la verdad, o lo que se prefiera? Sin duda, el nombre no importa, la palabra no es la cosa, así que no nos quedemos atrapados en las palabras; dejemos eso para los oradores profesionales. ¿No buscamos la mayoría de nosotros algo permanente, algo duradero a lo que podamos aferrarnos, que nos ofrezca garantías, esperanza, entusiasmo y certeza, porque en nuestro interior nos sentimos terriblemente inseguros? No nos conocemos; tenemos muchos datos, sabemos lo que dicen los libros, pero por nosotros mismos no sabemos nada, no tenemos una experiencia directa.

¿Qué es eso que llamamos permanente? ¿Qué es lo que buscamos, lo que deseamos, o tenemos la esperanza de que nos dará la permanencia? ¿No estamos buscando felicidad, gratificación, certeza duradera? Queremos algo que dure para siempre y nos gratifique. Si nos despojamos de todas las palabras y las frases, si realmente examinamos de verdad, eso es lo que queremos. Queremos placer permanente...

-2-

La felicidad no puede buscarse

¿Qué entendemos por felicidad? Algunos dirán que consiste en conseguir todo lo que uno quiere. Deseo un automóvil, lo consigo y soy feliz; quiero un sari u otra prenda; deseo ir a Europa, y si puedo hacerlo, soy feliz. Quiero ser... el político más importante, y soy feliz si lo logro, y si no lo logro, soy infeliz. Así que eso que llamamos felicidad consiste en obtener lo que deseamos, un logro, éxito, adquirir nobleza o cualquier cosa que queramos. Mientras consigan todo aquello que se

les antoje, se sienten perfectamente contentos, no se sienten frustrados, pero en el momento en que no lo consiguen, empieza la infelicidad. A todos nos preocupa esto, no sólo a los ricos o a los pobres. Tanto los ricos como los pobres quieren algo para sí mismos, para sus familias, para la sociedad, pero si se les impide o detiene, entonces se sentirán infelices. No estamos discutiendo esto, no estamos diciendo que los pobres no deban tener lo que desean. Ése no es el problema. Estamos intentando descubrir qué es la felicidad y si ésta es algo de lo que uno puede ser consciente. En el momento en que uno es consciente de que es feliz, de que tiene más, ¿es eso felicidad? En el instante en que uno es consciente de que es feliz, eso ya no es felicidad, ¿de acuerdo? Por tanto, no traten de conseguir la felicidad. En el momento en que uno es consciente de que es humilde, ha dejado de serlo. De modo que la felicidad no puede conseguirse, la felicidad viene; pero si la busca, le esquivará.

—3—

El placer y la satisfacción se convierten en dependencia
y miedo a perder

Realmente no disfrutamos de nada; lo miramos, nos sentimos superficialmente entretenidos o excitados y tenemos una sensación a la que llamamos dicha, pero ésta es algo mucho más profundo que debe comprenderse e investigarse.

Cuando somos jóvenes, disfrutamos y nos deleitamos con cualquier cosa, con juegos, ropas, leyendo un libro, escribiendo un poema, pintando un cuadro, dándonos empujones unos a otros... Luego, a medida que nos hacemos mayores, aunque seguimos queriendo disfrutar de las cosas, ya hemos

perdido las mejores oportunidades; preferimos otra clase de sensaciones: pasiones, lujuria, poder y posición.

—4—

Conocer la verdadera dicha

A medida que crecemos, las cosas de la vida pierden su sentido, nuestras mentes se vuelven torpes, insensibles y, por consiguiente, intentamos disfrutar, nos interesamos por mirar cuadros, árboles, a los niños pequeños jugando; leemos algún libro sagrado e intentamos descubrir su sentido, su significado, su profundidad; pero todo esto es un esfuerzo, es laborioso, uno tiene que forcejear con ello.

Creo que es muy importante comprender esta cosa llamada dicha, el disfrute de las cosas. Cuando vemos algo muy hermoso queremos poseerlo, retenerlo, poder decir que es nuestro: *mi árbol, mi pájaro, mi casa, mi esposo, mi esposa*. Deseamos poseerlo, y en este proceso de apropiación, aquello de lo que una vez gozamos desaparece, porque en el acto de poseer hay dependencia, miedo, exclusión y, como consecuencia, perdemos aquello que nos hizo sentir dicha, belleza interna, y la vida se vuelve limitada...

Para conocer la verdadera dicha, uno debe profundizar mucho más.

—5—

La dicha es la ausencia del «yo» que siempre desea

Podemos pasar de una forma de refinamiento a otra, de una sutileza a otra, de una diversión a otra, pero en el centro de todo

eso está el «yo», el «yo» que disfruta, que desea más felicidad, que busca, que persigue, que anhela felicidad, que lucha, que se vuelve cada vez más refinado, y que nunca quiere desaparecer. Sólo cuando cesa el «yo» en todas sus formas sutiles, existe un estado de bendición que no puede buscarse, un éxtasis, una verdadera dicha, sin dolor, sin corrupción. Sin embargo, en todos nuestros goces, en toda la felicidad conocida, hay corrupción, porque detrás hay dolor y miedo.

Cuando la mente va más allá del pensamiento, del «yo», del experimentador, del observador, del pensador, entonces existe la posibilidad de esa felicidad incorruptible. Esa felicidad no puede convertirse en algo permanente, en el sentido con que empleamos esta palabra. Pero nuestra mente busca felicidad permanente, algo que sea duradero, que perdure; este deseo de continuidad es corrupción. No obstante, cuando la mente está libre del «yo», existe una felicidad, de instante en instante, que llega sin que uno la persiga; no puede acumularla, almacenarla o guardarla. No puede aferrarse a ella.

—6—

Queremos seguridad

Deseamos sentirnos seguros. Es normal que uno quiera sentirse seguro cuando se encuentra frente a un animal salvaje, a una serpiente o cuando se dispone a cruzar la carretera, pero ésa es la única seguridad que existe. En realidad, si lo examina, verá que no hay otra clase de seguridad. Le gustaría sentirse con su esposa, sus hijos, sus vecinos, sus familiares, si los tiene, pero esa seguridad no existe. Puede tener una madre, un padre, pero no está relacionado con ellos, está completamente aislado; vamos a examinarlo. La seguridad no existe, la

seguridad psicológica, en ningún momento, en ningún nivel, con nadie; ésa es una de las cosas más difíciles de entender. No existe la seguridad psicológica con nadie, porque la otra persona es un ser humano, al igual que usted; es libre, al igual que usted. Sin embargo, queremos seguridad en nuestras relaciones, por medio del matrimonio, de los votos; ya conocen estos trucos que nos jugamos unos a otros, lo cual es un hecho obvio, no requiere mucho análisis.

-7-

Darnos cuenta de la inseguridad como un hecho

Nunca estamos en contacto con la inseguridad. Tenemos miedo de sentirnos completamente inseguros. Para comprender la inseguridad hace falta muchísima inteligencia. Cuando uno se siente completamente inseguro se escapa o, al no encontrar seguridad en nada, se vuelve desequilibrado, dispuesto a suicidarse, a ingresar en un hospital psiquiátrico, o bien se convierte en la persona religiosa muy devota, todo lo cual viene a ser lo mismo, formas de desequilibrio mental. Para darse cuenta, no verbal o intelectualmente, no como una conclusión o una actitud intencionada, del hecho de que la seguridad no existe, se requiere que nuestro vivir sea muy simple, claro y armonioso.

-8-

¿Por qué buscamos algo?

Siempre andamos buscando algo y nunca nos preguntamos por qué. La respuesta obvia es porque nos sentimos insatisfechos, infelices, desafortunados, solos, faltos de amor, te-

merosos. Necesitamos algo a lo que agarrarnos, alguien que nos proteja, ya sea el padre, la madre o cualquiera, y por eso buscamos. Cuando buscamos siempre encontramos. Por desgracia, siempre que buscamos encontramos.

De manera que lo primero es no buscar, ¿entiende? A todos nos han dicho que debemos buscar, experimentar con la verdad, encontrarla, buscarla, perseguirla, darle caza, y que debemos disciplinarnos, controlarnos. Pero luego viene alguien y dice: «No haga eso», «No busque en absoluto». Como es natural, hay dos posibles reacciones: pedirle que se vaya y darle la espalda, o descubrir por usted mismo por qué esa persona dice tal cosa; no aceptarla, ni negarla, sino cuestionarla; y ¿qué busca usted?

Hágase esa pregunta. Seguro que busca algo; dice que le falta algo en esta vida, no en el nivel técnico, ni en el de conseguir un empleo mezquino, empleo o más dinero, sino en su interior. Y bien, ¿qué buscamos? Buscamos porque sentimos una profunda insatisfacción con nuestras familias, con la sociedad, con la cultura, con nosotros mismos, y queremos satisfacción, queremos ir más allá de ese descontento que nos roe y destruye. Pero ¿por qué estamos descontentos? Ya sé que el descontento puede satisfacerse con facilidad. A un joven descontento, a un comunista o a un revolucionario, dele un buen empleo y verá cómo se olvida por completo del tema. Dele una casa hermosa, un buen vehículo, un precioso jardín, una buena posición, y verá cómo el descontento desaparece. Si esa persona puede conseguir un éxito basado en su ideología, verá que ese descontento también desaparece. Pero nunca nos preguntamos por qué estamos descontentos —no el descontento de quien tiene un buen trabajo y quiere encontrar otro mejor—. Debemos comprender la causa fundamental del descontento, antes de examinar toda la estructura y significado del placer, y, por consiguiente, del dolor.

Capítulo 3

Pensamiento, pensador y la prisión del «yo»

—1—

El pensador y el pensamiento

¿Existe alguna relación entre el pensador y su pensamiento, o sólo existe el pensamiento y no el pensador? Si no hay pensamientos, no hay pensador. Cuando hay pensamientos, ¿existe el pensador? Al darse cuenta de la naturaleza transitoria de los pensamientos, el mismo pensamiento crea al pensador, quien después se otorga la permanencia a sí mismo. De modo que el pensamiento crea al pensador y, posteriormente, éste se establece como una entidad estable, fija, separada de los pensamientos que constantemente fluyen. En consecuencia, el pensamiento crea al pensador y no al revés. El pensador no crea al pensamiento, porque si no hay pensamientos, el pensador no existe.

El pensador se separa de su progenitor y trata de establecer una relación entre lo que llamamos permanente, que es el pensador creado por el pensamiento, y lo pasajero o tran-

itorio, que es el pensamiento. O sea que, en realidad, ambos son pasajeros.

Siga un pensamiento hasta el final, estúdielo completamente, siéntalo en toda su extensión y descubra por sí mismo lo que sucede. En realidad, encontrará que el pensador no existe, porque cuando el pensamiento no interfiere, desaparece el pensador. Creemos que hay dos estados: el del pensador y el del pensamiento, pero estos dos estados son ficticios, irreales. Sólo hay pensamiento, y la acumulación de pensamientos crea el «yo», el pensador.

—2—

El pensamiento es la respuesta de la memoria acumulada:
raza, grupo, familia

¿Qué entendemos por pensamiento? ¿Cuándo pensamos? Como es obvio, el pensamiento es el resultado de una reacción neuronal o psicológica, es la respuesta de la memoria almacenada. Los nervios producen una respuesta inmediata a una sensación, y de forma similar, existe la respuesta psicológica de la memoria almacenada, de la influencia de la raza, del grupo, del gurú, de la familia, de la tradición, etcétera, todo lo cual llamamos pensamiento. De manera que el proceso del pensamiento es la respuesta de la memoria, ¿no es cierto? Si no tuviéramos memoria, no tendríamos pensamientos; la respuesta de la memoria a cierta experiencia activa el proceso del pensamiento.

¿Cuál es el origen de pensar?

Uno puede ver fácilmente que todo pensar es una reacción del pasado; al ser el pasado memoria, conocimiento y experiencia, todo pensar es el resultado del pasado. Éste —que es tiempo, el ayer que se extiende indefinidamente en el pasado— es a lo que llamamos tiempo: tiempo como pasado, como presente y como futuro. Hemos dividido el tiempo en estas tres partes, pero el tiempo es como un río que fluye. Lo hemos dividido en estas tres partes, y el pensamiento está atrapado en estos fragmentos.

La memoria como pensamiento tiene su lugar

No estamos diciendo que el pensamiento deba eliminarse, puesto que éste tiene una función muy concreta. Sin pensamiento no podríamos ir a la oficina, no sabríamos dónde vivimos, no seríamos capaces de actuar en absoluto.

Pero si queremos producir una revolución radical en toda la conciencia, en la estructura misma del acto de pensar, debemos darnos cuenta de que el pensamiento, que ha construido esta sociedad con todo su desorden, no puede realmente hacerlo.

El pensamiento busca seguridad

El pensamiento es la esencia misma de la seguridad, y esto es lo que quieren las mentes más aburguesadas: ¡seguridad a todos

los niveles! Para que se produzca un cambio total en la conciencia humana, el pensamiento debe funcionar en un nivel y no debe interferir en el otro nivel. El pensamiento debe funcionar normal y de forma natural en el nivel del día a día, en el nivel físico, técnico, del conocimiento, pero no debe extenderse hasta ese otro campo donde el pensamiento no tiene ninguna utilidad. Si tuviéramos pensamientos no podríamos hablar. Pero en uno mismo, como ser humano, no es posible un cambio radical por medio del pensamiento, porque éste sólo es capaz de funcionar en relación con el conflicto. El pensamiento tan sólo genera conflicto.

-6-

¿Por qué cambiar?

El hombre ha vivido durante dos millones de años o más, pero no ha solucionado el problema del sufrimiento. Siempre está atormentado por el sufrimiento, se ha convertido en su sombra o en su compañero. Sufrir por la pérdida de alguien, por no ser capaz de realizar las propias ambiciones, por la codicia, por la energía; sufrir por un dolor físico, por ansiedad psicológica, por el sentimiento de culpabilidad, por la esperanza y la desesperación, ése ha sido el destino del hombre, de cada ser humano. Y el ser humano siempre ha intentado solucionar este problema —terminar el sufrimiento dentro del campo de la conciencia— tratando de eludirlo, de escapar, de reprimirlo, de identificarse con algo más grande que él mismo, refugiándose en la bebida, en las mujeres, haciendo cualquier cosa para evitar esa ansiedad, ese dolor, esa desesperación, esa inmensa soledad y ese aburrimiento de la vida, que siempre está dentro del campo de la conciencia, que es el resultado del tiempo.

El pensamiento no puede eliminar el sufrimiento

El hombre siempre ha utilizado el pensamiento como medio para librarse del sufrimiento a través del esfuerzo, del recto pensar, de vivir con moralidad, etcétera. Utilizar el pensamiento siempre ha sido su guía, el pensamiento junto con el intelecto, etcétera; pero es el resultado del tiempo, y el tiempo es la conciencia.

Cualquier cosa que uno haga en el campo de la conciencia nunca terminará con el sufrimiento; aunque vaya al templo o se refugie en la bebida, ambas cosas son la misma cosa. Así pues, si uno aprende, se da cuenta de que por medio del pensamiento no hay ninguna posibilidad de un cambio radical, sino que el sufrimiento seguirá. Si uno ve eso, entonces puede moverse en una dimensión diferente. No empleo la palabra *ver* en el sentido intelectual o verbal, sino como una completa comprensión de este hecho, el hecho de que el pensamiento no puede eliminar el sufrimiento.

Vivir con «lo que es»

Es decir, ¿es posible mirar sin el pensamiento? Eso no significa que uno se quede en blanco, sino mirar. Lo cual sólo es posible cuando el «yo» no interfiere en el acto de mirar; ¿entiende? O sea, el hecho es que soy violento, he dejado de lado esa estúpida idea de que *no debo ser violento, porque es demasiado infantil, demasiado absurda, no tiene ningún sentido*; el hecho es «lo que es», soy violento. También veo que la lucha para liberarme de la violencia, o para modificarla, re-

quiere esfuerzo, y ese mismo esfuerzo es parte de la violencia. Incluso me doy cuenta de que la violencia debe cambiar del todo, transformarse; debe sufrir una mutación.

Ahora bien, ¿cómo hacerlo? Si uno tan sólo lo descarta porque resulta muy difícil, se perderá un estado extraordinario de la vida: vivir sin esfuerzo y, por tanto, una vida altamente sensible, que es la forma más elevada de inteligencia. Sólo esa inteligencia enormemente lúcida puede descubrir los límites y la medida del tiempo, e ir más allá. ¿Entienden la cuestión, el problema? Hasta ahora, hemos utilizado el ideal como un medio o como un incentivo para deshacernos de «lo que es», y eso ha generado contradicción, hipocresía, dureza y crueldad, pero si descartamos ese ideal, nos quedamos con el hecho. Entonces es cuando vemos que el hecho debe cambiar, y debe hacerlo sin la más mínima fricción, porque cualquier fricción, lucha y esfuerzo destruyen la sensibilidad de la mente y del corazón.

Y bien, ¿qué debe hacer uno? Lo que uno debe hacer es observar el hecho sin dar explicaciones, sin interpretarlo, sin condenarlo o identificarse con él, simplemente observarlo.

—9—

La naturaleza de la observación

Me comentaron que cuando un instrumento mide un electrón, se comporta de una manera que no puede calibrarse en un gráfico, pero cuando el ojo humano observa en un microscopio ese mismo electrón, la misma observación que hace la mente a través del microscopio modifica la conducta del electrón. Es decir, cuando el ser humano observa el electrón, provoca en el propio electrón un comportamiento

distinto al que tiene cuando no lo está observando la mente humana.

Si simplemente observa el hecho, verá que hay un comportamiento diferente, al igual que sucede cuando se observa a un electrón. Si mira el hecho sin ninguna presión, entonces el hecho experimenta una mutación completa, un cambio total, sin ningún esfuerzo.

—10—

Soledad: vivir en la prisión del «yo»

Está el dolor de la soledad. No sé si ustedes se han sentido solos, cuando de pronto se dan cuenta de que no se relacionan con nadie... Esta soledad es una forma de morir. Como decíamos, no sólo hay muerte cuando la vida acaba, sino cuando no hay ninguna respuesta, cuando no hay ninguna salida. También es una clase de muerte estar constantemente atrapado en las propias actividades egocéntricas. Si uno está atrapado en sus pensamientos, en su propia agonía, en sus supersticiones, en su rutina mortífera y cotidiana del hábito y la irreflexión, todo esto también es muerte, no sólo el final del cuerpo.

Y uno debe descubrir cómo ponerle fin... El sufrimiento puede terminar.

—11—

Darse cuenta

Así pues, creo que el propósito de la investigación no debe ser encontrar una solución a nuestros problemas más inmediatos, sino más bien descubrir si la mente —tanto la cons-

ciente como la profunda e inconsciente, donde se almacena toda la tradición, los recuerdos, la herencia del conocimiento racial—, si todo ese contenido puede eliminarse. Creo que eso sólo es posible cuando la mente es capaz de estar atenta sin ninguna demanda, sin ninguna presión, tan sólo estando atenta. Creo que una de las cosas más difíciles es estar, porque estamos atrapados en el problema inmediato y a su inmediata solución y, como consecuencia, nuestras vidas son muy superficiales.

—12—

El recto pensar y el hecho de estar atento

El pensamiento recto y el recto pensar son dos estados diferentes. El pensamiento recto consiste simplemente en adaptarse a un patrón, a un sistema. El pensamiento recto es estático, implica la constante fricción de elegir. El recto pensar o el verdadero pensar debe descubrirse, no puede aprenderse, no puede practicarse. El recto pensar es un movimiento que consiste en conocerse uno mismo de instante en instante, y ese movimiento del conocimiento propio se activa cuando estamos atentos en la relación...

El recto pensar sólo puede surgir cuando nos damos cuenta de cada pensamiento y sentimiento, no tan sólo de cierto grupo concreto de pensamientos o sentimientos, sino de todos ellos.

El pensamiento nunca puede ser libre

Así pues, debemos comprender con toda claridad que nuestro pensamiento es la respuesta de la memoria, y ésta es mecánica. El conocimiento siempre es incompleto, y todo pensamiento nacido del conocimiento es limitado, parcial, nunca es libre. De manera que no hay libertad de pensamiento. Pero *podemos empezar a descubrir una libertad que no pertenece al proceso del pensamiento, en la cual la mente está simplemente atenta a todos sus conflictos y a todas las influencias que inciden en ella.*

Capítulo 4

Percepción, inteligencia y revolución en nuestras vidas

—1—

El intelecto no es inteligencia

Entrenar el intelecto no aporta inteligencia. Más bien, ésta surge cuando uno actúa en perfecta armonía, tanto intelectual como emocional. Existe una enorme diferencia entre el intelecto y la inteligencia. El primero tan sólo es el pensamiento que funciona con independencia de la emoción. Cuando uno entrena el intelecto en una dirección concreta, sin tener en cuenta la emoción, puede que consiga tener un gran intelecto, pero no será inteligente, porque la inteligencia es la capacidad inherente tanto de sentir como de razonar; en la inteligencia conviven ambas capacidades, en armonía y con una misma intensidad.

La educación moderna se centra en desarrollar el intelecto, aportando más y más explicaciones de la vida, más y más teorías, pero sin la armoniosa cualidad del afecto. En consecuencia, hemos desarrollado mentes astutas para escapar del conflicto, y nos satisfacemos con las explicaciones que nos

dan los científicos y los filósofos. La mente, el intelecto, se satisface con estas innumerables explicaciones, pero la inteligencia no, porque para comprender debe haber una completa unidad del corazón y la mente en la acción...

Mientras no se afronte realmente la totalidad de la vida desde la inteligencia, en vez de hacerlo tan sólo con el intelecto, ningún sistema en el mundo salvará al hombre del trabajo incesante y penoso de ganarse la vida.

—2—

La inteligencia, el hecho de darse cuenta, puede acabar
con los problemas

Es evidente que todo pensar está condicionado; no existe tal cosa como libre pensar. El pensamiento nunca puede ser libre; es el resultado de nuestro condicionamiento, de nuestra historia, de nuestra cultura, de nuestro clima y de nuestro trasfondo social, económico y político. Incluso los libros que uno lee y las actividades que hace, se basan en ese trasfondo; cualquier pensamiento es el resultado de ese trasfondo. Por tanto, si podemos darnos cuenta —de inmediato examinaremos qué significa «darse cuenta»—, quizás podamos descondicionar la mente sin que intervenga el proceso de la voluntad, sin la decisión de descondicionarla. Porque en el momento en que uno decide hacerlo, aparece esa entidad que desea y que dice: «Debo descondicionar la mente». Esta entidad es, en sí misma, nuestro deseo de alcanzar cierto resultado, por tanto, el conflicto está presente. Y bien, ¿es posible darse cuenta de nuestro condicionamiento, sólo darse cuenta? En eso no hay ningún conflicto. Ese darse cuenta, si lo permitimos, tal vez pueda eliminar todos los problemas.

La comprensión surge cuando el cerebro está en silencio

Ahora bien, ¿cuándo comprendemos, cuándo hay comprensión? No sé si ha observado que hay comprensión cuando la mente está muy silenciosa, aunque sólo sea por un segundo; surgen destellos de comprensión cuando el pensamiento no verbaliza. Simplemente experimenten con ello, y comprobará por sí mismos que tienen ese destello de entendimiento, esa extraordinaria rapidez de percibir cuando la mente está muy quieta, cuando el pensamiento no interviene, cuando la mente no está inmersa en su propio ruido. Por consiguiente, comprender cualquier cosa, una pintura moderna, un niño, la esposa, los vecinos, o la verdad que está en todas las cosas, sólo puede surgir cuando la mente está muy silenciosa. Pero esa quietud no puede cultivarse, porque si uno cultiva una mente silenciosa, no será tal cosa, sino una mente muerta.

Para comprender es necesario que la mente esté quieta, en calma, lo cual es bastante obvio para aquellos que experimentan con ello. Cuanto mayor sea su interés, mayor será su empeño por comprender, más simple, clara y libre será su mente, porque en ese instante termina el hecho de verbalizar. Al fin y al cabo, el pensamiento es palabra, y ésta es la que interfiere; la pantalla de las palabras, que es memoria, es lo que se interpone entre el reto y la respuesta. La palabra es la que responde al reto, lo que llamamos intelectualizar. Así pues, la mente que parlotea, que verbaliza, no puede comprender la verdad —la verdad en la relación, no una verdad abstracta; no existe la verdad abstracta—. No obstante, la verdad es muy sutil, y debido a esa sutileza es tan difícil seguirla. La verdad no es abstracta; llega tan de repente, de forma tan misteriosa, que la mente no puede retenerla. Es como un ladrón en la noche; la verdad

se presenta de repente, no cuando uno está preparado para recibirla; disponerse a recibirla tan sólo es una invitación de la codicia.

De modo que una mente atrapada en la red de las palabras no puede comprender la verdad.

—4—

El análisis impide la inteligencia

Si puedo sugerirlo, lo primero que uno debe hacer es averiguar por qué piensa y siente de determinada manera. No intente modificar o analizar sus pensamientos y emociones, más bien pretenda darse cuenta de por qué piensa de manera mecánica y desde qué motivo actúa. Aunque descubra el motivo por medio del análisis, aunque al analizar pueda averiguar algo, lo que descubra no será real; sólo lo será cuando esté muy alerta en el momento en que el pensamiento y sus emociones actúan; entonces verá la extraordinaria sutileza que tienen, su excepcional delicadeza. Mientras exista el «debo» o el «no debo», esa imposición le impedirá descubrir las rápidas divagaciones del pensamiento y la emoción. Estoy seguro de que le han educado en la escuela del «debo» y del «no debo» y, como consecuencia, su pensamiento y su sentimiento están destruidos. Los sistemas, los métodos y los profesores le han limitado y traumatizado. De modo que deje a un lado todos estos «debo» y «no debo», lo cual no significa abandonarse al libertinaje, sino darse cuenta de que la mente siempre dice: «debo» y «no debo». Entonces, como una flor que se abre por la mañana, surge la inteligencia; ahí está, actúa, crea comprensión.

Para liberar la mente de todo condicionamiento, uno debe ver la totalidad del mismo sin que intervenga el pensamiento. Esto no es un misterio; experimente con ello y lo verá. ¿Alguna vez ha visto algo sin el pensamiento? ¿Alguna vez ha escuchado, ha mirado, sin que intervenga todo el proceso de la reacción? Dirá que es imposible ver sin pensamiento, que ninguna mente puede descondicionarse. Si afirma eso, su pensamiento ya le ha bloqueado, porque el hecho es que usted no sabe.

Y bien, ¿puedo mirar, puede la mente darse cuenta de su condicionamiento? Creo que sí. Por favor, experimente. ¿Puede darse cuenta de que es hindú, socialista, comunista, esto o aquello, sólo darse cuenta sin decir que está bien o mal? Debido a que el simple hecho de ver es una tarea tan difícil, decimos que es imposible. Pero yo afirmo que sólo cuando uno se da cuenta de la totalidad de su ser, sin ninguna reacción, el condicionamiento desaparece de forma total, profunda, y eso realmente es estar libre del «yo».

La ignorancia es la falta de conocimiento propio

La ignorancia es desconocer los movimientos del «yo», y esa ignorancia no puede eliminarse por actividades y reformas superficiales; sólo puede eliminarse por el hecho constante de darse cuenta de los movimientos y las respuestas del «yo» en todas sus relaciones.

Debemos comprender que no tan sólo estamos condicionados por el entorno, sino que *somos* el entorno, no somos

algo separado de él. Nuestros pensamientos y respuestas están condicionados por los valores que nos ha impuesto la sociedad de la cual formamos parte.

—7—

Nuestro cerebro humano tomó el camino equivocado
al crear una separación entre el «yo» y el «no-yo»

Nunca vemos que somos todo el entorno porque hay varias entidades en nosotros, todas girando alrededor del «mi», del «yo». Estas entidades, que meramente son distintas formas de deseo, forman el «yo». De este conjunto de deseos surge la figura central, el pensador, la voluntad del «mi» y lo «mío», y, así, se crea una división entre el «yo» y el «no-yo», entre el «mi» y el entorno o la sociedad. Esta separación es el principio del conflicto, tanto interno como externo.

Darse cuenta de todo este proceso, tanto de la parte consciente como de la oculta, es meditación, y a través de esta meditación se trasciende el «yo», con sus deseos y conflictos. El conocimiento propio es necesario para liberarse de las influencias y de los valores que protegen al «yo»; sólo en esta libertad hay creación, verdad, Dios, o lo que sea.

La opinión y la tradición moldean nuestros pensamientos y sentimientos desde la más tierna edad. Las influencias e impresiones inmediatas producen un efecto potente y duradero, el cual moldea toda la trayectoria de nuestra vida consciente e inconsciente. El conformismo empieza en la infancia mediante la educación y el impacto de la sociedad.

El deseo de imitar es un factor muy fuerte en nuestra vida, no sólo en los niveles superficiales, sino también en los profundos. Casi nunca tenemos pensamientos y sentimien-

tos independientes. Cuando alguna vez suceden, son meras reacciones y, por tanto, no están libres del patrón establecido, porque en la reacción no hay libertad...

Cuando somos internamente dependientes, la tradición tiene un gran dominio sobre nosotros, y una mente que piensa en términos tradicionales no puede descubrir lo nuevo. Al conformarnos, nos convertimos en imitadores mediocres, en piezas del cruel engranaje social. Lo que importa es lo que pensamos, no lo que otros *quieren* que pensemos. Cuando nos sometemos a la tradición, muy pronto nos volvemos meras copias de lo que nos corresponde ser.

Esta imitación de lo que nos corresponde ser genera miedo, y éste mata el pensamiento creativo. El miedo embota la mente y el corazón, y nos impide ser receptivos al significado total de la vida; nos volvemos insensibles a nuestro propio sufrimiento, al movimiento de los pájaros, a las sonrisas y aflicciones de los demás.

—8—

Conocimiento, sabiduría e inteligencia

El conocimiento no es comparable a la inteligencia; el conocimiento no es sabiduría. Ésta no puede comercializarse, no es una mercancía que pueda comprarse con el precio de aprender o la disciplina. La sabiduría no puede encontrarse en los libros, no puede acumularse, memorizarse o almacenarse. La sabiduría surge cuando el «yo» está ausente. Tener una mente abierta es más importante que aprender, y la mente no se abre cuando la llenamos de información, sino cuando nos damos cuenta de nuestros pensamientos y sentimientos, observándonos cuidadosamente a nosotros mismos y a las influencias que

nos rodean, escuchando a los demás, observando al rico y al pobre, al poderoso y al débil. La sabiduría no llega por medio de la opresión y el miedo, sino de la observación y la comprensión de los incidentes cotidianos en la relación humana...

La inteligencia es muy superior al intelecto, porque es la unión de la razón y del amor; pero sólo puede haber inteligencia cuando hay conocimiento propio, cuando hay comprensión profunda de todo el proceso en uno mismo... Debemos darnos cuenta de nuestro condicionamiento y de sus respuestas, tanto colectivas como personales. Tan sólo entonces, cuando uno es totalmente consciente de las actividades del «yo», con sus deseos y búsquedas contradictorias, sus esperanzas y miedos, existe la posibilidad de ir más allá del «yo».

Sólo el amor y el recto pensar traerán la verdadera revolución, la revolución en nuestro interior.

Capítulo 5

Evasión, entretenimiento y placer

—1—

La tecnología aporta cada vez más tiempo libre

Como consecuencia de la automatización, del desarrollo cibernético, de los cerebros electrónicos y todas estas cosas, el hombre dispone cada vez de más tiempo libre. Y ese tiempo se dedica o bien al entretenimiento —ya sea religioso, como el derivado de otras formas de diversión— o bien a propósitos cada vez más destructivos en la relación con los demás seres humanos o, tal vez, debido a que se dispone de tiempo libre, uno pueda emplearlo para mirarse internamente. Sólo están estas tres posibilidades. La tecnología nos permite llegar a la Luna, pero eso no solucionará el problema humano. Tampoco lo hace el simple uso de su tiempo libre en diversiones religiosas o de otra clase: ir a la iglesia o al templo, las creencias, los dogmas, la lectura de libros sagrados, todo eso es, en realidad, una forma de entretenimiento. Pero quizá el hombre pueda adentrarse en las profundidades de sí mismo, empiece a cuestionar cada uno de los valores que los seres humanos

han creado a lo largo de los siglos, e intente descubrir si existe algo más que el simple producto del cerebro. En todas partes del mundo hay grupos de personas que se revelan contra el orden establecido, tomando diversas clases de drogas, rechazando cualquier clase de actividad en la sociedad, etcétera.

Por favor, nunca he tomado ninguna droga porque, para mí, cualquier clase de estimulante, *cualquiera* —escuchar a quien les habla, la bebida, el sexo, las drogas, o ir a misa y entrar en cierto estado de tensión emocional—, es totalmente perjudicial; porque cualquier estimulante, en cualquiera de sus formas, por más sutil que sea, embota la mente al crear dependencia de ese estímulo. El estímulo establece cierto hábito e insensibiliza la mente.

—2—

Las evasiones son el deseo de olvidarnos de nosotros mismos

Todos nuestros conflictos, todas nuestras ambiciones son muy insignificantes, muy mezquinas, por eso queremos identificarnos con algo; si no es Dios, es el estado... el gobierno, la gente que manda, la sociedad. Si no es eso, es una utopía, algo muy distante, esa sociedad maravillosa que vamos a construir; pero mientras se construye aniquilamos a mucha gente, aunque realmente eso no nos importa. Quien no cree en ninguna de estas cosas, cree en pasárselo bien y en olvidarse de sí mismo a través de entretenimientos materiales. A una persona así se le llama materialista, y al hombre que se olvida de sí mismo en el mundo espiritual se le llama religioso. Pero la intención de ambos es la misma: no tener ninguna carga, perderse en cierta clase de acción o en adorar algo; el primero se evade de sí mismo en los cines, y el otro en los libros, en los

rituales, en la renuncia, sentándose a la orilla del río a meditar. Así pues, está ese deseo de escaparse de sí mismo porque uno se siente muy poca cosa. Puede que, de joven, el «yo» no le parezca pequeño, pero a medida que uno crece ve la poca solidez y poco valor que tiene; es como una sombra, con muy pocas cualidades, lleno de luchas, sufrimientos, etcétera. Por eso uno muy pronto se cansa de él y busca otra cosa para olvidarse de sí mismo. Eso es lo que todos hacemos. Los ricos se evaden en las salas de fiestas, en diversiones, en automóviles, en viajes. Los listos quieren olvidarse de sí mismos y se dedican a inventar cosas, a tener creencias extraordinarias. Los estúpidos quieren escapar de lo que son, por eso se convierten en seguidores y tienen gurús que les dicen lo que deben hacer. Los ambiciosos también buscan evadirse, se dedican a diversas actividades. De manera que todos, conforme crecemos y nos hacemos mayores, queremos evadirnos de nosotros mismos y, por consiguiente, tratamos de encontrar algo más grande con lo cual identificarnos.

—3—

Escapar de «lo que es» nos hace esclavos

Escapar colectivamente es la forma más elevada de seguridad. Cuando afrontamos «lo que es», podemos hacer algo al respecto; sin embargo, huir de ello, inevitablemente nos hace estúpidos y embotados, esclavos de la sensación y de la confusión.

La dependencia revela el vacío de nuestras vidas

El deseo de sensación hace que nos aferremos a la música y queramos poseer la belleza. Dependemos de las formas y líneas externas sólo para revelar el vacío de nuestro propio ser, que llenamos con música, arte y silencio intencionado. La consecuencia de llenar o recubrir este vacío inalterable con sensaciones es ese miedo interminable a «lo que es», a lo que somos. Las sensaciones tienen un principio y un fin, pueden repetirse y expandirse, pero experimentar no está dentro de los límites del tiempo. Lo esencial es experimentar, lo cual es imposible si buscamos sensación. Las sensaciones son limitadas, personales, generan conflicto y desdicha, pero experimentar, que nada tiene que ver con repetir una experiencia, no tiene continuidad. Tan sólo experimentar trae renovación, transformación.

¿Por qué el sexo es el mayor de los escapes?

¿Por qué el sexo se ha convertido en un problema tan grande en nuestras vidas? Vamos a investigarlo, sin restricciones, ansiedad, miedo o condena. ¿Por qué se ha convertido en un problema? Sin duda es un problema para la mayoría. ¿Por qué? Seguramente nunca se lo han preguntado a sí mismos. Vamos a investigarlo.

El sexo es un problema porque, según parece, en ese acto hay una completa ausencia del «yo». En ese momento uno es feliz porque deja de ser consciente de la propia identidad, del «mí», del deseo de más —más ausencia del «yo», lo cual

trae dicha completa, sin pasado ni futuro, pedir esa completa felicidad por medio de la plena fusión e integración—; como es natural, el sexo se convierte en algo de suma importancia, ¿no es cierto? Como es algo que nos proporciona auténtica dicha, un abandono total de uno mismo, queremos más y más. Ahora bien, ¿por qué queremos más? Lo hacemos porque en todo lo demás estamos en conflicto, en todas las otras áreas y niveles de la existencia fortalecemos el «yo». En lo económico, en lo social y en lo religioso, fortalecemos la propia identidad, lo cual es conflicto.

Después de todo, sólo somos conscientes de nosotros mismos cuando hay conflicto. La propia conciencia es, por naturaleza, el resultado del conflicto, de forma que estamos en conflicto en todas las demás situaciones. En todas nuestras relaciones con la propiedad, la gente y las ideas hay conflicto, dolor, lucha, desdicha, pero en este acto concreto todo eso se deja a un lado. Como es obvio, queremos más sexo porque nos aporta felicidad, mientras que el resto de cosas traen desdicha, confusión, conflicto, antagonismo, guerra, destrucción; por eso el acto sexual se vuelve sumamente notorio e importante. De modo que, evidentemente, el problema no es el sexo sino cómo liberarse del «yo». Uno ha experimentado ese estado en el cual el «yo» está ausente; se ha sentido libre de hacer, aunque fuera sólo durante un segundo o un día. Y uno sabe que si interviene el «yo» hay conflicto, desdicha y lucha, de manera que surge el anhelo constante de ese estado libre del «yo». Pero el problema central es el conflicto en sus distintos niveles y cómo negar el «yo». Buscamos felicidad, ese estado en el cual el «yo», con todos sus conflictos, no está presente, y eso lo encuentra, durante unos momentos, en el acto sexual. O bien nos disciplinamos, nos esforzamos, nos controlamos, incluso nos autodestruimos mediante la repre-

sión, lo que significa que buscamos liberarnos del conflicto, porque si éste termina hay dicha. Si podemos liberarnos del conflicto, hay felicidad en todos los niveles de la existencia.

—6—

¿Qué hay de malo en el placer?

Ahora bien... ¿por qué uno no debería disfrutar del placer? Ver un hermoso atardecer, un árbol precioso, un río amplio y sinuoso, observar un rostro precioso. Contemplar todo esto nos produce gran placer, deleite. ¿Qué hay de malo en ello? Creo que la confusión y la desdicha empiezan cuando ese rostro, ese río, esa nube o aquella montaña se convierten en memoria, y luego ese recuerdo demanda que el placer continúe; queremos repetir estas cosas. Todos sabemos esto. He disfrutado de un determinado placer, o usted ha experimentado cierto deleite en algo, y ambos deseamos repetirlo, tanto si es sexual, artístico, intelectual, o algo que no sea exactamente en esa línea, y creo que ahí es donde el placer empieza a ofuscar la mente y a inventar valores falsos, irreales.

Lo importante es comprender el placer, no tratar de librarnos de él; eso es demasiado estúpido. Nadie puede librarse del placer. Lo fundamental es comprender la naturaleza y la estructura del placer, porque si la vida tan sólo es placer y si eso es lo que uno quiere, entonces, con el placer llega la desdicha, la confusión, las ilusiones, los falsos valores que creamos y, en consecuencia, no hay claridad.

Cuando no se satisface el placer

¿Comprendemos el placer que produce la realización personal, el hecho de ser alguien, de ser reconocido en el mundo como autor, como pianista, como un gran hombre? ¿Comprendemos el placer de dominar, del dinero, de hacer votos de pobreza, o el placer que uno experimenta en tantas cosas? Y ¿somos conscientes de que si no satisfacemos el placer surge la frustración, la amargura y el cinismo? Uno debe darse cuenta de todo esto, no sólo en lo físico, sino también en lo psicológico; en ese momento, uno empieza a preguntarse qué lugar tiene el deseo con respecto al placer.

¿Es el placer evadirnos de la soledad?

Como saben, hay dos clases de vacío. Está el vacío en el cual la mente se mira a sí misma y dice: «Me siento vacía», y también el verdadero vacío. Existe ese vacío que uno quiere llenar porque no le gusta ese vacío, esa soledad, ese aislamiento, esa sensación de estar desconectado de todo. Cada uno de nosotros debe haberlo sentido, ya sea de forma superficial, pasajera, o muy intensamente; y, al darnos cuenta de ese sentimiento, como es obvio, escapamos de él, tratamos de encubrirlo con el conocimiento o por medio de la relación, de la demanda de una unión perfecta entre hombre y mujer, etcétera. Eso es exactamente lo que sucede, ¿verdad? No me estoy inventando nada. Si uno se observa, se examina un poco por dentro —no exhaustivamente, ya que eso viene mucho después—, sabe que esto es un hecho. Así que uno empieza a descubrir que si hay

esa sensación inagotable de soledad, ese vacío creado por la mente que se considera a sí misma vacía, también existe la urgencia, el tremendo impulso de realizarse, de conseguir algo con qué encubrirlo.

Así pues, consciente o inconscientemente, uno se da cuenta de ese estado de vacío. No me gusta emplear la palabra *vacío* porque es hermosa. Cosas como una taza o una habitación son útiles cuando están vacías; pero si la taza está llena o la habitación está abarrotada de muebles, entonces no tienen ninguna utilidad. La mayoría de nosotros, al estar vacíos, nos llenamos con toda clase de ruidos, con placeres, y con cualquier forma de evasión.

—9—

Comprender el placer no es negarlo

El sufrimiento no puede terminar si no comprendemos el placer...

Comprender el placer no es negarlo, porque es una de las demandas básicas de la vida, como lo es el disfrute. Cuando vemos un árbol magnífico, un atardecer espléndido, una sonrisa agradable en un rostro, la luz en una hoja, realmente lo disfrutamos, en ello hay un gran deleite.

—10—

No introduzca el pensamiento

Cuando vea algo extraordinariamente hermoso, lleno de vida y belleza, nunca debe permitir que se interponga el pensamiento; porque en el momento en que el pensamiento lo to-

que, al ser éste lo viejo, lo pervertirá convirtiéndolo en placer y, por consiguiente, surgirá la demanda de más y más placer, y si no lo consigue, habrá conflicto y miedo. Y bien, ¿es posible mirar algo sin el pensamiento?

Capítulo 6

¿Por qué deberíamos cambiar?

—1—

Cambie y cambiaré el mundo

Para comprender el «yo» —y esta comprensión es lo único que puede producir una revolución y regeneración radical— debe haber una intención de entender todo su proceso. El proceso del individuo no se opone al del mundo, al de la masa, cualquiera que sea el significado de esa palabra, porque la masa no está separada de uno: uno es la masa.

—2—

¿Por qué queremos cambiar?

En primer lugar, ¿por qué queremos cambiar «lo que es» o producir una transformación? ¿Por qué? Porque lo que somos no nos satisface, genera conflicto, perturbación; ese estado no nos satisface, queremos algo mejor, más noble, más idealista. Así

pues, deseamos transformarnos porque hay dolor, incomodidad y conflicto.

—3—

Es necesario

Cuando uno cambia radicalmente, no lo hace debido a la sociedad, porque quiera hacer el bien para alcanzar el cielo, a Dios, o lo que sea. Cambia porque en sí mismo es necesario. Y cuando ama una cosa por sí misma, eso trae una claridad tremenda, y es esa claridad la que puede producir la salvación del hombre, no las buenas obras y reformas.

—4—

El cambio interno, no el externo, transforma la sociedad

Conversar, argumentar o explicar nunca termina; las explicaciones, argumentaciones y conversaciones no conducen a la acción directa, porque para que eso suceda necesitamos cambiar radical y fundamentalmente, y eso no precisa argumentos. Ningún intento de convencer, ninguna fórmula, ni la influencia de otro nos harán cambiar de manera fundamental, en el sentido profundo de esa palabra. Es necesario cambiar, pero no según cierta idea, fórmula o concepto particular, porque cuando tenemos ideas sobre la acción, ésta cesa. Entre la acción y la idea hay un intervalo de tiempo, una pausa, y en ese intermedio aparecen la resistencia, el conformismo, o bien la imitación de esa idea o fórmula y el intento de ponerla en acción. Esto es lo que la mayoría de nosotros hacemos todo el tiempo. Sabemos que tenemos que

cambiar, no sólo externamente, sino también en lo profundo, en lo psicológico.

Suceden muchos cambios externos que nos obligan a adaptarnos a un determinado patrón de actividad, pero para responder al reto de la vida diaria debe haber una revolución profunda. La mayoría tenemos una idea, un concepto de lo que debemos o deberíamos ser, pero nunca cambiamos fundamentalmente. Las ideas y conceptos de lo que debemos ser no nos hacen cambiar en absoluto. Tan sólo lo hacemos cuando es del todo necesario, pero nunca vemos directamente la necesidad del cambio. Y cuando queremos cambiar se desencadena un gran conflicto y malgastamos muchísima energía en resistir, en crear una barrera...

Para conseguir una buena sociedad, los seres humanos tienen que cambiar. Usted y yo debemos encontrar la energía, el ímpetu, la vitalidad para producir esta transformación radical en la mente, y eso es imposible si no tenemos suficiente energía. Necesitamos gran cantidad de energía para generar un cambio en nuestro interior, y malgastamos nuestra energía en conflictos, resistencias, conformismo, aceptación y obediencia. Intentar ajustarse a un patrón es un desgaste de energía. Para conservarla debemos darnos cuenta de nosotros mismos, de cómo la disipamos. Éste es un problema antiquísimo porque los seres humanos son, en su mayoría, indolentes y preferirían aceptar, obedecer o seguir. Si nos damos cuenta de esta indolencia, de esa pereza arraigada, y tratamos de despertar la mente y el corazón, esta intensidad de nuevo se convierte en conflicto, lo cual es otra pérdida de energía.

Nuestro problema, uno de tantos que tenemos, es cómo conservar esta energía, la energía que es necesaria para que se produzca una explosión en la conciencia, una explosión que no esté amañada, que no sea un producto del pensamiento:

una explosión que sucede de forma natural cuando existe esa energía que no ha sido malgastada.

Estamos hablando de la necesidad de reunir toda la energía para producir una revolución radical en la misma conciencia, porque debemos tener una mente nueva, debemos mirar la vida de una forma totalmente diferente.

Capítulo 7

¿Cuál es el propósito de la vida?

—1—

¿Cuál es el propósito de la vida?

El significado de la vida es vivir. ¿Realmente vivimos, vale la pena vivir cuando hay miedo, cuando toda nuestra vida está pensada para imitar, para copiar? ¿Vivir es aceptar una autoridad? ¿Vivimos cuando seguimos a alguien, incluso si es el santo más grande, el político más destacado o el erudito más insigne?

Si observan su forma de ser, verán que no hacen otra cosa que seguir a uno u otro. Este proceso de seguir es lo que llamamos «vivir», y luego al final nos preguntamos: «¿Cuál es el significado de la vida?». Para nosotros, la vida actual no tiene sentido; el sentido sólo llega cuando hemos descartado toda autoridad, pero ésto resulta muy difícil.

¿Qué es liberarse de toda autoridad? Pueden desobedecer una ley, pero eso no es estar libre de autoridad. Esa libertad sólo llega cuando comprendemos todo el proceso, cuando vemos cómo la mente crea la autoridad, cuando vemos que

estamos confundidos y, por tanto, queremos asegurarnos de que llevamos una vida correcta. Como queremos que nos digan lo que debemos hacer, somos explotados por gurús, tanto espirituales como científicos. Mientras copiemos, imitemos o seamos seguidores, no conoceremos el significado de la vida.

¿Cómo podemos saber el significado de la vida cuando lo único que perseguimos es el éxito? Ésa es nuestra vida; queremos éxito, queremos estar completamente seguros, tanto interna como externamente, deseamos que alguien nos diga que actuamos bien, que seguimos el buen camino que conduce a la salvación... Toda nuestra vida consiste en seguir la tradición, la tradición del ayer o de miles de años, y convertimos cualquier experiencia en autoridad para que nos ayude a lograr un resultado. De manera que no sabemos cuál es el significado de la vida. Todo cuanto conocemos es el miedo: miedo al qué dirán, a morir, a no lograr lo que queremos, a cometer errores, a acertar. Nuestras mentes están tan confusas, tan atrapadas en teorías, que no sabemos decir qué significado tiene la vida para nosotros.

La vida es algo extraordinario. Cuando el señor pregunta: «¿Cuál es el significado de la vida?», lo único que quiere es una definición; todo lo que quiere saber es una definición, simples palabras, y no el significado profundo, la extraordinaria riqueza, la sensibilidad a la belleza, la inmensidad del vivir.

-2-

¿Qué es la vida?

Cuando hablamos de cuál es el propósito de la vida, debemos descubrir qué entendemos por «vida» y qué significa «propósito», no tan sólo el significado del diccionario, sino el

que nosotros damos a estas palabras. Es evidente que la vida implica cada acción, cada pensamiento y cada sentimiento, ¿no es cierto? Implica las luchas, el sufrimiento, la ansiedad, la decepción, las preocupaciones, la rutina del trabajo, de los negocios, de la burocracia, etcétera. Todo eso es parte de la vida, ¿verdad? Por vida no sólo entendemos una capa de la conciencia humana, sino todo el movimiento de la existencia, que es nuestra relación con las cosas, las personas y las ideas. Eso es lo que entendemos por vida, y no algo abstracto.

Bien, si ése es el significado que le damos a la vida, entonces, ¿tiene la vida algún propósito? ¿O debido a que no comprendemos el movimiento de la vida —el dolor, la ansiedad, el miedo, la ambición y la codicia de todos los días—, debido a que no entendemos las actividades cotidianas de la existencia, queremos un propósito, lejano o cercano, distante o próximo? Deseamos un propósito que nos permita guiar nuestra vida diaria hacia una meta. Es obvio que eso es lo que entendemos por propósito. Pero si comprendemos cómo vivir, entonces ese vivir, en sí mismo, es suficiente, ¿de acuerdo?

Después de todo, uno decide cuál debe ser el propósito de la vida según sus prejuicios, según lo que quiere, según sus deseos y predilecciones. De manera que el deseo crea el propósito. Sin duda, ése no es el propósito de la vida. ¿Qué es más importante, descubrir el propósito de la vida o liberar la mente de su propio condicionamiento y luego investigar? Y, tal vez, cuando la mente esté libre de su propio condicionamiento, esa misma libertad sea el propósito. Porque, al fin y al cabo, sólo siendo libre es posible descubrir la verdad.

Por consiguiente, el primer requisito es la libertad, y no buscar el propósito de la vida.

¿Cuál es el significado de la vida?

¿Cuál es el significado de la vida? ¿Cuál es su propósito? ¿Por qué hacemos esta pregunta? Formulamos esta pregunta cuando en nosotros hay caos, cuando hay confusión e incertidumbre a nuestro alrededor. Al sentirnos inseguros, queremos algo que nos haga sentir seguros. Deseamos tener un propósito seguro en la vida, una meta definitiva, porque en nosotros hay inseguridad...

Lo importante no es cuál es el significado de la vida, sino comprender la confusión en la que nos encontramos, la desdicha, los miedos y todas estas cosas. No comprendemos la confusión, sólo queremos liberarnos de ella; pero la cosa real está aquí, no allá. La persona seria no pregunta cuál es el propósito de la vida; su interés es eliminar la confusión, el sufrimiento en el que está atrapada.

Comprender, no rehuir, nuestras torturas diarias

Para comprender el significado completo de vivir, debemos comprender las torturas diarias de nuestra vida compleja; no podemos escapar de ellas. Cada uno de nosotros debe entender la sociedad en la que vivimos, no a través de algún filósofo, maestro o gurú; nuestra forma de vivir tiene que transformarse, cambiar por completo. Creo que eso es lo más importante que debemos hacer, y nada más.

¿Por qué estamos vivos?

Interlocutor: Vivimos pero no sabemos por qué. Para muchos de nosotros, la vida parece no tener absolutamente ningún sentido. ¿Puede decirnos cuál es el significado y propósito de nuestras vidas?

Krishnamurti: ¿Por qué hace esta pregunta? ¿Por qué me pide a mí que le diga cuál es el significado y propósito de la vida? ¿Qué entendemos por vida? ¿Tiene la vida un significado, un propósito? ¿No es el mismo vivir su propio propósito, su propio significado? ¿Por qué queremos más? Debido a que estamos muy insatisfechos con nuestra vida, debido a que nuestra vida es tan vacía, tan vulgar, tan monótona, al hacer lo mismo una y otra vez, queremos algo más, algo más allá de lo que estamos haciendo. Debido a que nuestra vida diaria es tan vacía, tan embotada, tan sin sentido, tan aburrida, insoportablemente estúpida, decimos que la vida debe tener un significado más amplio y por eso hacemos esta pregunta. Sin duda, el hombre que vive intensamente, que ve las cosas tal como son y está contento con lo que tiene, ese hombre no está confundido, es claro y, por tanto, no pregunta cuál es el propósito de la vida. Para él, el mismo vivir es el principio y el fin. Nuestra dificultad se debe a que nuestra vida es vacía, queremos descubrir un propósito en la vida y nos esforzamos para conseguirlo. Ese propósito sólo puede ser una simple imaginación, sin ninguna realidad. Cuando una mente estúpida y embotada, cuando un corazón vacío busca el propósito de la vida, ese propósito también estará vacío. De manera que nuestro propósito es cómo enriquecer nuestra vida, no con dinero y todas esas cosas, sino cómo tener

una vida interiormente rica, lo cual no es algo hipotético. Si dice que el propósito de la vida es ser feliz o encontrar a Dios, seguramente ese deseo de encontrar a Dios es una evasión de la vida, y su Dios meramente es algo conocido. Uno sólo puede dirigirse hacia un objeto que ya conoce; si construye una escalera para alcanzar eso que llama «Dios», seguro que no lo es. La realidad sólo se puede comprender en el vivir, no evadiéndose. Cuando busca el propósito de la vida, de hecho está escapando y no comprendiendo qué es la vida. La vida es relación, es acción en la relación; cuando no comprendo la relación, o cuando ésta es confusa, entonces busco un significado más amplio. ¿Por qué son tan vacías nuestras vidas? ¿Por qué nos sentimos tan solos, tan frustrados? Se debe a que nunca nos hemos examinado y comprendido. Nunca admitimos que ésta clase de vida es lo único que conocemos y que, por tanto, debemos comprenderla plena y totalmente. Preferimos evadirnos de lo que somos, y por eso buscamos el propósito de la vida lejos de la relación. Si empezamos a comprender la acción, que es nuestra relación con las personas, la propiedad, las creencias y las ideas, entonces encontraremos que esa misma relación trae su propia recompensa. No es necesario buscar. Es como buscar el amor, ¿puede encontrar el amor buscándolo? El amor no puede cultivarse; sólo lo encontrará en la relación, no lejos de ella, y debido a que no tenemos amor, queremos un propósito en la vida. Si hay amor, que es su propia eternidad, entonces no buscaremos a Dios, porque el amor es Dios.

Como consecuencia de que nuestras mentes están llenas de tecnicismos, de murmuraciones supersticiosas, nuestras vidas están vacías, y por eso buscamos un propósito más allá de nosotros. Para encontrar el propósito de la vida, debemos cruzar la puerta que hay en nosotros mismos. De forma

consciente o inconsciente evitamos afrontar las cosas como son, y, por consiguiente, queremos que Dios nos abra una puerta que está más allá. Tan sólo los que no aman preguntan cuál es el propósito de la vida. El amor únicamente puede encontrarse en la acción, la cual es relación.

Segunda parte

El conocimiento propio: la llave de la libertad



Capítulo 1

Miedo

—1—

Miedo externo e interno

Estamos agobiados por el miedo, no sólo en lo externo, sino también en lo interno. Tenemos el miedo externo de perder el trabajo, de que nos falten alimentos para comer, de perder nuestra posición, o de que nuestro jefe se comporte de mala manera. Internamente también tenemos mucho miedo: miedo de no conseguir, de no llegar a tener éxito, a la muerte, a la soledad, a no ser amado, al aburrimiento absoluto, etcétera.

—2—

El miedo impide estar psicológicamente libre

Nuestro principal problema, nuestro problema más fundamental, es liberarnos del miedo. ¿Saben lo que hace el miedo? Ensombrece la mente y la vuelve torpe; el miedo produce la violencia y el culto.

El miedo físico es una respuesta animal

Ahora bien, primero está el miedo físico, que es la respuesta animal. Hemos heredado muchas cosas de los animales; gran parte de la estructura de nuestro cerebro es una herencia animal, lo cual es un hecho científico, no una teoría. Los animales son violentos y los seres humanos también. Los animales son codiciosos; les encanta ser adulados, mimados, les gusta encontrar comodidad, al igual que a los seres humanos. Los animales son ávidos, competitivos, como lo somos nosotros; viven en grupos, y a los humanos también nos gusta desempeñar nuestras actividades en grupo. Los animales tienen una estructura social, lo mismo que los seres humanos. Podemos entrar en muchos más detalles, pero esto es suficiente para ver que una gran parte de nosotros es todavía animal.

¿Podemos estar libres tanto del condicionamiento animal como del cultural?

¿Es posible no sólo liberarnos del animal sino, además, ir mucho más lejos y descubrir —no simplemente indagar de forma verbal, sino realmente descubrir— si la mente puede trascender el condicionamiento de la sociedad, de la cultura en la que ha crecido? Para descubrir o para encontrar algo que sea de una dimensión por completo diferente, debemos estar libres del miedo.

Ese miedo físico que protege el cuerpo es inteligencia;
nuestro problema es el miedo psicológico

Es obvio que la reacción de autoprotección no es miedo. Todos necesitamos comida, ropa y techo, no sólo los ricos, o los de clase alta. Todo el mundo lo necesita, y los políticos no pueden resolverlo. Los políticos han dividido el mundo en países, como la India, cada uno con su gobierno autónomo y soberano, con su ejército propio y todo ese maligno sinsentido del nacionalismo. La política tan sólo tiene un único problema, realizar la unidad humana, y eso no será posible mientras estemos aferrados a nuestra nacionalidad, a nuestras divisiones banales... Señor, cuando la casa está ardiendo no se pone a hablar de la persona que trae el agua o del color del pelo del que prendió fuego a la casa, sino que se ocupa del agua. El nacionalismo ha dividido al hombre, como lo han hecho las religiones; tanto el espíritu nacionalista como las creencias religiosas separan a los seres humanos, los enfrentan entre sí. Uno mismo puede ver por qué sucede; porque a todos nos gusta vivir en ese pequeño charco de nuestra propiedad.

Así pues, uno debe liberarse del miedo, y ésta es una de las cosas más difíciles de hacer. La mayoría no nos damos cuenta de que tenemos miedo, ni a qué tenemos miedo. Y si somos conscientes de lo que nos asusta, no sabemos qué hacer. Por eso huimos de lo que somos, lo cual es miedo, pero aquello hacia lo que huimos incrementa el miedo. Por desgracia, hemos desarrollado una red de evasiones.

El origen del miedo

¿Cómo surge el miedo, el miedo al mañana, a perder el trabajo, a la muerte, a caer enfermo o a padecer? El miedo implica un proceso de pensar en el futuro o en el pasado. Tengo miedo del mañana o de lo que pueda suceder. Me asusta la muerte; todavía está lejos, pero la temo. Ahora bien, ¿cuál es la causa de que sintamos miedo? El miedo siempre existe en relación con algo; de lo contrario no hay miedo. Por eso estamos temerosos del mañana, de lo que ha sido o de lo que será. ¿Cuál es la causa del miedo? ¿No es el pensamiento?

El pensamiento es el origen del miedo

O sea, el pensamiento genera miedo. Pienso que he perdido el trabajo, o que podría perderlo, así es como el pensamiento crea el miedo. El pensamiento siempre se proyecta en el tiempo porque es tiempo. Pienso en una enfermedad que tuve y, como no me gusta el dolor, tengo miedo de que éste vuelva. Tuve una experiencia dolorosa; pensar en ella y no desearla generan temor. El miedo está muy estrechamente relacionado con el placer. A la mayoría nos domina el placer. Para nosotros, como para los animales, el placer es muy importante, pero es parte del pensamiento. Cuando pienso en algo que me produce placer, lo incremento, ¿no es verdad? ¿No se han dado cuenta de eso? Tengo una experiencia placentera, de un hermoso atardecer o de sexo, y pienso en ello; este pensamiento incrementa el placer, al igual que pensar en lo que me causa dolor produce miedo. De modo que el pensamiento crea pla-

cer y miedo, ¿no es cierto? Por consiguiente, el pensamiento es responsable de la necesidad de placer y de su continuidad, y también es responsable de generar y producir miedo. Uno ve que es así; es un hecho verídico, puede comprobarse.

Así que se pregunta: «¿Es posible no pensar en el placer o en el dolor? ¿Es posible pensar sólo cuando es necesario y en ningún otro caso?». Señor, cuando trabaja en una oficina, cuando hace cualquier trabajo, el pensamiento es necesario, de lo contrario no podría hacer nada. Cuando conversa, escribe, habla o va a la oficina, necesita el pensamiento. Ahí debe funcionar con precisión, de manera impersonal, no debe estar dominado por inclinaciones o tendencias. En ese lugar el pensamiento es necesario, pero, ¿es necesario en cualquier otra clase de acción?

Por favor, sigan esto. Para nosotros, el pensamiento es muy importante, es el único instrumento que tenemos. El pensamiento es la respuesta de la memoria, que se ha acumulado a través de la experiencia, del conocimiento y de la tradición; la memoria es el resultado del tiempo, de la herencia animal, y reaccionamos desde este trasfondo. Esa reacción es el pensamiento. Éste es necesario en ciertos niveles, pero cuando el pensamiento se proyecta como futuro o pasado psicológico, entonces crea el miedo y el placer; en este proceso, la mente se vuelve insensible y, por tanto, la inercia es inevitable. Señor, como hemos dicho, el pensamiento genera miedo: pienso en perder el trabajo, en que mi esposa puede dejarme por otra persona, en la muerte, en lo que sucedió, etcétera. ¿Puede el pensamiento dejar de pensar y de buscar protección en el pasado o en el futuro psicológico?

Atención sin un centro

Y bien, uno se pregunta: «¿Puede el pensamiento dejar de intervenir, de modo que uno viva plena y totalmente?». ¿Alguna vez se ha dado cuenta de que cuando pone toda la atención en algo, no hay observador y, como consecuencia, no hay ningún pensador, ningún centro desde el cual esté observando?

La atención acaba con el miedo

Si presta atención total y completa, entonces no hay ningún observador. Éste genera miedo, porque el observador es el centro del pensamiento, es el *mi*, el «yo», el ego; es el censor. Cuando el pensamiento no interviene, no hay observador, lo cual no es un estado en blanco. Eso requiere mucha investigación y no aceptar nunca nada.

La raíz de cualquier miedo

Depender de cosas, de personas o de ideas genera miedo; la dependencia surge de la ignorancia, de la falta de conocimiento propio, de la pobreza interna; el miedo produce incertidumbre en la mente-corazón, impide comunicarse y comprender. Cuando somos conscientes de nosotros mismos empezamos a descubrir y, por tanto, a comprender la causa del miedo; no sólo los miedos superficiales sino también los profundos, aquellos que se han acumulado y causan nuevos

miedos. El miedo es tanto innato como adquirido; está relacionado con el pasado y, para liberarnos del pensamiento-sentimiento del miedo, debemos comprender el pasado en el presente. El pasado siempre quiere dar vida al presente, que luego se identifica con la memoria del *mi* y de lo *mío*, del «yo». El «yo» es la raíz de cualquier miedo.

Capítulo 2

Ira y violencia

—1—

La ira puede ser engreimiento

La ira tiene la cualidad peculiar del aislamiento; al igual que el dolor, lo deja a uno bloqueado y, mientras, en el ínterin, cesa toda relación. La ira momentáneamente refuerza y vitaliza el aislamiento. En la ira hay una extraña desesperación, porque aislarse es desesperación. La ira que surge de la desilusión, de los celos, de la necesidad de herir, produce una liberación violenta, cuyo placer es su propia justificación. Condenamos a otros, y esa misma condena nos sirve de justificación. Sin cierta actitud, ya sea de superioridad o de humillación, ¿qué somos? Usamos cualquier medio para reafirmarnos, y la ira, al igual que el odio, es una de las vías más fáciles. Una cosa es un simple enfado, un repentino golpe de genio que pronto se olvida; pero la ira deliberada, elucubrada, que pretende herir y destruir, es algo muy distinto.

Las raíces físicas y psicológicas de la ira

Un simple enfado puede tener una causa física, que es posible ver y solventar; pero la ira que surge de una causa psicológica es mucho más sutil y difícil de tratar. A la mayoría de nosotros no nos importa enojarnos; encontramos excusas. ¿Por qué no deberíamos enojarnos cuando maltratan a alguien o nos maltratan? Nos enfadamos con razón. Nunca decimos simplemente que estamos enojados y nos quedamos ahí, sino que elaboramos una serie de explicaciones de por qué lo hacemos; nunca decimos simplemente que estamos celosos o amargados, sino que lo justificamos o damos explicaciones. Preguntamos cómo puede haber amor sin celos, o decimos que la forma de actuar de otra persona nos produce amargura, etcétera. La descripción, la expresión verbal, tanto silenciosa como hablada, nutre la ira, le da amplitud y profundidad. La descripción, hablada o silenciosa, actúa como un blindaje que impide descubrirnos tal cual somos. Queremos que nos alaben, nos adulen, o esperemos algo, y cuando estas cosas no suceden, nos sentimos desilusionados, nos volvemos amargados o celosos. Entonces, de forma violenta o suave, echamos la culpa al otro, decimos que él es el responsable de nuestro rencor.

En la dependencia hay ira

Usted es muy importante porque dependo de usted para mi felicidad, para mi posición o prestigio. Por medio de usted me realizo, por eso es tan importante para mí; debo protegerle, poseerlo. A través de usted me evado de mí mismo; y cuando

me obligan a regresar a mí mismo, como tengo miedo de mi propio estado, me enoja, y esa ira toma diferentes formas: desilusión, resentimiento, celos, rencor, etcétera.

—4—

El problema es la ira acumulada

La ira acumulada, lo cual es resentimiento, necesita el antidoto del perdón; pero esa ira acumulada es mucho más importante que el perdón. Éste no es necesario cuando no hay ira acumulada. El perdón es necesario si hay resentimiento; pero estar libre del halago y de la sensación de agravio, sin la dureza de la indiferencia, trae clemencia y caridad. La ira no puede eliminarse mediante la acción de la voluntad, porque ésta es parte de la violencia. La voluntad surge del deseo, del ansia de ser, y por naturaleza el deseo es agresivo y dominante. Reprimir la ira por medio del esfuerzo de la voluntad es trasladarla a otro nivel, darle un nombre distinto, pero sigue siendo parte de la violencia. Para liberarse de la violencia, lo cual no significa cultivar la no violencia, es necesario comprender el deseo.

—5—

Las expectativas causan dolor e ira

Si uno investiga la ira muy a fondo y no sólo se limita a pasarla por alto, entonces, ¿qué sucede? ¿Por qué se enoja uno? Porque le hieren, porque alguien le dice algo cruel; sin embargo, cuando le halagan, se siente complacido. ¿Por qué se siente lastimado? ¿No es por engrimiento? Y ¿por qué hay engrimiento?

Se debe a que uno tiene una idea, un símbolo, una imagen de sí mismo, de lo que es, de lo que debería o no debería ser. ¿Por qué se crea una imagen de sí mismo? La razón es porque nunca ha estudiado realmente lo que es. Pensamos que debemos ser esto o aquello, el ideal, el héroe, el ejemplo. La ira se despierta cuando nuestro ideal, esa idea que tenemos de nosotros mismos es atacada. Y esa idea que tenemos de nosotros mismos es nuestra forma de escapar del hecho de lo que somos. Pero si uno observa el hecho real de lo que es, nadie puede lastimarlo. En ese caso, si uno es mentiroso y se lo dicen, eso no lo hiera, porque es un hecho. Pero si finge no ser un mentiroso y le dicen que lo es, entonces se enoja, se violenta. De modo que siempre vivimos en un mundo de ideas, de ficción, y nunca en el mundo de la realidad. Para observar «lo que es», para verlo, para estar realmente familiarizado con ello, no debe haber juicios, evaluaciones, opiniones o temor.

—6—

Comprender disuelve la ira

Sin lugar a dudas, nos convertimos en aquello contra lo que luchamos... Si me enoja y usted se enoja conmigo, ¿cuál es el resultado? Más enojo; usted se convierte en lo mismo que yo. Si soy malvado y usted me combate con medios malignos, entonces, por muy justo que se sienta, también se ha convertido en un malvado. Si soy violento y usted utiliza métodos violentos para someterme, se vuelve violento como yo. Esto es lo que venimos haciendo durante miles de años. Como es lógico, tiene que haber otra manera de responder al odio con el odio. Si utilizo métodos violentos para eliminar mi propia ira, empleo

medios equivocados para un buen fin y, por tanto, deja de serlo. Ahí no hay comprensión, no se trasciende la ira. Debemos investigar y comprenderla con tolerancia, no es posible superarla con métodos violentos. La ira puede tener muchas causas, y sin comprenderlas no hay manera de eliminarla.

Hemos creado al enemigo, al bandido, y convertirnos nosotros mismos en el enemigo no terminará con la enemistad. Tenemos que comprender las causas de la enemistad y dejar de alimentarla con el pensamiento, con sentimientos y acciones. Ésa es una tarea ardua que requiere un constante estado de alerta de uno mismo y una flexibilidad inteligente, porque lo que somos, eso es la sociedad, el estado. El enemigo y el amigo son el resultado de nuestro pensamiento y acción. Somos los responsables de generar enemistad y, por eso, es más importante darnos cuenta de nuestros pensamientos y acciones que interesarnos por el amigo o el enemigo, porque el recto pensar pone fin a la división. El amor trasciende al amigo y al enemigo.

-7-

La ira individual es un proceso histórico

Vemos cómo el mundo del odio cosecha sus frutos en la actualidad. Este mundo lo han creado nuestros padres, sus antepasados y nosotros mismos. Por eso, la ignorancia se extiende indefinidamente en el pasado. No ha surgido por sí sola; la ignorancia humana es el resultado de un proceso histórico, ¿no es cierto?

Nosotros como individuos hemos cooperado con nuestros ancestros, quienes, con sus antepasados, iniciaron ese proceso del odio, del miedo, de la codicia, etcétera. Y segui-

remos siendo partícipes de este mundo de odio siempre que, como individuos, lo consintamos.

—8—

Lo que uno es, eso es el mundo

El mundo, por consiguiente, es una extensión de uno. Si como individuo desea destruir el odio, entonces, como individuo, debe dejar de odiar. Para destruirlo, debe desvincularse de todas las formas vulgares y sutiles del odio; mientras esté atrapado en él, seguirá formando parte de ese mundo de ignorancia y temor. Así pues, el mundo es una extensión de uno mismo, duplicado y multiplicado. El mundo no existe aparte del individuo. Puede existir en forma de idea, de estado, de organización social; no obstante, para llevar a cabo esa idea, para hacer funcionar esa organización social o religiosa, tiene que existir el individuo, cuya ignorancia, codicia y miedo mantienen la estructura de la ignorancia, de la codicia y del odio. Pero si el individuo cambia, ¿afectará eso al mundo, al mundo del odio, de la codicia, etcétera?... El mundo será una extensión de mí mismo mientras sea irreflexivo, atrapado en la ignorancia, en el odio, en la avaricia; sin embargo, cuando soy serio, reflexivo y estoy atento, no sólo me desvinculo de las causas horribles que generan dolor y sufrimiento, sino que además en esa comprensión hay plenitud, una integridad total.

Las causas de la ira y de la violencia

¿Cuáles son las causas de esta terrible violencia destructiva y brutal que hay por todo el mundo? Me gustaría saber si se han formulado esta pregunta, ¿por qué hay violencia? ¿O la aceptan como algo inevitable, como parte de la vida?

Cada uno de nosotros en su vida privada también es violento. Nos enojamos, no nos gusta que la gente nos critique, no toleramos interferencias en nuestras vidas; nos ponemos a la defensiva y, como consecuencia, somos agresivos al aferrarnos a una creencia o dogma concreto, o bien cuando rendimos culto a nuestra nacionalidad, a ese trapo al que llamamos bandera. De modo que como individuos, en nuestras vidas privadas y secretas, somos agresivos y violentos, igual que lo somos externamente, en nuestra relación con los demás. Cuando somos ambiciosos, codiciosos, posesivos, también en lo externo somos colectivamente belicosos, violentos y destructivos.

Me pregunto por qué esto está sucediendo ahora, durante este período de la historia, y por qué siempre ha ocurrido en el pasado. Ha habido tantísimas guerras, se han desatado tantas fuerzas perjudiciales y destructivas en el mundo, ¿por qué? ¿Cuál es la razón? Saber la causa y la razón no liberará la mente de la violencia. Lo correcto es investigar por qué los seres humanos a lo largo de la historia han sido tan violentos, insensibles, agresivos, crueles, destructivos, hasta exterminar a su propia especie. Si se pregunta por qué —teniendo en cuenta que las explicaciones y las conclusiones nunca eliminarán la violencia— ¿cuál cree que es la razón? Vamos a examinar la cuestión de liberarnos de la violencia, pero primero debemos investigar por qué existen estas reacciones violentas.

Las causas biológicas heredadas

Creo que una de las razones es el instinto animal que hemos heredado a través de los tiempos. Seguro que han visto pelearse a los perros o a los toros pequeños, el más fuerte enfrentándose al más débil. Por naturaleza, los animales son agresivos y violentos. Como los seres humanos hemos evolucionado a partir de ellos, también hemos heredado esta violencia y odio agresivos, que aparecen cuando tenemos derechos territoriales sobre una tierra, o derechos sexuales, como los tienen los animales. Ésa es, pues, una de las causas.

Causas sociales y medioambientales

Otra de las causas es el medio ambiente, la sociedad en la que vivimos, la cultura en la que hemos crecido, la educación que hemos recibido. La sociedad, de la que formamos parte, nos obliga a ser agresivos, a luchar cada uno para sí mismo, a buscar posición, poder, prestigio. Cada cual está interesado en sí mismo. Aunque también puede interesarse por la familia, el grupo, la nación, etcétera, básicamente se interesa por sí mismo. Puede colaborar con la familia, con el grupo, con la nación, pero siempre se pone en primer lugar. Así que la sociedad en la cual vivimos nos impone esa conducta, y ésta es una de las causas que contribuyen a la violencia. Se dice que para sobrevivir hay que ser agresivo, hay que luchar. De modo que el entorno tiene una importancia extraordinaria como causa de la violencia, y esta sociedad en la que vivimos es la consecuencia de todos nosotros, los seres humanos; nosotros mismos la hemos creado.

La principal causa de la ira es la demanda
de seguridad psicológica

La principal causa de la violencia, creo, se debe a que todos buscamos seguridad interna, psicológica. Todos buscamos seguridad psicológica, y esa sensación interna de estar a salvo proyecta esa necesidad externa de seguridad. Queremos estar internamente a salvo, seguros, satisfechos, y ésa es la razón de que tengamos todas esas leyes matrimoniales: para que podamos poseer a una mujer o a un hombre y así tener seguridad en nuestra relación. Si esa relación se ve amenazada, nos volvemos violentos, lo cual es esa demanda psicológica, interna, de seguridad en todas nuestras relaciones. Pero en ninguna relación existe tal cosa como la certeza o la seguridad. Internamente, en lo psicológico, nos gustaría estar seguros; no obstante, la seguridad permanente no existe; su esposa, su marido, pueden volverse contra usted; en una revolución pueden arrebatarle sus propiedades.

Orden universal y orden interno

De modo que primero debe haber orden en lo externo, y no puede haber orden a menos que haya un idioma universal, un plan que incluya a toda la humanidad, lo cual significa eliminar todas las nacionalidades. Luego, internamente, la mente debe liberarse de todas las evasiones, para que pueda afrontar el hecho de «lo que es». ¿Es posible observar el hecho de que soy violento y no decir: «No debo ser violento», ni condenarlo

o justificarlo, sino tan sólo observar el hecho de que soy violento?

—14—

Rebelión y ejércitos

Es evidente que hay cierta revolución dentro de la estructura de la sociedad. Algunas sublevaciones son admirables, otras no, pero siempre están dentro del terreno social, dentro de los límites del marco social. Y es de esperar que haya rebelión en una sociedad basada en la envidia, la ambición, la crueldad y la guerra. Después de todo, cuando va al cine, en las películas ve mucha violencia. Hemos tenido dos grandes guerras mundiales, símbolos de la violencia extrema. Una nación que mantiene un ejército destruye a sus propios ciudadanos. Por favor, escuchen todo esto. Ninguna nación tendrá paz mientras tenga un ejército, ya sea defensivo u ofensivo. Un ejército es tanto ofensivo como defensivo, y no produce un estado pacífico. En el momento en que una cultura establece y mantiene un ejército, se destruye a sí misma.

Esto es un hecho histórico.

—15—

Delincuencia juvenil

Desde cualquier lugar nos insisten en que seamos competitivos, ambiciosos, que tengamos éxito. La competitividad, la ambición y el éxito son los dioses de una sociedad especialmente próspera como la nuestra y ¿qué esperaban? Lo único que quieren es que la delincuencia juvenil se convierta en algo

tolerable. No van a la raíz del problema, que es detener todo este proceso de la guerra, de mantener un ejército, de ser ambicioso, de estimular la competencia. Estas cosas, que están arraigadas en nuestros corazones, son el muro de contención de la sociedad, dentro de la cual hay todo el tiempo una rebelión, tanto por parte de los jóvenes como de los adultos. El problema no sólo es la delincuencia juvenil, sino que afecta a toda la estructura social, y no habrá ninguna respuesta mientras usted y yo no salgamos por completo de la sociedad, esa sociedad que representa la ambición, la crueldad, el deseo de triunfar, de llegar a ser alguien, de estar arriba. Todo ese proceso se basa en la búsqueda egocéntrica de satisfacción, sólo que lo hemos convertido en algo respetable.

—16—

Veneramos al competidor homicida y, de ese modo,
generamos ira

¡Cómo admira usted a quien tiene éxito! ¡Cómo condecoran al hombre que ha matado a miles de persona! También están todas esas divisiones de las creencias, de los dogmas: el cristiano y el hindú, el budista y el musulmán. Estas cosas producen conflicto, y cuando tratamos de dar respuesta a la delincuencia juvenil manteniendo a los jóvenes en casa, disciplinándolos, incorporándolos al ejército, o recurriendo a las diversas soluciones que ofrecen los distintos psicólogos y reformadores sociales, es evidente que se trata de manera superficial una cuestión fundamental. Pero tenemos miedo de abordar cuestiones fundamentales porque seríamos impopulares, nos tcharían de comunistas, o Dios sabe de qué, y las etiquetas parecen tener una relevancia extraordinaria para la mayoría

de nosotros. Tanto en Rusia, en la India, como aquí, la esencia es la misma, y tan sólo cuando la mente comprenda toda la estructura social, encontraremos una forma por completo diferente de afrontar el problema; tal vez, estableciendo una paz verdadera, no la paz engañosa de los políticos.

Capítulo 3

Aburrimiento e interés

—1—

¿Son los motivos otra forma de evadirse?

Convertirse en un activista social, político o religioso; ¿se trata de eso? ¡Como no tiene otra cosa que hacer, se convierte en un reformador! Si no tiene nada que hacer y está aburrido, ¿por qué no aburrirse? ¿Por qué no *ser* eso? Si está triste, *esté* triste. No intente encontrar una salida, porque su aburrimiento, si puede comprenderlo y vivir con él, tiene un inmenso significado. Pero si dice: «Estoy aburrido, así que haré alguna otra cosa», está sencillamente tratando de escapar del aburrimiento y, como la mayoría de nuestras actividades *son* escapes, está generando mucho más perjuicio en la sociedad y en todas las demás áreas. Cuando uno escapa, el daño es mucho mayor que cuando uno es «lo que es» y permanece con ello. La dificultad es cómo permanecer con ello y no escapar, porque la mayoría de nuestras actividades son un movimiento de evadirse, nos resulta inmensamente difícil dejar de evadirnos y afrontarlo. De modo que me alegro si se siente realmen-

te aburrido, así que le digo: «Punto final, permanezcamos ahí, examinémoslo. ¿Por qué debo hacer algo?».

—2—

¿Por qué estamos aburridos?

Si está aburrido, ¿por qué lo está? ¿Qué es eso que llamamos aburrimiento? ¿Por qué no le interesa nada? Debe haber razones y causas que le hayan insensibilizado; el sufrimiento, las evasiones y las creencias, la actividad incesante han embotado su mente y han vuelto su corazón inflexible. Si pudiera descubrir por qué está aburrido, por qué no tiene ningún interés, sin duda, entonces resolvería el problema, ¿no es cierto? En ese momento el interés que se ha despertado actuará. Si no tiene interés en saber por qué está aburrido, no puede forzarse a interesarse en cierta actividad simplemente por hacer algo, como una ardilla dando vueltas dentro de una jaula. Ya sé que ésta es la clase de actividad que complace a la mayoría, pero podemos descubrir en lo interno lo psicológico, por qué nos encontramos en ese estado de absoluto aburrimiento; podemos ver por qué la mayoría de nosotros se encuentra en ese estado: estamos agotados mental y emocionalmente; hemos probado tantas cosas, tantas sensaciones, tantas diversiones, tantos experimentos, que nos hemos vuelto torpes y cansados. Nos unimos a un grupo, hacemos todo lo que nos piden y luego lo dejamos; a continuación pasamos a otra cosa y lo intentamos. Si no nos funciona con un psicólogo, acudimos a algún otro o al sacerdote; si eso nos falla, buscamos otro maestro, etcétera; siempre estamos intentándolo. Este constante proceso de buscar y luego soltar *es* agotador, ¿verdad? Como toda sensación, pronto embota la mente.

El aburrimiento puede ser agotador

Eso ya lo hemos hecho, hemos ido de sensación en sensación, de excitación en excitación, hasta llegar a un punto en el que estamos realmente agotados. Ahora bien, cuando se dé cuenta de ello, no siga adelante, tómese un descanso, quédese tranquilo, deje que la mente por sí misma reúna fuerzas, no la fuerce. Al igual que la tierra se renueva durante el invierno, la mente actúa del mismo modo, cuando se le permite estar en silencio. Pero es muy difícil dejar que la mente esté en silencio, que descanse después de todo esto, porque siempre quiere estar ocupada. Cuando uno llega a este punto y se permite a sí mismo ser como realmente es: aburrido, feo, horrible, o lo que sea, entonces surge una posibilidad de afrontarlo.

¿Qué sucede cuando acepta algo, cuando acepta lo que uno es? Si lo acepta, ¿dónde está el problema? El problema sólo existe cuando no aceptamos algo tal cual es y deseamos transformarlo, lo cual no significa que esté abogando por la satisfacción, sino todo lo contrario. Si aceptamos lo que somos, entonces vemos que esa cosa a la cual tememos, eso que llamamos aburrimiento, desesperación, miedo, experimenta un cambio completo; se produce una transformación total de aquello que temíamos.

¿Nuestro interés en algo sólo se basa en la recompensa?

¿Qué entienden por interés? ¿Por qué sucede ese cambio del interés al aburrimiento? ¿Qué significa interés? Le interesa lo que le complace, lo que le gratifica, ¿verdad? Y ¿no es el interés

un proceso de codicia? Nada le interesaría si no sacara algún beneficio, ¿no es cierto? Uno mantiene el interés mientras obtenga algo; obtener es interés, ¿verdad? Intenta conseguir satisfacción de todas las cosas con las que tiene contacto, y cuando las ha usado hasta su final, como es natural, le aburren. Todo logro es una forma de aburrimiento, de fatiga. Queremos cambiar de juguetes; tan pronto como perdemos el interés por uno pasamos a otro, y siempre hay un nuevo juguete al que recurrir. Nos interesamos por las cosas mientras podemos conseguir algo: placer, conocimiento, fama, poder, eficiencia, una familia, etcétera. Cuando no hay nada más que conseguir en una religión, en un salvador, perdemos interés y buscamos otro. Algunos se adormecen en una organización y nunca despiertan, y aquellos que lo hacen vuelven a dormirse al unirse a otra organización. A este movimiento de logro se le llama expandir el pensamiento, progreso.

«¿En el hecho de lograr siempre hay interés?».

En realidad, ¿está interesado en algo que no le proporcione nada, ya sea una obra de teatro, un juego, una conversación, un libro o una persona? Si una pintura no le trasmite nada, pasa de largo; si una persona no le estimula o le perturba, si en una relación concreta no hay placer o dolor, pierde el interés, se aburre. ¿No lo ha observado?

«Sí, pero nunca lo había visto de esta manera».

No estaría aquí si no quisiera algo. Quiere liberarse del aburrimiento. Como yo no puedo darle esa libertad, se volverá a aburrir; pero si juntos podemos comprender el proceso del logro, del interés, del aburrimiento, entonces, tal vez, habrá libertad. La libertad no puede lograrse. Si la consigue, pronto se aburrirá de ella. ¿Lograr no embota la mente? El logro, positivo o negativo, es una carga. Tan pronto como consigue algo, pierde interés. Mientras intenta poseer está atento, inte-

resado, pero poseer aburre. Puede que quiera tener más, pero la búsqueda de más sólo es un movimiento que conduce al aburrimiento. En intentar diferentes logros, siempre está el esfuerzo por conseguir, el interés, pero todo logro tiene un final y, como consecuencia, hay aburrimiento. ¿No es eso lo que sucede?

—5—

La renovación está entre dos pensamientos

La dificultad consiste en que la mente esté en silencio, porque la mente siempre está preocupada, anda siempre detrás de algo, logrando o negando, buscando y encontrando. La mente nunca permanece quieta; está en perpetuo movimiento. El pasado ensombrece el presente y construye su propio futuro. Es un movimiento en el tiempo, y muy raras veces aparece un intervalo entre dos pensamientos. Los pensamientos se siguen unos a otros sin pausa; la mente es un constante proceso para mejorarse a sí misma y, por tanto, se desgasta. Si todo el tiempo le sacamos punta a un lápiz, muy pronto no quedará nada; de forma similar, la mente se usa a sí misma sin descanso y se agota. La mente siempre teme llegar a su fin, pero vivir es morir día a día; es morir a todo logro, a los recuerdos, a las experiencias, al pasado.

Capítulo 4

Autocompasión, dolor y sufrimiento

—1—

¿Qué es el dolor?

El hombre ha intentado trascender el dolor de muchas maneras: por medio del culto, evadiéndose, con la bebida, el entretenimiento, pero siempre está ahí. El dolor debe comprenderse, de la misma forma en que uno entendería cualquier otra cosa. No lo niegue, no lo reprima, no trate de superarlo, sino compréndalo, observe qué es. ¿Qué es el dolor? ¿Sabe lo que es el dolor?

—2—

El dolor es sentirse solo

Cuando pierde a alguien a quien creía amar se siente solo; siente dolor cuando no puede realizarse totalmente, por completo cuando no tiene oportunidades, capacidad; cuando quiere realizarse y no lo logra; cuando se enfrenta a su propio vacío ab-

soluto, a la soledad; el dolor está cargado de autocompasión. ¿Sabe qué es la autocompasión?

—3—

La autocompasión es un factor de dolor

La autocompasión sucede cuando uno se queja de sí mismo, consciente o inconscientemente, cuando se compadece de sí mismo, cuando dice: «No puedo hacer nada contra el entorno que me rodea desde donde me encuentro»; cuando se dice a sí mismo miserable y se lamenta de su suerte, en consecuencia, hay dolor.

Para comprender el dolor, primero debe darse cuenta de esa autocompasión, porque es uno de los factores del dolor. Con la muerte de alguien se queda solo, y empieza a darse cuenta de esa terrible soledad; o si alguien muere y se queda sin dinero se siente inseguro. Vive dependiendo de otros, y empieza a quejarse, a sentir lástima de sí mismo. Ése es un hecho, como el hecho de que se siente solo; eso es «lo que es». Observe la autocompasión, no trate de superarla, no la niegue ni diga: «¿Qué debo hacer con ella?». Que la autocompasión está ahí es un hecho. Es un hecho que se siente solo. ¿Puede mirarlo sin compararlo con la extraordinaria seguridad que tenía ayer, cuando tenía aquel dinero, aquella persona, aquella capacidad o lo que sea? Tan sólo obsérvelo y verá que la autocompasión no tiene sentido.

El dolor de sentirse solo

Una de las razones del dolor es esa extraordinaria soledad del hombre. Puede que tenga compañeros, dioses, muchos conocimientos, una enorme actividad social... y, no obstante, la soledad persiste. Por eso el hombre al tratar de encontrar a la vida un significado, se lo inventa, se inventa un sentido. Pero la soledad sigue ahí. Y bien, ¿puede mirarla sin comparar, solo verla tal cual es, sin tratar de huir de ella, de encubriarla, de evitarla? Entonces verá que la soledad se convierte en algo del todo diferente.

La soledad es dolor, permanecer solo es libertad

El ser humano debe estar solo, y no estamos solos. Somos el resultado de miles de influencias, miles de condicionamientos, de herencias psicológicas, de propaganda, de cultura. No estamos solos y por eso somos seres humanos de segunda mano. Cuando uno está solo, completamente solo, sin pertenecer a ninguna familia, aunque pueda tenerla, sin formar parte de ninguna nación, de ninguna cultura, sin ninguna obligación específica, aparece esa sensación de ser un forastero, un extraño a cualquier forma de pensamiento, acción, familia o nación. Y únicamente el que está solo es inocente. Esta inocencia es la que libera a la mente del dolor.

¿Son esas lágrimas por uno o por el que murió?

¿Experimenta el sufrimiento con la misma intensidad y urgencia que si se tratara de un dolor de muelas? Cuando tiene un dolor de muelas, actúa, va al dentista; sin embargo, rehúye el sufrimiento por medio de explicaciones, de creencias, de la bebida, etcétera. Actúa, pero esa acción no es la clase de acción que libera a la mente de la pena, ¿no es cierto?

«No sé qué hacer y por eso estoy aquí».

Antes de saber lo que debe hacer, ¿no debe descubrir qué es realmente el sufrimiento? ¿No forma meramente una idea, un juicio, de lo que es el sufrimiento? Sin lugar a dudas, huir, evaluar, el miedo, impiden experimentarlo de forma directa. Cuando padece un dolor de muelas, no se forma ideas ni opiniones, simplemente le duele y actúa. Pero en este otro caso no actúa, sea en el instante o después, porque en realidad no está sufriendo. Para sufrir y comprender el sufrimiento, debe mirarlo, no huir.

«Mi padre se ha ido para siempre y por eso sufro. ¿Qué debo hacer para ir más allá del sufrimiento?».

Sufrimos porque no vemos la verdad del sufrimiento. El hecho y nuestra idea del mismo son dos cosas del todo diferentes que van en dos direcciones distintas. Si me permite preguntarlo, ¿está realmente interesado por el hecho, por la realidad, o solo por la idea del sufrimiento?

«No está respondiendo a mi pregunta, señor —insistió—. ¿Qué debo hacer?».

Libertad del veneno de la autocompasión

¿Quiere escapar del sufrimiento o liberarse de él? Si tan sólo quiere escapar, entonces puede ser de ayuda una pastilla, una creencia, una explicación o una diversión, con las inevitables consecuencias de la dependencia, del miedo, etcétera. Pero si desea liberarse del dolor, tiene que dejar de escaparse y darse cuenta del sufrimiento sin juzgarlo, sin elección; debe observarlo, aprender de él, descubrir toda su complejidad interna. En ese momento no le tendrá miedo, y desaparecerá el veneno de la autocompasión. Si comprende el sufrimiento se liberará de él. Para entender el sufrimiento, debe experimentarlo, no limitarse a una narrativa verbal.

Entonces, ¿cómo debo vivir mi vida diaria?

—¿Puedo hacer una única pregunta? —alguien preguntó—.
¿Cómo debo vivir mi vida diaria?

—De la misma manera que si tuviera sólo ese día para vivir, esa única hora.

—¿Cómo?

—Si tan sólo tuviera una hora de vida, ¿qué haría?

—En realidad no lo sé —respondió con ansiedad.

—¿No arreglaría todo lo que hiciera falta, sus negocios, su testamento, etcétera? ¿No reuniría a su familia y amigos para pedirles perdón por el daño que pudo ocasionarles, y para perdonarles cualquier daño que hubiera ocasionado? ¿No moriría completamente a las cosas de la mente, a sus deseos y al mundo? Y si eso puede hacerse durante una hora, también

puede hacerse durante los días y los años que le quedan de vida.

—¿Es algo así realmente posible, señor?

—Pruébelo y lo descubrirá.

—9—

Comprender el sufrimiento

¿De qué sirve preguntar si existe la felicidad cuando sufro? ¿Puedo comprender el sufrimiento? Ése es mi problema, no cómo ser feliz. Cuando no sufro soy feliz, pero en el momento en que soy consciente de ello, dejo de ser feliz... Por tanto, debo comprender qué es el sufrimiento. ¿Puedo entender qué es el sufrimiento si una parte de mi mente escapa en busca de felicidad, de una salida a esta desdicha? ¿No debería, si quiero comprender el sufrimiento, ser uno con él, no rehusarlo, justificarlo, condenarlo o compararlo, sino permanecer por completo con él y comprenderlo?

La verdad de lo que es la felicidad llegará si sé cómo escuchar. Debo saber cómo escuchar el sufrimiento; si puedo escucharlo también podré escuchar la felicidad, porque eso es lo que soy.

—10—

El sufrimiento es sufrimiento: el cerebro y el dolor de cada uno son los mismos

¿Es su sufrimiento individual diferente del mío o del de un hombre en Asia, América o Rusia? Las circunstancias, los incidentes pueden variar, pero en esencia el sufrimiento de otro

es el mismo que el mío y que el suyo, ¿verdad? Sin duda, el sufrimiento es sufrimiento, no suyo ni mío. El placer no es su placer o mi placer, es placer. Cuando tiene hambre no sólo es su hambre, también es el de toda Asia. Cuando le mueve la ambición, cuando es cruel, esa misma crueldad es la que impulsa al político, al hombre de poder, tanto si está en Asia, en América o Rusia.

Eso es lo que resistimos. No vemos que todos somos una única humanidad, aunque estemos atrapados en diferentes esferas de la vida, en distintas áreas. Cuando ama a alguien, no es su amor. Si lo es, entonces se vuelve tirano, posesivo, celoso, ansioso, cruel. De igual manera, el sufrimiento es sufrimiento, no es ni suyo ni mío. No estoy convirtiéndolo en algo impersonal, en algo abstracto. Cuando uno sufre, sufre. Cuando un hombre no tiene alimentos, ropa o techo, sufre, tanto si vive en Asia como en Occidente. La gente a la que ahora están matando o hiriendo, vietnamitas y americanos, está sufriendo. Para comprender el sufrimiento, que no es ni suyo ni mío, que no es impersonal o abstracto, sino real y que todos padecemos, se requiere investigar profundamente, percibir de forma directa. El cese de este sufrimiento, como es natural, traerá paz, no sólo interna, sino también externa.

Capítulo 5

Celos, la actitud posesiva y la envidia

—1—

Pensar que poseemos a un ser humano
nos hace sentirnos importantes

Los celos son una manera de retener a un hombre o a una mujer, ¿no es cierto? Cuanto más celosos somos, mayor es la sensación de posesión. Tener algo nos hace felices; decir que algo es de nuestra exclusiva propiedad, aunque sea un perro, nos hace sentir bien y a gusto. La posesión exclusiva nos proporciona seguridad y certeza. Poseer algo nos hace sentir importantes y nos aferramos a esa importancia. Pensar que poseemos, no un lápiz o una casa, sino a un ser humano, nos hace sentir fuertes y extrañamente satisfechos. La envidia no se debe a otro, sino a nuestro propio valor e importancia.

«Pero yo no soy importante, no soy nadie; mi esposo es todo lo que tengo; ni siquiera mis hijos cuentan».

Todos nos aferramos a algo, aunque adopte distintas formas. Usted se aferra a su esposo, otros a sus hijos y otros a alguna creencia, pero la intención es la misma. Sin esa cosa a la

que nos aferramos, nos sentimos completamente perdidos, ¿verdad? Y tenemos miedo de sentirnos totalmente solos. Este miedo es odio, celos, dolor. No hay mucha diferencia entre la envidia y el odio.

—2—

Los celos no son amor

—Pero nos amamos el uno al otro.

—En ese caso, ¿cómo puede sentirse celosa? No amamos, y eso es lo triste. Utiliza a su esposo, al igual que él la usa a usted, para ser feliz, para tener un compañero, para no sentirse sola; puede que no tenga muchas cosas, pero al menos tiene a alguien con quien estar. Llamamos amor a esa necesidad y uso mutuos.

—Pero eso es horrible.

No es horrible, sólo que nunca lo miramos. Decimos que es horrible, lo nombramos, y rápidamente dejamos de mirarlo, eso es lo que está haciendo.

—Ya lo sé, pero no quiero mirar. Quiero seguir como estoy, aunque eso signifique tener celos, porque no puedo ver otra cosa en mi vida.

—Si viera alguna otra cosa, dejaría de tener celos de su esposo, ¿verdad? Sin embargo, se apegaría a esa otra cosa, igual que ahora hace con su esposo, de modo que también estaría celosa de eso. Lo que quiere es encontrarle un sustituto a su esposo, no liberarse de los celos. Así somos todos: antes de dejar una cosa, queremos estar muy seguros de tener otra. Tan sólo cuando uno está completamente inseguro, no hay lugar para la envidia. Hay envidia cuando hay certeza, cuando siente que tiene algo. La exclusividad es esa sensación de certeza; poseer

es ser envidioso. La propiedad genera odio. En realidad, odiamos lo que poseemos, que se refleja en forma de celos. Si hay posesión nunca puede haber amor; poseer es destruir el amor.

—3—

El apego a nuestra reputación, a las cosas, a una persona
causa dolor

La cultura actual se basa en la envidia, en la codicia... De diferentes maneras se busca el éxito, como artista, como hombre de negocios, como un aspirante religioso. Todas ellas son formas de envidia, pero sólo cuando ésta se vuelve preocupante y dolorosa, intentamos liberarnos de ella. Mientras la envidia nos compense y satisfaga, la aceptamos como parte de nuestra propia naturaleza. No vemos que en ese mismo placer hay dolor. El cierto que el apego proporciona placer, pero también genera celos, dolor, y no es amor. Uno vive, sufre y muere en esa actividad limitada. Tan sólo cuando el dolor se vuelve insoportable, que es producto de esa actividad que aísla, luchamos para trascenderlo.

—Creo captar vagamente todo esto; sin embargo, ¿qué puedo hacer?

—Antes de considerar lo que debe hacer, vamos a ver cuál es el problema. ¿Cuál es el problema?

—Los celos me torturan y quiero liberarme de ellos.

—Quiere liberarse del dolor que producen, pero ¿no desea mantener ese placer que produce el hecho de poseer y el apego?

—Claro que sí. No pretenderá usted que renuncie a todas mis posesiones, ¿verdad?

—No nos interesa la renuncia, sino ese deseo de poseer. Queremos poseer tanto personas como cosas, nos aferramos

tanto a creencias como a esperanzas. ¿Por qué existe este deseo de poseer cosas y personas, este apego ardiente?

—No lo sé; nunca he pensado en ello. Parece natural ser envidioso, pero se ha convertido en un veneno, en un factor perturbador y violento en mi vida.

Necesitamos ciertas cosas, comida, ropa y techo, etcétera, pero las utilizamos para nuestra satisfacción psicológica, lo cual genera muchos otros problemas. De la misma manera, depender psicológicamente de otras personas produce ansiedad, celos y miedo. En este sentido, supongo que dependo de ciertas personas. Son una necesidad apremiante para mí, y sin ellas me sentiría completamente perdida. Si no tuviera a mi esposo e hijos, creo que poco a poco me volvería loca, o me apegaría a otra persona. Sigo sin ver qué tiene de malo el apego.

No estamos diciendo que sea bueno o malo, sino considerando sus causas y efectos, ¿de acuerdo? No condenamos ni justificamos el hecho de depender, más bien, ¿por qué depende uno de otro psicológicamente?

—Sé que dependo, pero nunca he pensado realmente en ello. Doy por sentado que todo el mundo depende de alguien más»

—4—

La dependencia física no es la dependencia psicológica

—Por supuesto que físicamente dependemos unos de otros, y siempre será así, lo cual es natural e inevitable. Pero mientras no comprendamos nuestra dependencia *psicológica* hacia otra persona, ¿no cree que el dolor de los celos continuará? Luego, ¿por qué existe esa necesidad psicológica del otro?

—Necesito a mi familia porque la amo. Si no la amara, entonces no me importaría...

—Usted quiere retener el placer del apego y eliminar el dolor, ¿es eso posible?

—¿Por qué no?

—El apego implica miedo, ¿no es cierto? Tiene miedo de lo que usted es, de lo que será si la otra persona le deja o muere, y ese miedo es la razón de su apego. Mientras esté ocupada con el placer del apego, el miedo permanecerá oculto, guardado bajo llave, pero desgraciadamente siempre estará ahí, y hasta que no se libere de este miedo, seguirá la tortura de los celos.

—5—

La cima del montón

¿Sabe lo qué es la vida? Se extiende desde el momento en que nace hasta que muere y, quizás, más allá. La vida es una extensa y compleja unidad; es parecida a una casa en la que todo sucede a la vez. Uno ama y odia; es codicioso, envidioso, y al mismo tiempo siente que no debería serlo. Somos ambiciosos, y sentimos frustración o éxito cuando seguimos el camino de la ansiedad, del miedo y de la crueldad, pero tarde o temprano viene el sentimiento de la futilidad de todo. Luego están los horrores y brutalidad de la guerra, y la paz por medio del terror; están el nacionalismo, la soberanía, los cuales sustentan las guerras; está la muerte al final del camino de la vida, o en cualquier punto de su recorrido. Está la búsqueda de Dios, con sus creencias contradictorias y las luchas entre religiones organizadas. Está la lucha para conseguir y conservar un empleo, el matrimonio, los hijos, la enfermedad, y el dominio de la sociedad y del estado. La vida es todo esto y mucho más, y uno es forzado a participar de este desorden. Por lo general, desdichado y perdido, uno se hunde en él; si sobrevive y asciende hasta la cima del

éxito, todavía sigue siendo parte del desorden. Esto es a lo que llamamos vida: lucha y dolor interminables, con una pizca de goce de vez en cuando. ¿Quién le enseñará todo esto? O mejor dicho, ¿cómo aprenderá de todo ello? Incluso si tiene la capacidad y el talento, está limitado por la ambición, por el deseo de fama, por sus frustraciones y sufrimientos. Todo esto es la vida, ¿verdad? Y también es ir más allá de todo esto.

—6—

Entramado corrupto

Eso es. Cada uno dice que debe abrirse camino en la vida; cada uno va a la suya, cualquiera que sean el negocio, la religión o el país. Uno quiere ser famoso, lo mismo que su vecino, y como el vecino de *él*; así sucede con todo el mundo, desde el escalafón más alto hasta el más bajo. De este modo, construimos una sociedad basada en la ambición, en la envidia y la codicia, en la que cada persona se convierte en el enemigo del otro, y nos «educan» para adaptarnos a esta sociedad en desintegración, para que encajemos en su trama corrupta.

—Pero, ¿qué podemos hacer? —preguntó el segundo—. Creo que si no nos ajustamos a la sociedad, nos destruirá. ¿Hay alguna salida a ese dilema, señor?

—Hoy en día, les «educan» para que encajen en esta sociedad; les desarrollan las capacidades para permitirles ganarse la vida dentro del modelo. Sus padres y educadores, su gobierno, a todos les interesa su rendimiento y seguridad económica.

Sí, ellos quieren que sean «buenos ciudadanos», lo cual significa ser respetablemente ambicioso, infinitamente codicioso y complacerse en esa crueldad socialmente aceptable que llaman competitividad, para que usted y los demás se sientan

seguros. Eso es lo que significa ser un buen ciudadano; ahora bien, ¿es bueno o es algo muy malo?... El amor implica que aquellos que son amados se sientan totalmente libres para crecer en plenitud, para ser algo más que meras máquinas sociales. El amor no obliga, ni abiertamente ni por medio de las sutiles amenazas de los deberes y las responsabilidades.

—7—

¿Es el deber amor?

Lo que los padres llaman deber no es amor, es una forma de coacción, y la sociedad apoya a los padres, porque eso que hacen es muy respetable... Ellos consideran necesario que uno se amolde a la sociedad, para ser respetado y sentirse seguro. A eso se le llama amor; sin embargo, ¿lo es? ¿O es miedo encubierto con la palabra «amor»?

—8—

La ambición es envidia, división, guerra

Los adultos dicen que la nueva generación debe crear un mundo diferente, pero no muestran que ésa sea su intención. Al contrario, con mucha reflexión y esmero, los «educan» para que se amolden al viejo patrón, con alguna pequeña modificación. Aunque hablen de forma muy diferente, tanto los profesores como los padres, apoyados por el gobierno y la sociedad en general, se aseguran de que estén preparados para amoldarse a la tradición, para aceptar la ambición y la envidia como forma de vida natural. Ellos no están para nada comprometidos con una nueva manera de vivir y, por ese motivo,

los mismos educadores tampoco son educados correctamente. La vieja generación ha creado este mundo de guerra, este mundo de antagonismos y divisiones entre seres humanos, y la nueva generación sigue esos pasos con esmero.

—Pero nosotros queremos que nos eduquen correctamente, señor. ¿Qué podemos hacer?

—En primer lugar, observe con mucha claridad un hecho muy simple: ni el gobierno, ni sus profesores actuales, ni sus padres se preocupan por educarle correctamente; si lo hicieran, el mundo sería por completo diferente, no habría guerras. Es decir, si quiere educarse correctamente, tiene que emprender esa tarea por sí mismo, y cuando sea mayor, asegurarse de que sus propios hijos sean correctamente educados.

—Luego, ¿cómo podemos educarnos correctamente a nosotros mismos? Necesitamos que alguien nos enseñe.

—Ya tienen profesores que les enseñan matemáticas, literatura, etcétera, pero la educación es algo más amplio y profundo que la simple acumulación de información. La educación es cultivar la mente de manera que la acción no sea egocéntrica; es aprender a lo largo de toda la vida a demoler los muros que la mente construye para sentirse segura, y de ahí surge el miedo con todas sus complejidades. Para recibir una buena educación, uno debe estudiar con esmero y no ser perezoso; ser bueno en los juegos, no para derrotar a otro, sino para divertirse; alimentarse con la comida sana y mantenerse físicamente en forma; permitir que la mente se mantenga despierta y sea capaz de afrontar los problemas de la vida, no como hindú, comunista o cristiano, sino como ser humano. Para recibir una buena educación, debe comprenderse a sí mismo; debe seguir aprendiendo de sí mismo. Si deja de aprender, la vida se volverá fea y dolorosa. Sin bondad y amor, no puede educarse correctamente.

Capítulo 6

Deseo y anhelo

—1—

El dolor del deseo es el miedo a la frustración

Para la mayoría, el deseo es un gran problema: desear pertenencias, posición, poder, comodidad, la inmortalidad, la continuidad; el deseo de ser amado, de tener algo permanente, satisfactorio, perdurable, algo que esté más allá del tiempo. Ahora bien, ¿qué es el deseo? ¿Qué es esto que nos apremia e impele? Eso no significa que debemos quedarnos satisfechos con lo que tenemos o con lo que somos, eso simplemente es el opuesto de lo que queremos. Tratamos de ver qué es el deseo, y si podemos investigarlo tentativamente, con cautela, creo que tendrá lugar una transformación que no será tan sólo sustituir un objeto del deseo por otro. Generalmente esto es lo que entendemos por «cambio», ¿no es cierto? Cuando no estamos satisfechos con un objeto concreto del deseo, buscamos un sustituto. Nos movemos sin cesar de un objeto del deseo a otro, al que consideramos más elevado, más noble, más refinado; pero por más refi-

nado que sea, el deseo sigue siendo deseo, y en este movimiento hay una lucha interminable: el conflicto de los opuestos.

Por tanto, ¿no es importante descubrir qué es el deseo y si puede transformarse?... ¿Puedo disolver este centro del deseo, y no un deseo concreto, una apetencia o ansia en particular, sino toda la estructura del deseo, del anhelo, de la esperanza, en la que siempre está el miedo a la frustración? Cuanto más me frustró, más se refuerza el «yo». Mientras existan la esperanza y el anhelo, siempre habrá un trasfondo de miedo, el cual nuevamente refuerza el centro...

Más allá de las necesidades físicas, cualquier clase de deseo, ya sea de grandeza, de verdad o de virtud, se convierte en un proceso psicológico, por medio del cual la mente forma la idea del «yo» y se fortalece a sí misma como centro.

—2—

Siga el movimiento del deseo

Deseo significa la urgencia de satisfacer las diferentes clases de apetencias, que demandan actuar: el ansia sexual o de convertirse en un gran hombre, el deseo de poseer un automóvil...

Y bien, ¿qué es el deseo? Uno ve una casa preciosa, un bonito automóvil o un hombre poderoso, importante, y desea tener aquella casa, ser aquel hombre importante o despertar admiración cuando conduce. ¿Cómo surge ese deseo? En primer lugar, hay una percepción visual, ver la casa; más tarde interviene el «yo». Primero está la atracción visual que produce la casa, esa atracción ante un diseño, ante la hermosura de un automóvil o de un color, y luego la percepción.

Por favor, siga esto. Eso es lo que usted hace, no yo; sólo lo expreso en palabras, lo explico, pero quien lo hace es usted.

Lo estamos compartiendo juntos, usted simplemente escuche lo que dice quien le habla; por consiguiente, observe su propio proceso del pensamiento como deseo. No hay división entre el pensamiento y la visión, son un solo movimiento; no hay nada que los separe —a continuación investigaremos este tema.

—3—

Cómo surge el deseo

Así pues, está el hecho de ver, percibir, lo cual produce una sensación; después viene el contacto y luego el deseo —el deseo de poseer— que da continuidad a esa sensación. Es muy simple. Veo a una mujer hermosa o a un hombre atractivo, surge el placer de verlos, y este placer exige continuidad. Por tanto, pienso; de ahí nace el pensamiento. Ese placer, o ese dolor, adquieren mayor continuidad cuanto más lo piensa el pensamiento. De modo que, donde hay continuidad, el «yo» entra en acción: yo quiero, yo no quiero. Eso es lo que hacemos todo el día, despiertos o dormidos.

De manera que uno ve cómo surge el deseo: percepción, contacto, sensación; después, damos continuidad a esa sensación, y esa sensación de continuidad es el deseo. No hay ningún misterio en el deseo; pero el deseo se vuelve muy complicado cuando aparecen contradicciones, no en el deseo mismo, sino en el objeto a través del cual pretende realizarse, ¿entiende? Quiero ser un hombre rico, o sea, mi deseo dice que debo ser muy rico porque veo gente con bienes, con un automóvil, etcétera. El deseo dice: «Debo tener, debo realizarme».

El deseo debe comprenderse, no anularse

El deseo quiere realizarse en cualquier dirección; los objetos para realizarse son muy atractivos, pero se contradicen el uno al otro.

Vivimos así, ajustándonos, luchando para realizarnos, y con la sensación de frustración; ésa es nuestra vida. La llamada «gente religiosa»: los santos, los papas, los monjes, las monjas, quienes se dedican a los servicios sociales, dicen: «Si quieres encontrar a Dios, debes reprimir, debes sublimar, debes identificarte con Dios para que el deseo desaparezca; cuando veas a una mujer, dale la espalda; no seas sensible a nada, a la vida; no escuches música, no mires un árbol; en especial, ¡no mires a una mujer!». Ésa es la vida del hombre mediocre que vive esclavo de la sociedad.

Sin comprender el deseo —comprenderlo, no reprimirlo—, el ser humano nunca será libre del conformismo o del miedo. ¿Saben lo que sucede cuando reprimen algo? ¿Su corazón deja de sentir! ¿Han observado a los *sannyasis*, a los monjes, a las monjas, a la gente que escapa de la vida, lo fríos, duros, virtuosos, piadosos que son bajo el peso de su disciplina férrea? Hablan incesantemente del amor, pero la sangre les hierve por dentro; nunca han satisfecho ni comprendido sus deseos; ¡son seres muertos envueltos en hábitos de virtud!

Nosotros estamos hablando de algo completamente diferente... Uno debe descubrir, aprender del deseo, no qué hacer con él, no cómo anularlo.

Con la comprensión, el deseo surge pero no echa raíces

El deseo crea contradicción, y a la mente que está un poco atenta no le gusta vivir en contradicción; por eso trata de liberarse del deseo. Pero si la mente puede comprender el deseo sin intentar eliminarlo, sin decir: «Este deseo es mejor y aquel es peor, voy a conservar el primero y a descartar el segundo», si puede darse cuenta de toda la extensión del deseo —sin rechazar, sin elegir, sin condenar—, entonces uno ve que esa mente se vuelve muy tranquila; los deseos siguen viniendo, pero no tienen impacto, no tienen mucha importancia; no echan raíces en la mente ni generan problemas. La mente reacciona, de lo contrario no estaría viva, pero esa reacción es superficial y no tiene arraigo. Por eso es importante comprender todo el proceso del deseo, del que casi todos somos prisioneros.

¿Podemos tener deseos sin la necesidad de actuar?

Para la mayoría, el deseo significa autocomplacencia, expresión personal: «Deseo eso y debo tenerlo». Debo poseer, ya sea una persona hermosa, una casa o una idea. ¿Por qué? ¿Por qué surge el «debo»? ¿Por qué el deseo dice: «Debo poseerlo», lo cual produce la agonía, el ímpetu, la urgencia, las exigencias de una existencia compulsiva? Es bastante simple, bastante claro, se debe a la necesidad de expresarse, lo cual es una forma de deseo. En la autoexpresión, en el ser alguien, hay un gran deleite, porque uno es reconocido y la gente dice: «¡Dios mío! ¿Sabes quién es?», y todas esas tonterías. Puede argumentar que no sólo es deseo o placer, sino que detrás

del deseo hay algo todavía mucho más fuerte. Pero no puede llegar a ello a menos que comprenda el placer y el deseo. A ese proceso dinámico del deseo y del placer lo llamamos acción. Quiero algo y trabajo con ahínco para conseguirlo. Quiero ser famoso como escritor, como pintor, y hago lo inimaginable para lograr fama. Generalmente, me quedo en el anonimato y nunca recibo el reconocimiento del mundo, de modo que me siento frustrado, paso por una auténtica agonía; entonces me vuelvo cínico o asumo aires de humildad y empieza toda esa clase de tonterías.

—7—

¿Por qué tenemos tanto anhelo?

De modo que nos preguntamos: ¿por qué existe esta insistencia en satisfacer el deseo? Si uno quiere un abrigo, un traje, una camisa, una corbata, un par de zapatos, los consigue; eso es una cosa. Pero detrás de este persistente impulso de realización, es evidente que hay una sensación de insuficiencia, de desamparo. No puedo vivir solo o estar solo, porque en mí mismo soy insuficiente —usted sabe más que yo, es más apuesto, más culto, más listo, es más esto o aquello, y yo quiero ser todas esas cosas y más. ¿Por qué? No sé si se ha hecho alguna vez esta pregunta. Si se la ha hecho, y no se trata de una simple cuestión ingeniosa o teórica, entonces descubrirá la respuesta...

Me gustaría saber por qué uno ansía tantas cosas, o solo una: quiere ser feliz, encontrar a Dios, ser rico, famoso, estar completo, liberarse —lo que sea que eso signifique—, ya sabe, todas las cosas que generan ansia en su interior. Quiere tener un matrimonio perfecto, una relación perfecta con Dios,

etcétera. ¿Por qué? En primer lugar, eso indica lo superficial que es la mente, ¿verdad? ¿Y no indica también nuestro propio sentimiento de indefensión, de vacío?

—8—

El deseo no es el problema, sino lo que hacemos con él

Consideremos el deseo. Tal vez sepamos que el deseo se contradice, ¿no es cierto? Que tortura, que tira en distintas direcciones; el dolor, la efervescencia, la ansiedad del deseo y la disciplina, el control. En nuestra lucha interminable con él, lo retorremos de tal manera que lo dejamos totalmente deformado e irreconocible, pero ahí está, constantemente mirando, esperando, empujando. Por mucho que uno haga —sublimarlo, escapar de él, negarlo, aceptarlo o darle rienda suelta—, siempre está ahí. Sabemos que los maestros religiosos y muchos otros han dicho que debemos dejar de desear, que debemos cultivar el desapego, estar libres del deseo, lo cual es absurdo, porque tenemos que comprender el deseo, no destruirlo. Destruir el deseo es destruir la vida misma. Si pervierte el deseo, lo moldea, lo controla, domina o reprime, puede que esté destruyendo algo enormemente hermoso.

Capítulo 7

Autoestima: éxito y fracaso

-1-

La autoestima

Nos colocamos en diversos niveles y constantemente caemos de estas alturas, y sentimos vergüenza de estas caídas; la autoestima es la causa de nuestra vergüenza, de nuestra caída. La autoestima es lo que debemos comprender y no la caída. Sin un pedestal donde situarse, ¿cómo puede haber caída?

-2-

Uno es lo que es

¿Por qué se coloca en ese pedestal llamado autoestima, dignidad humana, ideal, etcétera? Si puede comprenderlo, no habrá vergüenza del pasado; habrá desaparecido por completo. Uno será lo que es sin el pedestal. Sin él, sin esa elevación que permite mirar hacia abajo o hacia arriba, entonces uno

es eso que siempre ha evitado. Es este evitar «lo que es», lo que uno es, lo que trae confusión y antagonismo, vergüenza y resentimiento. No tiene que decirme a mí o a otra persona «lo que es», sino darse cuenta de «lo que es», de cualquier cosa que sea, agradable o desagradable: viva con ello sin justificarlo o resistirlo, sin nombrarlo, porque la misma palabra condena o identifica; vívalo sin miedo, porque impide la comunión.

—3—

La ambición nubla la claridad

Interlocutor: Señor, ¿cuál es la función del pensamiento en la vida diaria?

Krishnamurti: La función del pensamiento es ser razonable, pensar clara y objetivamente, con precisión, y no puede pensar con exactitud, claridad y eficiencia si está atado a su propia vanidad, a su propio éxito, a su propia satisfacción.

—4—

La ambición es miedo

¿Qué efecto ha producido la ambición en el mundo? Muy pocos han pensado en esto. Cuando luchan para estar por encima de los demás, cuando todos tratan de ganar, de conseguir algo, ¿qué cree que hay en sus corazones? Si mira su propio corazón y observa cuando es ambicioso, cuando se esfuerza para ser alguien, ya sea en lo espiritual o en este mundo, descubrirá que dentro tiene el gusano del miedo. La persona ambiciosa es la que más miedo tiene, porque teme ser lo que

es, por eso dice: «Si soy lo que soy, no seré nadie; por consiguiente, debo ser alguien, debo ser ingeniero, maquinista, magistrado, juez, ministro».

—5—

¿Interés es lo mismo que ambición?

Interlocutor: Si alguien tiene la ambición de ser ingeniero, ¿no significa eso que está interesado en ello?

Krishnamurti: ¿Diría usted que tener interés en algo es ambición? Podemos dar a la palabra «ambición» cualquier significado. La ambición, tal y como la conocemos, es el resultado del miedo. Ahora bien, si de joven estoy interesado en ser ingeniero porque me gusta, porque quiero construir casas hermosas, porque quiero tener el mejor sistema de riego del mundo, porque quiero hacer las mejores carreteras, eso significa que amo hacerlo; por tanto, eso no es ambición, ni tampoco hay miedo.

Así pues, la ambición y el interés son dos cosas diferentes, ¿no es cierto? Estoy interesado en la pintura, me encanta, no deseo competir con el mejor pintor o con el más famoso; sencillamente me encanta pintar. Puede que usted pinte mejor que yo, pero no me comparo con usted. Cuando pinto amo lo que estoy haciendo; eso para mí es suficiente.

Haga lo que le guste hacer

¿No es, por tanto, muy importante que, cuando uno es joven, cuando uno se encuentra en un lugar como éste, le ayuden a despertar su inteligencia, y a descubrir de forma natural su vocación? Si la encuentra, y si es la verdadera, la amará durante toda su vida. No habrá ambición, competitividad, lucha, peleas de unos con otros por posición o prestigio, y, quizás, entonces será capaz de crear un mundo nuevo. En ese mundo no existirán todas las cosas horribles de la vieja generación: sus guerras, sus malicias, sus dioses divisorios, sus rituales que no significan absolutamente nada, sus gobiernos, su violencia. En un lugar así, la responsabilidad del profesor y la suya son muy grandes, porque pueden crear un mundo nuevo, una nueva cultura, una nueva manera de vivir.

Si ama las flores, sea jardinero

Lo que está sucediendo en el mundo es que todos se pelean entre sí. Una persona es menos que otro; no hay amor, consideración ni reflexión. Todos quieren ser alguien. Un miembro del parlamento quiere convertirse en su líder, en primer ministro, etcétera. Hay lucha perpetua, nuestra sociedad es una batalla constante de unos contra otros, y a esta lucha la llamamos «ambición de ser algo». La gente mayor nos anima a que lo hagamos: debes ser ambicioso, debes ser alguien, debes casarse con un hombre o una mujer rica, debes tener buenos amigos. De modo que la gente mayor, aquellos que tienen miedo, que tienen fealdad en sus corazones, tratan que uno

sea igual que ellos, y uno también quiere ser como ellos, porque ve el glamour de todo eso. Cuando llega el gobernador, todo el mundo le hace una reverencia...

Por eso es tan importante que descubra su verdadera vocación. ¿Sabe lo que significa «vocación»? Algo que es natural y que le encantará hacer. Después de todo, ésa es la función de la educación, de una escuela como ésta, ayudarle a crecer y a ser independiente, de manera que no sea ambicioso y pueda encontrar su verdadera vocación...

Eso no es ambición; hacer algo con esmero, plenamente, en total acuerdo con lo que uno piensa; en eso no hay ambición, no hay miedo.

—8—

La comparación genera competencia y ambición

Siempre nos comparamos unos con otros. Si soy torpe quiero ser más hábil; si soy superficial quiero ser profundo; si soy ignorante quiero ser más listo, más culto. Siempre me estoy comparando, midiéndome con otros: un vehículo mejor, mejor comida, mejor casa, mejor manera de pensar. La comparación genera conflicto. ¿Es posible comprender por medio de la comparación? Cuando compara dos cuadros, dos músicas, dos atardeceres, cuando compara un árbol con otro, ¿comprende a alguno de ellos? ¿O sólo comprende algo cuando no compara?

¿Podemos, entonces, vivir sin comparación, sin interpretar nunca lo que somos a través de la comparación con otro, con cierta idea, con algún héroe o ejemplo? Porque cuando uno se compara, cuando se mide con «lo que debería ser» o con «lo que ha sido», no está viendo «lo que es». Por favor, escuche

esto. Es muy simple, pero como usted es tan listo y astuto, seguramente no lo captará. Estamos preguntando si es posible vivir en este mundo sin comparar. No diga que no es posible; nunca lo ha probado. Tampoco diga: «No puedo hacerlo, es imposible, porque todo mi condicionamiento se basa en comparar». En clase, el profesor compara a un estudiante con otro y dice: «No eres tan listo como aquél»; el profesor destruye a B cuando lo compara con A. Ese proceso sigue a lo largo de toda la vida.

—9—

La comparación impide la claridad

Pensamos que comparar es necesario para progresar, para comprender, para el desarrollo intelectual. No creo que sea así. Si compara una pintura con otra, no está viendo ninguna de las ellas; sólo puede contemplar una pintura cuando no hay comparación. Ahora bien, del mismo modo, ¿es posible vivir una vida sin nunca compararse psicológicamente con otro, sin nunca compararse con Rama, Sita, Gita, o con quien sea, con el héroe, con sus dioses, con sus ideales? Una mente que no compara en ningún nivel se vuelve enormemente eficiente, viva, porque entonces está mirando «lo que es».

—10—

Éxito y fracaso

Mientras el éxito sea nuestra meta, no será posible liberarnos del miedo, porque es inevitable que el deseo de triunfar generará miedo al fracaso. Por eso, no debemos educar a los jóvenes

en el culto del éxito. De una forma u otra, la mayoría de la gente persigue el éxito, ya sea en la cancha de tenis, en el mundo de los negocios o en la política. Todos queremos estar en la cúspide, y ese deseo crea conflicto constante en nuestro interior y con quienes nos rodean; conduce a la competencia, a la envidia, a la animosidad y, por último, a la guerra.

Al igual que la vieja generación, los jóvenes buscan el éxito y la seguridad; aunque en un principio estén descontentos, pronto se vuelven respetables y tienen miedo de decir no a la sociedad. Los muros de sus propios deseos empiezan a cercarlos, para terminar sometiéndose y asumiendo las riendas de la autoridad. Su descontento inicial, que es la verdadera llama de la investigación, de la búsqueda, de la comprensión, se debilita y, poco a poco, se desvanece. En su lugar, aflora el deseo de un empleo mejor, de un matrimonio ventajoso, de una carrera exitosa, todo lo cual es el anhelo de más seguridad.

No hay ninguna diferencia fundamental entre los mayores y los jóvenes, ya que ambos son esclavos de sus propios deseos y satisfacciones. La madurez no es una cuestión de edad, viene con la comprensión. El ardiente espíritu de investigar es, quizá, más fácil en los jóvenes, porque los mayores han sido vapuleados por la vida, los conflictos los han agotado y la muerte, en diferentes formas, los aguarda. Eso no significa que sean incapaces de emprender una investigación seria, sólo que les resulta más difícil.

Muchos adultos son inmaduros y más bien infantiles; ésa es una de las causas que contribuye a la confusión y desdicha en el mundo...

La mayoría buscamos seguridad y éxito; una mente que busca seguridad, que anhela el éxito, no es inteligente y, por tanto, es incapaz de una acción íntegra. Tan sólo puede haber una acción íntegra cuando uno se da cuenta de su propio con-

dicionamiento, de sus prejuicios raciales, nacionales, políticos y religiosos, es decir, sólo cuando uno se da cuenta que las actividades del «yo» siempre separan.

—11—

Extraer el agua profunda de la vida

La vida es un pozo de aguas profundas. Uno puede ir a él con pequeños cubos y sacar un poco de agua, o acudir a él con grandes recipientes y extraer aguas abundantes que nutrirán y sustentarán. Mientras uno es joven es tiempo de investigar, de experimentarlo todo. La escuela debería ayudar a los jóvenes a descubrir sus vocaciones y responsabilidades, no únicamente a atiborrar sus mentes con hechos y conocimientos tecnológicos; debería ser el terreno en el cual pudieran crecer sin miedo, con felicidad e integridad.

Capítulo 8

Soledad, depresión y confusión

-1-

¿Es sentirse solo lo mismo que estar solo?

Sabemos lo que es sentirnos solos, el miedo, la aflicción, el antagonismo, el temor real de una mente que se da cuenta de su propia soledad. Todos conocemos eso, ¿verdad? A ninguno no nos resulta extraño ese estado de soledad. Puede poseer todas las riquezas, todos los placeres, puede tener gran capacidad y dicha, pero en su interior, la sombra de la soledad siempre está latente. El hombre rico, el pobre que lucha por sobrevivir, el hombre que escribe, el artista, el devoto, todos conocen esa sensación de soledad. ¿Qué hace uno cuando la mente se encuentra en ese estado? Enciende la radio, echa mano de un libro, escapa de «lo que es» refugiándose en algo que no es. Señores, sigan lo que estoy diciendo, no las palabras, sino la aplicación, observen su propia soledad.

Cuando la mente se da cuenta de su soledad, escapa, se evade. El hecho de evadirse, ya sea por medio de la contem-

plación religiosa o ir al cine, es exactamente lo mismo; siempre es evadirse «de lo que es». La persona que se evade por medio de la bebida no es más inmoral que aquella persona que lo hace adorando a Dios; las dos son iguales, ambas están escapando. Si uno observa el hecho de que se siente solo, sin evadirse, y por tanto, sin luchar con el opuesto, entonces, por lo general, la mente *tiende a condenarlo según sus conocimientos*; sin embargo, si no se condena, la actitud de la mente hacia eso a que califica como «soledad», experimenta un cambio total, ¿no es cierto?

—2—

Sentirse solo es deprimirse; estar solo es dicha

Después de todo, sentirse solo es un estado que aísla, porque la mente se encierra en sí misma y se separa de toda relación, de todo. En este estado, la mente conoce la soledad, y si es capaz de darse cuenta de ella sin condenarla, sin escapar, entonces esa sensación de sentirse solo experimenta una transformación. Podemos llamar a esto «soledad», no importa la palabra que usemos. En esa soledad no hay miedo. La mente se siente sola porque se aísla por medio de diferentes actividades, tiene miedo de estar sola. Pero cuando hay un darse cuenta sin elección —lo cual significa sin condena—, entonces la mente deja de sentirse sola, se encuentra en un estado de soledad en el cual no hay corrupción, no existe ese proceso que aísla. En ese sentido, uno debe estar solo, debe estar con esa soledad. Sentirse solo es un estado de frustración, la soledad no; ésta no es lo opuesto de sentirse solo.

Señores, es obvio que necesitamos estar solos: ante toda *influencia*, ante toda *presión*, ante toda *demanda*, *esperanza*

y anhelo, para que la mente abandone su dinámica de frustración. Esa soledad es esencial, tiene una cualidad religiosa. Pero la mente no puede entrar en esa soledad sin comprender el problema de sentirse solo. La mayoría nos sentimos solos, todas nuestras actividades son las actividades de la frustración. La persona feliz no es solitaria. La felicidad está sola, y la acción de esa soledad es del todo diferente de las actividades de sentirse solo.

—3—

¿Es posible vivir con la soledad?

¿Acaso no nos damos cuenta de ese estado de vacío interno, de ese estado de desesperación, de soledad, de esa abrumadora sensación de no poder depender de nada, de no tener a nadie a quien admirar? ¿No conocemos momentos de soledad, de enorme dolor, sin ninguna razón, esa sensación de desesperación en el apogeo del pensamiento, del amor? ¿No conocemos esta sensación de soledad? ¿No nos empuja siempre esa soledad a querer ser alguien, a buscar aprobación?

¿Puedo vivir con la soledad sin escapar de ella, sin tratar de llenar ese vacío mediante alguna acción? ¿Puedo vivir con ello sin intentar trasformarlo, moldearlo ni controlarlo? Si la mente es capaz de hacerlo, quizás entonces pueda trascender esa sensación de soledad, esa desesperación, lo cual no significa caer en la esperanza, en ese estado de devoción, sino todo lo contrario. Se trata de comprender y vivir con esa extraña sensación de soledad cuando uno está aburrido, asustado o ansioso, sin intentar escapar, sin ningún motivo o causa. Al conocer esa sensación de soledad, ¿es posible que la mente viva con ella sin tratar de eliminarla?

La dependencia termina si la mente puede estar en silencio

Si la mente puede permanecer en ese extraordinario estado de desvincularse de todo —de todas las ideas, las muletas, las dependencias—, en ese caso, ¿no puede una mente así ir más allá, no de forma teórica sino de hecho? Eso sólo es posible cuando esa mente es capaz de experimentar plenamente ese estado de soledad, ese estado de vacuidad, ese estado de no depender; sólo entonces es posible... Esa acción no es una acción que surja del estrecho canal del «yo».

Sin ego no hay sentirse solo

Cuanto más se preocupe usted de sí mismo, más aislado estará; juzgarse uno mismo es un proceso que aísla. Pero la verdadera soledad no aísla. Únicamente hay verdadera soledad cuando uno deja de sentirse solo. La soledad es un estado en el que toda influencia termina, tanto la externa como la interna de la memoria; y tan sólo en ese estado de soledad la mente puede conocer lo incorruptible. Pero para llegar a eso, debemos comprender la sensación de sentirse solo, ese proceso que aísla. Es decir, comprender el «yo» es el inicio que termina con el aislamiento y, por consiguiente, de sentirse solo.

Con seis mil millones de personas sobre la Tierra,
¿sentirse solo es una realidad o una actitud?

Si profundizamos todavía más, surge la cuestión de si eso que llamamos «sentirnos solos» es una realidad o meramente palabras. ¿Es ese sentirse solo una realidad, o únicamente es una palabra que encubre algo que quizá no es lo que pensamos? ¿No es ese sentirse solo un pensamiento, el resultado de pensar? O sea, pensar es una verbalización basada en la memoria, ¿y no miramos ese estado, al que llamamos «sentirse solo», a través de ese proceso verbal, que es pensamiento, memoria? Así pues, el mismo acto de nombrar ese estado puede ser el origen del miedo, que nos impide observarlo con más detenimiento; pero si no lo nombramos, cosa que hace la mente, ¿existe ese estado de sentirse solo?

Permanezca solo, sin escapar, y observe lo que sucede

¿Ha intentado alguna vez estar solo? Cuando lo intente, sentirá lo muy difícil que resulta y lo sumamente inteligentes que debemos ser para estar solos, porque la mente no lo permitirá. La mente se vuelve inquieta, se dedica a evadirse; en consecuencia, ¿qué estamos haciendo? Intentamos llenar este enorme vacío con lo conocido. Buscamos la manera de estar ocupados, de relacionarnos socialmente; aprendemos a estudiar, a escuchar la radio. Tratamos de llenar esta vacuidad con cosas que conocemos, con relaciones o cosas, ¿no es cierto? Éste es nuestro proceso, nuestra existencia. Ahora bien, una vez que uno se da cuenta de lo que está haciendo, ¿sigue pen-

sando que es posible llenar ese vacío? Ha intentado todo para llenar esa sensación de vacío, ¿lo ha conseguido? Lo ha intentado con el cine, y como no lo ha conseguido, ahora acude a sus gurús y a sus libros, o se vuelve socialmente muy activo. ¿Ha logrado llenarlo, o meramente lo ha encubierto? Si sólo lo ha encubierto, aún sigue ahí; por tanto, regresará. Si logra evadirlo del todo, entonces le encerrarán en un manicomio, o se volverá muy embotado. Esto es lo que está sucediendo en el mundo.

—8—

El hecho es que estamos vacíos

¿Puede llenarse esta vacuidad, este vacío? De no ser así, ¿podemos evadirnos, escaparnos de él? Después de intentarlo y comprobar que no funciona una forma concreta de evadirse, ¿no son el resto de evasiones, por tanto, inútiles? Da lo mismo que llene ese vacío con esto o aquello. Lo que llamamos meditación también es otra forma de evadirnos. No tiene mucha importancia que cambie la manera de evadirse.

Y bien, ¿cómo descubrirá la forma de resolver esa sensación de sentirse solo? Únicamente puede encontrarla cuando deje de evadirse, ¿de acuerdo? Cuando esté dispuesto a afrontar «lo que es», y eso significa no poner la radio, le dará la espalda a la civilización. Entonces, ese «sentirse solo» desaparece, porque se produce una completa transformación; termina el hecho de «sentirse solo».

La depresión: vivir la vida dentro del yo

Interlocutor: ¿Cuál es la diferencia entre darse cuenta y la introspección? ¿Y quién es el que se da cuenta?

Krishnamurti: Examinemos primero lo que entendemos por introspección. El significado que damos a introspección es mirarse por dentro, examinarse a uno mismo. ¿Por qué se examina uno a sí mismo? Para mejorar, cambiar o modificar. Se mira dentro de sí mismo con el fin de convertirse en otra cosa; de lo contrario, no emplearía la introspección. No se examinaría si no tuviera el deseo de modificar, de cambiar, de convertirse en algo distinto de «lo que es». Ése es el motivo evidente de la introspección. Estoy enojado y me examino para liberarme de la ira, para modificarla o cambiarla. La introspección, que es el deseo de modificar o alterar las respuestas, las reacciones del «yo», siempre incluye un fin determinado, y cuando ese fin no se logra, aparece el mal humor, la depresión. Por tanto, la introspección y la depresión siempre van juntas.

Autoanalizarse conduce a la depresión

No sé si ha observado que cuando practica la introspección, cuando mira dentro de sí mismo para cambiarse, siempre hay un movimiento de depresión, un movimiento irritable contra el que debe luchar, y debe examinarse de nuevo para superar esa irritación, así una y otra vez. La introspección es un proceso que no libera, porque pretende transformar «lo que es» en

algo que no es. Como es obvio, eso es exactamente lo que sucede cuando nos inspeccionamos, cuando nos complacemos con esa acción peculiar, en la que siempre hay un proceso acumulativo: el «yo» examina algo para cambiarlo. Por consiguiente, hay un constante conflicto dualista y, como consecuencia, frustración. Nunca hay libertad, y al darse cuenta de su frustración, se deprime.

Darse cuenta es del todo diferente. Darse cuenta es observar sin condenar. Darse cuenta trae comprensión, porque no hay identificación o condena, sino observar en silencio. Si quiero comprender algo debo observarlo, no criticarlo o condenarlo; no debo perseguirlo como un placer o evitarlo como algo doloroso. Tan sólo debe observarse el hecho en silencio. No hay un fin a lograr, sino un darse cuenta de todo según se presenta. Observar y comprender ese observar termina cuando hay condena, identificación o justificación.

—11—

¿Introspección o darse cuenta?

La introspección es mejora personal y, por tanto, es egocentrismo. Darse cuenta no es mejora personal, si no todo lo contrario, es terminar con el ego, con el «yo», con todas las idiosincrasias particulares, recuerdos, demandas y búsquedas. En la introspección hay identificación y condena; en darse cuenta no hay condena ni identificación, y como consecuencia, no hay mejora personal. Hay una gran diferencia entre ambas.

La persona que quiere mejorarse nunca puede darse cuenta, porque mejorar significa condenar y lograr un resultado, mientras que en el hecho de darse cuenta hay observación y condena, sin rechazo ni aceptación. Ese darse cuenta empieza

con cosas externas, percibiendo, estando en contacto con los objetos, con la naturaleza. Primero, dárse cuenta de las cosas que nos rodean, ser sensible a los objetos, a la naturaleza, y luego a la gente, es decir, a la relación, y seguidamente darse cuenta de las ideas. Ese darse cuenta, esa sensibilidad hacia las cosas, hacia la naturaleza, las personas y las ideas, no son procesos independientes, sino que es un proceso unitario. Es estar siempre observándolo todo, cada pensamiento, cada sentimiento y acción, a medida que surgen en uno mismo.

—12—

¿Necesitamos psicoanalistas para solucionar nuestra confusión?

Interlocutor: Hoy en día, es un hecho tan ampliamente demostrado que muchas de nuestras enfermedades son psicósomas, que están provocadas por las profundas frustraciones y conflictos internos, que a menudo no somos conscientes. Ahora bien, ¿debemos acudir a los psiquiatras como antes recurríamos a los médicos, o existe alguna manera de que el hombre se libere de esa confusión interna?

Krishnamurti: Eso plantea la siguiente pregunta: ¿cuál es la actitud de los psicoanalistas y cuál la de aquellos de nosotros que padecemos alguna clase de dolencia o enfermedad? ¿Es esa dolencia provocada por nuestros trastornos emocionales o no tiene ninguna implicación emocional? La mayoría de nosotros estamos agobiados, confundidos, descontentos, incluso los más pudientes, que tienen frigoríficos, automóviles, etcétera. Y al no saber cómo afrontar esa confusión, es inevitable que repercuta en el físico y produzca una enfermedad, lo cual es bastante obvio. La pregunta es, ¿debemos acudir a

los psiquiatras para que nos ayuden a eliminar las preocupaciones y, por consiguiente, a recuperar la salud, o es posible descubrir por nosotros mismos dejar de estar preocupados, confundidos, ansiosos, no tener miedos?

¿Por qué estamos confundidos, si es que lo estamos? ¿Qué es la confusión? Quiero algo pero no puedo conseguirlo, eso me afecta. Quiero realizarme a través de mis hijos, de mi esposa, de mis bienes, de la posición, del éxito, y todas esas cosas, pero estoy bloqueado, lo cual significa que estoy confundido. Soy ambicioso, pero otra persona me aparta y se adelanta; eso me genera caos, confusión, lo cual tiene su propia reacción física.

-13-

¿Qué es la confusión?

Ahora bien, ¿podemos usted y yo estar libres de cualquier convulsión y confusión? ¿Comprende? ¿Qué es la confusión? La confusión sólo surge cuando está el hecho más lo que pienso de él, es decir, mi opinión, mi indiferencia, mi evasión, mi evaluación del hecho, etcétera. Si puedo mirar el hecho sin ese añadido, entonces no hay confusión. Cuando reconozco el hecho de que cierta carretera conduce a Ventura, no hay confusión. La confusión surge tan sólo cuando pienso o insisto en que esa carretera conduce a otro lugar. De hecho, la mayoría nos encontramos en ese estado.

Nuestras opiniones confunden los hechos

Nuestras opiniones, creencias, deseos y ambiciones son tan fuertes, tienen tanto peso en nosotros, que somos incapaces de observar un hecho.

De modo que el hecho más la opinión, el juicio, la evaluación, la ambición, etcétera, genera confusión. ¿Podemos usted y yo, al estar confundidos, dejar de actuar? Es evidente que cualquier acción que nazca de la confusión debe conducir a más confusión y desorden, todo lo cual afecta al cuerpo, al sistema nervioso, y ocasiona enfermedad. Cuando uno está confundido, reconocer que lo está requiere no valor, sino cierta claridad en el pensar, en el percibir. La mayoría tenemos miedo de reconocer que estamos confundidos, y de esa confusión elegimos a los líderes, a los maestros y políticos, pero cuando elegimos algo desde la confusión, esa misma elección es confusión, por tanto, el líder también está confundido.

Comprender la confusión es claridad

Entonces, ¿es posible darse cuenta de nuestra confusión, conocer la causa de la misma y no actuar? Cuando actúa una mente confundida, sólo puede generar más confusión; sin embargo, una mente que se da cuenta de que está confundida y comprende todo el proceso de la confusión, no necesita actuar, porque la claridad tiene su propia acción. Creo que a la mayoría nos resulta bastante difícil comprender esto, porque estamos tan acostumbrados a actuar, a hacer...

Puede ver todo esto por sí mismo

No creo que ningún analista pueda resolver este problema. Puede ayudarle durante un tiempo a ajustarse a cierto patrón de la sociedad al que llama «la vida normal», pero el problema es mucho más profundo, nadie puede resolverlo excepto usted. Usted y yo hemos creado esta sociedad, que es el resultado de nuestras acciones, de nuestros pensamientos, de nuestro propio ser, y mientras tratemos meramente de reformar el resultado, sin comprender la entidad que lo ha generado, más enfermedades padeceremos, más caos, más delincuencia. Comprender el «yo» trae sabiduría y la acción correcta.

Capítulo 9

Eliminar el «yo», no su mejora, pone fin al sufrimiento

—1—

¿Por qué refuerza la fuente de su dolor?

Creo que el problema del cambio es una de las cosas más difíciles de comprender. Vemos que existen diferentes formas de progresar, la llamada evolución, pero ¿hay en el progreso un cambio fundamental? No sé si este problema realmente le impacta o si alguna vez ha pensado ello; tal vez valga la pena investigarlo esta mañana.

Vemos que hay progreso en el sentido obvio de esa palabra: aparecen nuevos inventos, mejores automóviles, aviones, frigoríficos, la paz superficial de una sociedad progresista, etcétera. Sin embargo, ¿genera ese progreso un cambio radical en el hombre, en usted y en mí? Superficialmente altera el curso de nuestra vida; ahora bien, ¿puede transformar fundamentalmente nuestro pensar? ¿Y cómo puede producirse esta transformación fundamental? Creo que vale la pena considerar ese problema. Hay cierto progreso en el crecimiento personal:

mañana seré mejor, más bondadoso, más generoso, menos envidioso, menos ambicioso. No obstante, ¿trae la mejora personal un cambio completo en nuestra manera de pensar? ¿O no se produce ningún cambio en absoluto y sólo hay progreso? El progreso implica tiempo, ¿verdad? Hoy soy así, pero mañana seré mejor. Es decir, en la mejora personal, en la renuncia o la abnegación, hay un progreso, un avance gradual hacia una vida mejor, lo cual significa ajustarse superficialmente al entorno, adaptarse a un patrón mejorado, estar condicionado de una manera más noble, etcétera. Vemos que ésa es la constante dinámica. Y usted, al igual que yo, debe haberse preguntado si el progreso genera una revolución fundamental.

Para mí, lo importante no es el progreso sino la revolución. Por favor, no se horroricen ante la palabra «revolución», como lo hace la mayoría en una sociedad tan progresista como ésta. A mi parecer, si no comprendemos la urgente necesidad de producir un cambio radical en nuestro enfoque, y no sólo una mejora social, el simple progresar comportará más sufrimiento; es posible que el progreso aporte algo de paz, una disminución del sufrimiento, pero no terminará con él, siempre permanecerá latente. Al fin y al cabo, el progreso, en el sentido de mejorar con el tiempo, en realidad es el movimiento del «yo», del «mi», del ego. Es evidente que hay progreso en la mejora personal, en ese determinado esfuerzo por ser bueno, en ser más esto o menos aquello, etcétera. Al igual que mejoran los frigoríficos y los aviones, también el «yo» lo hace, pero esa mejora, ese progreso, no libera a la mente del sufrimiento.

No se limite a redecorar su prisión

Así pues, si queremos comprender el problema del sufrimiento y, tal vez, ponerle fin, no podemos pensar en términos de progreso, porque la persona que piensa en términos de progreso, de tiempo, diciendo que mañana será feliz, vive sufriendo. Para comprender este problema, uno debe investigar toda la cuestión de la conciencia, ¿no es cierto? ¿Es ése un tema demasiado difícil? A medida que avance lo veremos.

Si realmente quiero comprender el sufrimiento y terminarlo, debo averiguar no sólo cuáles son las implicaciones del progreso, sino también qué es esa entidad que quiere mejorarse a sí misma, y conocer los motivos que le impulsan a hacerlo. Todo eso es la conciencia. Está la conciencia superficial de la actividad diaria: el trabajo, la familia, el constante reajuste al entorno social, ya sea con alegría, con facilidad, o de forma contradictoria, con una neurosis. Y también está el nivel más profundo de la conciencia, la inmensa herencia social del ser humano a lo largo de siglos...

Estamos tratando de descubrir por nosotros mismos qué es la conciencia y si la mente puede liberarse del dolor, no cambiar el patrón del sufrimiento o decorar la prisión del sufrimiento, sino estar del todo libres de su semilla, de su raíz. Al investigarlo veremos la diferencia entre progreso y revolución psicológica, que es esencial para liberarse del sufrimiento.

Observe la causa del sufrimiento: su propia conciencia

No tratamos de modificar el comportamiento de nuestra conciencia, ni de hacer algo al respecto; simplemente estamos observando. Si somos mínimamente observadores, si nos damos cuenta de las cosas aunque sea un poco, sin duda conoceremos la conciencia superficial. Podemos ver que, en el nivel superficial, nuestra mente está muy activa, ocupada en adaptarse, en un trabajo, en ganarse la vida, en expresar ciertas tendencias, dones, talentos, o adquiriendo cierto conocimiento tecnológico, y a la mayoría nos satisface vivir en ese nivel superficial.

¿Por qué aceptamos el sufrimiento de la vida superficial?

Ahora bien, ¿podemos profundizar y ver los motivos de ese amoldarse superficial? De nuevo, por poco que se dé cuenta de todo este proceso, sabrá que este amoldarse a una opinión, a ciertos valores, aceptar la autoridad, etcétera, responden al impulso de autoafirmarse y autoprotgerse. Si puede profundizar más, descubrirá que, por debajo de eso, fluye una inmensa corriente soterrada de instintos raciales, nacionales y de grupo, toda esa acumulación humana de la lucha, del conocimiento, los esfuerzos, los dogmas y tradiciones del hindú, del budista, del cristiano, el residuo de la llamada educación a través de los siglos —todo lo cual ha condicionado la mente a amoldarse cierto patrón heredado—. Y todavía ahondando más, encontrará el deseo primario de ser, de triunfar, de llegar a ser, que se expresa en el nivel superficial bajo diversas formas

de actividad social, generando ansiedades y miedos profundamente arraigados. De manera muy resumida, todo esto es nuestra conciencia. En otras palabras, nuestro pensamiento está basado en esa tremenda ansia de ser, de llegar a ser, y sobre esa mentira se apilan las múltiples capas de la tradición, la cultura, la educación y el condicionamiento superficial de esa sociedad concreta a la que cada uno pertenece; todo nos fuerza a adaptarnos a un patrón que nos permita sobrevivir. Hay muchos más detalles y sutilezas, pero en esencia ésa es nuestra conciencia.

—5—

Mejorar no elimina el sufrimiento

De modo que cualquier progreso dentro de esa conciencia es una mejora personal. Esa mejora es progresar en el sufrimiento, pero no lo termina. Si lo observa, es bastante obvio. Sin embargo, si la mente está interesada en liberarse completamente del dolor, entonces, ¿qué debe hacer? No sé si ha pensado en este problema, pero, por favor, hágalo ahora.

Sufrimos, ¿verdad? Sufrimos no sólo debido a las enfermedades y dolencias físicas, sino también a la soledad, a la pobreza de nuestro ser; sufrimos porque no somos amados. Si amamos a alguien y ese amor no es correspondido, sufrimos. Pensar en cualquier dirección nos hace sufrir; por tanto, parece preferible no pensar, por eso aceptamos y nos estancamos en una creencia a la que llamamos religión.

En consecuencia, si la mente ve que el sufrimiento no termina por medio de la mejora personal o del progreso, lo cual es bastante obvio, entonces, ¿qué debe hacer la mente? ¿Puede ir más allá de esa conciencia, más allá de las diferentes ne-

cesidades y deseos contradictorios? ¿Y es ese ir más allá una cuestión de tiempo? Por favor, sigan esto, no sólo de forma verbal, sino también de verdad. Si es una cuestión de tiempo, entonces hemos regresado a lo de antes, al progresar, ¿lo ven? Dentro del marco de la conciencia, todo movimiento en cualquier dirección es mejora personal y, por tanto, el sufrimiento sigue. Podemos controlar el sufrimiento, disciplinado, subyugado, racionalizado, refinado al máximo, pero la cualidad potencial del sufrimiento seguirá ahí. Para liberarse del sufrimiento debe haber libertad de esa cualidad potencial, de esta semilla del «yo», del ego, de todo el proceso de «llegar a ser». Para ir más allá, este proceso debe cesar.

—6—

El dolor no termina por medio del progreso

Si pregunta: «¿Cómo puedo ir más allá?», ese «cómo» se convierte en un método, en una práctica, y eso sigue siendo progreso, por tanto, no hay un ir más allá, sino un refinar la *conciencia del sufrimiento*. Espero que entiendan esto.

La mente piensa en términos de progreso, de mejora, de tiempo, y ¿es posible para esa mente —al ver que el llamado «progreso» es progresar en el sufrimiento— terminar, no en el tiempo, no mañana, sino de inmediato? De lo contrario, regresará de nuevo a toda esa rutina a la vieja rueda del sufrimiento. Cuando el problema se plantea y se comprende con claridad, entonces se descubre la verdadera respuesta.

Morir a todo, día a día

Ahora bien, para ir más allá, para trascender todo eso, se requiere una enorme atención. Esa completa atención, en la cual no hay elección, la sensación de llegar a ser, de cambiar, de alterar, libera por completo a la mente del proceso de la propia identidad; deja de haber un experimentador que esté acumulando, y sólo entonces la mente puede considerarse realmente libre del sufrimiento. Porque esa acumulación es la causa del sufrimiento. No morimos a todo, día a día; no morimos a las innumerables tradiciones, a la familia, a nuestras experiencias, a nuestro propio deseo de dañar a otro. Uno debe morir a todo eso de instante en instante, morir a esa inmensa memoria acumulada, tan sólo entonces la mente se libera del «yo», de esa entidad que acumula.

Tercera parte

Educación, trabajo y dinero



Capítulo 1

¿Qué es la educación?

—1—

La correcta educación

La persona ignorante no es la inculta, sino la que no se conoce a sí misma, y la persona culta es estúpida cuando confía en que los libros, el conocimiento y esa autoridad le proporcionen entendimiento. La comprensión sólo llega con el conocimiento propio, que es darse cuenta de todo el proceso psicológico en uno. Así, la educación, en su verdadero sentido, es comprenderse a uno mismo, porque la totalidad de la existencia está dentro de cada uno.

Lo que hoy en día llamamos educación, no es más que el simple hecho de acumular información y conocimientos de los libros, lo cual está al alcance de cualquiera que sepa leer. Esa educación es una forma sutil de escapar de uno mismo y, como todo escape, es inevitable que genere mayor desdicha. El conflicto y la confusión son el resultado de nuestra relación errónea con la gente, las cosas o las ideas, y hasta que no com-

prendamos esta relación y la cambiemos, el simple aprendizaje, acumular datos y adquirir diversas técnicas, lo único que harán es conducirnos al caos y a la destrucción.

Tal y como está organizada la sociedad hoy en día, mandamos a nuestros hijos a la escuela para que aprendan alguna técnica por medio de la cual puedan un día ganarse la vida. Ante todo y por encima de todo, queremos convertir a nuestros hijos en especialistas, confiando así en proporcionarles una posición económica segura. Sin embargo, ¿nos proporciona el cultivo de una técnica la capacidad para comprendernos a nosotros mismos?

Como es obvio, se necesita saber leer, escribir, aprender ingeniería o alguna otra profesión; ahora bien, ¿nos proporcionará esa técnica la capacidad para comprender la vida? Sin duda, la técnica es algo secundario, y si la técnica es nuestra única aspiración, es evidente que negamos la parte más extraordinaria de la vida.

La vida es dolor, alegría, belleza, fealdad, amor, y cuando se comprende como un todo, en cada uno de sus niveles, esa comprensión crea su propia técnica. Pero no sucede así a la inversa: la técnica nunca puede producir esa comprensión creadora.

—2—

La habilidad para ganarse la vida no es vivir de forma completa

La educación de hoy en día es un completo fracaso porque ha puesto demasiado énfasis en la técnica, y eso destruye a las personas. Cultivar la capacidad y la eficiencia sin comprender la vida, sin tener una percepción completa de los movimientos del pensamiento y del deseo, sólo nos hará cada vez más despiadados, lo cual generará guerras y pondrá en peligro nuestra segu-

ridad física. El cultivo exclusivo de la técnica ha producido científicos, matemáticos, constructores de puentes, conquistadores del espacio, pero ¿comprenden ellos todo el proceso de la vida? ¿Puede un especialista experimentar la vida como un todo? Eso sucederá cuando deje de ser especialista.

—3—

La simple ocupación no es suficiente

Es cierto que el progreso tecnológico resuelve ciertos problemas para algunas personas a cierto nivel, pero también introduce otros más extensos y profundos. Vivir en un nivel, ignorando el proceso total de la vida, es invitar a la desdicha y a la destrucción. La necesidad más grande y el problema más urgente para cada individuo es tener incorporada en la vida esa comprensión que le permita descubrir sus complejidades cada vez más crecientes.

Por muy necesario que sea el conocimiento técnico, no resolverá nuestras presiones, nuestros conflictos internos ni psicológicos, y debido a que hemos adquirido conocimiento técnico sin comprender el proceso total de la vida, la tecnología se ha convertido en un medio destructivo. El hombre que sabe desintegrar el átomo pero que no tiene amor en su corazón se convierte en un monstruo.

Elegimos una vocación según nuestras capacidades; no obstante, ¿seguir una vocación nos sacará de la confusión y del conflicto? Parece necesario tener cierta clase de preparación técnica, pero una vez seamos ingenieros, físicos o contables, entonces, ¿qué? ¿Es la práctica de una profesión la culminación de la vida? Según parece, para la mayoría lo es. Nuestras diferentes profesiones pueden mantenernos ocupados durante

la mayor parte de nuestra existencia; sin embargo, las cosas que producimos y que tanto nos fascinan causan destrucción y sufrimiento. Nuestras actitudes y valores hacen de las cosas y de las ocupaciones instrumentos de envidia, amargura y odio.

Sin comprendernos a nosotros mismos, la simple ocupación conduce a la frustración, con sus inevitables evasiones por medio de toda clase de actividades perniciosas.

—4—

El individuo o el sistema

La educación no debería alentar al individuo a encajar en la sociedad o a ser negativamente armonioso con ella, sino que debería ayudarle a descubrir los verdaderos valores que surgen con la investigación imparcial y el hecho de darse cuenta objetivo de lo que uno es. Cuando no hay conocimiento propio, la expresión de uno mismo se convierte en autoafirmación, con todos sus conflictos agresivos y ambiciosos. La educación debería despertar la capacidad de darse cuenta de uno mismo en lugar de meramente complacerse en la gratificante expresión de uno mismo.

¿De qué sirve acumular conocimientos si en el acto de vivir nos estamos destruyendo? Debido a que estamos viviendo toda esa serie de guerras devastadoras, una detrás de la otra, es obvio que hay algo del todo erróneo en la forma de educar a nuestros hijos. Creo que la mayoría de nosotros se da cuenta de ello, pero no sabemos qué hacer al respecto.

Ni los sistemas educativos ni los sistemas políticos cambiarán misteriosamente; se transformarán cuando haya un cambio fundamental en nosotros. Lo más importante es el individuo, no el sistema, y mientras el individuo no comprenda su

propio proceso interno, ningún sistema, ya sea de izquierdas o de derechas, traerá orden y paz al mundo.

—5—

La función de la educación

La correcta educación se interesa por la libertad del individuo, que es lo único que puede generar verdadera cooperación con el todo, con los muchos, pero esta libertad no se alcanza buscando el engrandecimiento y el éxito personales. La libertad llega con el conocimiento propio, cuando la mente supera y trasciende los obstáculos que ella misma ha creado en su ansia de seguridad.

La función de la educación es ayudar a cada individuo a descubrir todos estos obstáculos psicológicos, y no imponerles nuevas pautas de conducta o nuevos modos de pensar. Tales imposiciones nunca despertarán la inteligencia o esa comprensión creadora, sino que condicionarán aún más al individuo. Sin duda, eso es lo que está sucediendo en todo el mundo, y por eso nuestros problemas continúan y se multiplican.

—7—

¿Son los hijos una propiedad nuestra?

Tan sólo puede haber verdadera educación cuando empezamos a comprender el profundo significado de la vida humana; no obstante, para comprender, la mente debe liberarse con inteligencia del deseo de recompensa, el cual produce miedo y conformismo. *Si consideramos a nuestros hijos como una propiedad personal, si para nosotros son la continuidad de*

nuestros mezquinos egos y la culminación de nuestras ambiciones, entonces construiremos un entorno, una estructura social donde no habrá amor, sino la simple búsqueda de beneficios egoístas.

—7—

¿Cuál es nuestra necesidad?

¿Cuál es nuestra necesidad? Dependiendo de esa necesidad tendremos universidades y escuelas, con exámenes o sin ellos. Pero limitarse a hablar de divisiones lingüísticas me parece demasiado infantil. Lo que debemos hacer como seres humanos maduros, si existen entes semejantes, es examinar este problema. ¿Desean educar a sus hijos para que sean oficinistas y burocratas de pretendida grandeza, que lleven una vida completamente desdichada, inútil, y actúen como máquinas dentro de un sistema? ¿O quieren seres humanos íntegros, inteligentes, capaces y sin miedos? Tal vez investigaremos qué entendemos por «inteligencia». El simple hecho de adquirir conocimientos no es inteligencia ni produce seres humanos inteligentes. Puede poseer toda la técnica, pero eso no significa necesariamente que sea un ser humano inteligente, íntegro.

—8—

El conocimiento es la acumulación del pasado,
aprender siempre es el presente

De manera que hay una diferencia entre adquirir conocimientos y el acto de aprender. Es necesario tener conocimientos y también ser capaz de aprender. Uno debe tener conocimien-

tos porque, de lo contrario, no sabrá dónde vive, olvidaría su nombre, etcétera. Así pues, en cierto nivel, el conocimiento es imprescindible, pero no sirve para comprender la vida. Porque la vida es movimiento, es energía, actividad, dinamismo, cambio constante, y cuando uno no se mueve con la vida, entonces vive en el pasado, y desde ahí trata de comprender esa cosa extraordinaria llamada «vida». Para comprenderla, uno debe aprender de ella a cada minuto, nunca afrontarla con lo que haya aprendido.

Capítulo 2

Comparar, competir ¿o cooperar?

-1-

Comparar genera miedo

Una de las cosas que impiden que nos sintamos seguros es comparar. Cuando le comparan con otra persona relacionada con sus estudios, con sus juegos, o su apariencia física, experimenta una sensación de ansiedad, de temor, de incertidumbre. Por eso, tal como decíamos ayer con algunos profesores, es muy importante eliminar de nuestras escuelas el hecho de comparar, dar calificaciones o notas, y finalmente el miedo a los exámenes...

Uno estudia mejor cuando hay libertad, cuando hay felicidad, cuando hay cierto interés. Todos sabemos que cuando juegan, hacen teatro, salen a pasear, observan el río, se aprende con mucha más facilidad, si en general disfrutan de felicidad de buena salud. Pero cuando se tiene miedo de la comparación, de las notas, de los exámenes, no se estudia ni se aprende tan bien...

Al profesor lo único que le preocupa es que apruebe los exámenes y pase al siguiente curso, y sus padres quieren

exactamente lo mismo. A ninguno de ellos les interesa que salga de la escuela siendo un ser humano inteligente y libre de miedo.

-2-

Competir

Interlocutor: Me gustaría no competir, pero ¿cómo puedo existir sin competir en esta sociedad tan altamente competitiva?

Krishnamurti: Mire, damos por sentado que debemos vivir en esta sociedad competitiva, de manera que hay una premisa ya establecida, y partimos de ella. Mientras diga: «Debo vivir en esta sociedad competitiva», será competitivo. Esta sociedad es codiciosa, adora el éxito, y si usted también quiere triunfar, es natural que deba competir.

Ahora bien, el problema es mucho más profundo y significativo que el simple hecho de competir. ¿Qué subyace tras el deseo de competir? En todas las escuelas nos enseñan a competir, ¿verdad? La competición se refleja en poner notas, comparando al estudiante torpe con el listo, insistiendo continuamente en que el pobre muchacho puede llegar a ser el presidente o el máximo responsable de la General Motors. ¿Por qué ponemos tanto énfasis en competir? ¿Cuál es el significado que hay detrás? Para empezar, competir significa disciplina, ¿no es cierto? Uno debe controlarse, conformarse, acatar el orden establecido, debe ser como todos los demás, sólo que mejor, de modo que se disciplina para lograr el éxito. Por favor, sigan esto. Donde exista el incentivo de la competición, también debe haber el proceso de sumisión de la mente a la disciplina de cierto patrón de acción, y ¿no es ésa una de

las formas de controlar al estudiante? Nos han educado en la creencia de que, si uno desea llegar a ser algo, debe controlarse, disciplinarse, competir, y eso mismo estamos inculcando en nuestros hijos. ¡Y, no obstante, hablamos de darle al niño libertad para investigar, para descubrir!

Competir oculta el propio estado de ser. Si quiere comprenderse a sí mismo, ¿competirá con otro, se comparará con otro? ¿Puede comprenderse a sí mismo por medio de la comparación? ¿Comprende alguna cosa por medio de comparar, de juzgar? ¿Comprende una pintura si la compara con otra, o sólo cuando la mente está completamente atenta al cuadro sin compararlo?

-3-

Competir sólo oculta el miedo al fracaso

Usted alienta el espíritu de competición en su hijo porque quiere que triunfe donde usted ha fracasado; quiere realizarse por medio de su hijo o de su país. Piensa en el progreso, en la evolución, que se basa en juzgar y comparar, pero ¿cuándo compara, cuándo compite? Tan sólo lo hace cuando se siente inseguro de sí mismo, cuando no se comprende, cuando en su corazón hay miedo. Comprenderse uno mismo es comprender todo el proceso de la vida; el conocimiento propio es el principio de la sabiduría. Sin embargo, sin conocimiento propio, no hay comprensión, sólo hay ignorancia y la perpetuación de la ignorancia no es crecimiento.

Competir es el culto a la ostentación

Y bien, ¿es necesario competir para comprenderse uno mismo? ¿Debo competir con usted para comprenderme? ¿Y por qué este culto al éxito? El hombre que no es creativo, que no tiene nada dentro de sí mismo, siempre extiende la mano esperando sacar partido o convertirse en algo, y como la mayoría somos interiormente pobres, sumidos en la pobreza, competimos para llegar a ser externamente ricos. La ostentación externa de comodidad, de posición, de autoridad, de poder nos deslumbra porque eso es lo que realmente queremos.

En la cooperación no interviene el egoísmo

Tan sólo puede haber cooperación cuando usted y yo no somos nada. Descubra lo que eso significa, piénselo y méditelo. No se limite a hacer preguntas. ¿Qué significa ese estado de no ser nada? ¿Qué entiende por eso? Lo único que conocemos es el estado de actividad del «yo», la actividad egocéntrica...

Así pues, sabemos que no puede haber una verdadera cooperación, aunque haya persuasión superficial por medio del temor, del premio, del castigo, etcétera. Eso, como es evidente, no es *cooperación*.

De manera que si existe la actividad del «yo» como meta a alcanzar, eso sólo es destrucción y separación, no cooperación. ¿Qué debe hacer uno si realmente está deseoso o quiere investigar, no superficialmente sino de verdad, y quiere cooperar? Si quiere que su esposa, su hijo o su vecino coopere, ¿cómo lo conseguirá? Lo logrará amando a esa persona, ¡es obvio!

El amor no es algo propio de la mente; el amor no es una idea. Tan sólo puede haber amor cuando la actividad del «yo» ha cesado. Pero uno califica de positiva la actividad del «yo»; esa acción positiva conduce a la destrucción, a la separación, a la desdicha, a la confusión, a todo eso que sabemos muy bien y a fondo. Aun así, todos hablamos de cooperación y hermandad, pero lo que básicamente queremos es aferrarnos a las actividades del «yo».

—6—

¿Depende todo de mí, de nosotros?

La persona que realmente quiere investigar y descubrir la verdad de cooperar debe terminar la actividad egocéntrica. Cuando dejamos de ser egoístas, nos amamos el uno al otro; entonces estamos interesados en actuar y no en el resultado, no en la idea, sino en llevar a cabo la acción; en ese momento nos amamos mutuamente. Cuando mi actividad egocéntrica choca con la suya, de inmediato proyectamos una idea en pos de la cual nos querellamos; cooperamos de manera superficial, pero todo el tiempo nos agarramos por el cuello.

De modo que ser nada no es un estado consciente; cuando nos amamos mutuamente, cooperamos, no para lograr una idea que tenemos, sino para lo que haga falta.

Si nos amáramos, ¿cree que existirían las aldeas sucias y mugrientas? Actuaríamos, no teorizaríamos ni hablaríamos de hermandad. Hablamos de todas estas cosas, pero es obvio que no hay afecto ni sostén en nuestros corazones.

Tenemos métodos, sistemas, partidos, gobiernos y legislaciones; no sabemos que las palabras no pueden captar ese estado de amor.

La palabra «amor» no es amor, sino sólo un símbolo, nunca puede ser lo real. Así que no se dejen hipnotizar por la palabra «amor».

—7—

Saber cuándo no cooperar

Si sabe cómo cooperar, porque se ha producido en usted esta revolución interna, entonces también sabrá cuándo no debe cooperar, lo cual es realmente muy importante, quizás, incluso más todavía. En la actualidad cooperamos con cualquier persona que proponga una reforma, un cambio, lo cual sólo perpetúa el conflicto y la desdicha; pero si podemos experimentar ese espíritu de cooperación cuando se comprende todo el proceso del «yo», entonces existe la posibilidad de crear una nueva civilización, un mundo del todo diferente, sin que haya codicia, envidia o comparación. Esto no es una utopía teórica, sino el estado real de la mente que está constantemente investigando y buscando aquello que es verdadero y bienaventurado.

Capítulo 3

El trabajo: ¿cómo decidir?

—1—

Nuestra vida no debe destruir al prójimo

¿No quiere descubrir si es posible vivir en este mundo de manera enriquecedora, plena, feliz y creativa, sin el ímpetu destructor de la ambición, sin competir? ¿No quiere saber cómo vivir de modo que su existencia no destruya al prójimo ni proyecte ninguna sombra en su camino?

Pensamos que esto es un sueño utópico que nunca podrá hacerse realidad, pero no hablo de utopías, sería insensato. ¿Podemos, usted y yo que somos gente sencilla, común, vivir creativamente en este mundo sin el impulso de la ambición, que se manifiesta de diversas formas, como el deseo de poder y posición? Encontrará la respuesta correcta cuando ame lo que está haciendo. Si es ingeniero tan sólo porque debe ganarse la vida, o porque su padre o la sociedad así lo esperan de usted, ésa es otra forma de coacción, y cualquier clase de coacción genera contradicción y conflicto. Pero si le encanta

realmente ser ingeniero o científico, o si plantar un árbol, pintar un cuadro, o bien escribir un poema sin esperar reconocimiento, sino porque le encanta hacerlo, entonces descubrirá que nunca compite con otro. Creo que ésta es la verdadera clave: amar lo que hace.

-2-

Descubra lo que ama

Cuando uno es joven, resulta muy difícil saber lo que le gusta hacer, porque quiere hacer muchas cosas. Uno quiere ser ingeniero, maquinista de tren, piloto de avión surcando a toda velocidad el cielo azul o, tal vez, un famoso orador o político; puede que quiera ser artista, químico, poeta o carpintero, que desee trabajar con la cabeza o hacer algo con las manos. ¿Ama realmente alguna de estas actividades, o su interés simplemente es una reacción ante la presión social? ¿Cómo lo averiguará? ¿Y no es el verdadero propósito de la educación *ayudarle* a que lo averigüe, de manera que a medida que crezca pueda empezar a dedicar toda su mente, su corazón y su cuerpo a esa actividad que realmente ama?

Descubrir lo que uno quiere hacer requiere mucha inteligencia, porque si tiene miedo de no poder ganarse la vida, o de no encajar en esta sociedad corrupta, entonces nunca lo descubrirá. Pero si no tiene miedo, si se niega a que sus padres, sus profesores, o las exigencias superficiales de la sociedad lo encarrilen por la vía de la tradición, entonces tiene la posibilidad de descubrir la actividad que realmente ama. Es decir, para descubrir, uno debe estar libre del miedo de no sobrevivir.

Sin embargo, la mayoría tenemos miedo de no sobrevivir. Decimos: «¿Qué me sucederá si no hago lo que mis padres

me dicen, si no encajo dentro de la sociedad?». Atemorizados, hacemos lo que se nos pide, y en eso no hay amor, sólo contradicción, y la contradicción interna es uno de los factores que producen esa ambición destructiva.

Así pues, una de las funciones básicas de la educación es ayudarle a que descubra lo que realmente quiere hacer, de modo que pueda dedicarle toda la mente y el corazón, porque eso crea dignidad humana, elimina la mediocridad, la mezquina mentalidad burguesa. Por eso es tan importante tener los profesores adecuados...

—3—

La docencia es la profesión más noble

La docencia es la profesión más noble, si puede llamarse a eso una profesión. Es un arte que requiere no tan sólo logros intelectuales, sino infinita paciencia y amor. Recibir la verdadera educación es comprender nuestra relación con todas las cosas, con el dinero, la propiedad, las personas, la naturaleza, todo el inmenso campo de nuestra existencia.

—4—

Un desorden colosal

Interlocutor: En su libro sobre educación dice que la educación moderna es un completo fracaso. Me gustaría que lo explicara.

Krishnamurti: ¿No es un fracaso, señor? Cuando sale a la calle y ve al pobre y al rico; cuando mira a su alrededor, en cual-

quier parte del mundo, ve a toda esa gente, supuestamente educada, discutiendo, peleando, matándose unos a otros en guerras. Sin embargo, hoy en día hay suficiente conocimiento científico para abastecer de comida, ropa y vivienda a todos los seres humanos y, no obstante, no se hace. Los políticos y otros líderes de todo el mundo han recibido una educación, tienen títulos, diplomas, toga y birrete, son doctores, científicos y, aun así, no han creado un mundo en el cual las personas puedan vivir felices. Por eso la educación moderna es un fracaso, ¿no es cierto? Y si usted está de acuerdo con que le eduquen igual que siempre, seguirá haciendo de la vida otro desorden colosal.

—5—

¿Es usted una masa moldeable?

Interlocutor: ¿Podría saber por qué no debemos amoldarnos a los planes de nuestros padres, puesto que ellos quieren que seamos buenos?

Krishnamurti: ¿Por qué debe amoldarse a los planes de sus padres, por muy meritorios o nobles que sean? Usted no es una simple masa moldeable o gelatina para encajar en un molde. Si se amolda, ¿qué le sucederá? Se convertirá en lo que llaman una buena muchacha o un buen muchacho, ¿y, entonces, qué? ¿Sabe lo que significa ser bueno? La bondad no es hacer meramente lo que la sociedad o sus padres dicen; la bondad es algo del todo diferente, ¿no es cierto? La bondad sólo surge cuando uno tiene inteligencia y amor, cuando no hay miedo. No puede ser bueno si está asustado. Puede ser respetable si hace lo que la sociedad le pide, entonces ésta le dará una guir-

nalda, dirá que es una excelente persona, pero ser respetable no es ser bueno.

Mire, cuando somos jóvenes no queremos adaptarnos y, al mismo tiempo, queremos ser buenos; deseamos ser amables, simpáticos, atentos y realizar actos de generosidad, pero no sabemos lo que eso significa; somos «buenos» porque tenemos miedo. Nuestros padres nos dicen: «Debes ser bueno», y la mayoría somos buenos, pero esa «bondad» simplemente es vivir según los planes que ellos tienen para nosotros.

—6—

¿Cuál es la forma correcta de ganarse la vida?

Interlocutor: ¿Cuáles son las bases de una subsistencia ética? ¿Cómo puedo descubrir si mi forma de ganarme la vida es correcta, y cómo encontraré la manera de ganarme la vida éticamente en una sociedad basada en la corrupción?

Krishnamurti: En una sociedad basada en la corrupción no puede haber una forma ética de ganarse la vida. ¿Qué está sucediendo actualmente en todo el mundo? Todas las maneras de subsistencia conducen a la guerra, a una desdicha y destrucción general, lo cual es un hecho evidente. Cualquier cosa que hagamos, inevitablemente conduce al conflicto, a la decadencia, a la crueldad y al sufrimiento. De manera que la sociedad actual básicamente es errónea; está fundamentada en la envidia, en el odio, en el deseo de poder, y como sociedad está destinada a crear medios perniciosos de ganarse la vida, como la del soldado, el policía o el abogado. Por su propia naturaleza, estas profesiones son un factor de desintegración en la sociedad, y cuantos más abogados, policías y soldados haya,

más evidente será la decadencia de la sociedad. Esto es lo que está sucediendo en todo el mundo: más soldados, más policías, más abogados y, como es natural, acompañados por el hombre de negocios. Todo esto debe cambiar para crear una sociedad correcta. Aunque pensemos que es una tarea imposible, no lo es; somos ustedes y yo quienes tenemos que hacerlo. Porque hoy en día cualquier forma de ganarnos la vida crea desdicha a otro, o conduce a la destrucción final de la raza humana, lo cual se pone de manifiesto en nuestra vida diaria. ¿Cómo podemos cambiarlo? Sólo cambiará cuando ustedes y yo no busquemos poder, dejemos de ser envidiosos, no estemos llenos de odio y antagonismo. Cuando generen una transformación en sus relaciones, entonces estarán ayudando a crear una nueva sociedad, una sociedad que no dependerá de la tradición, que no pedirá nada para sí, que no ambicionará poder, porque internamente será rica, habrá encontrado la realidad. Tan sólo la persona que busca la realidad puede crear una nueva sociedad; únicamente la persona que ama puede producir una transformación en el mundo.

-7-

Hágalo lo mejor que pueda: tiene que comer

Ya sé que no es una respuesta satisfactoria para una persona que quiere descubrir cuál es la forma ética de ganarse la vida en la actual estructura social. Tiene que hacer lo mejor que pueda dentro de esa estructura social, ya sea de fotógrafo, comerciante, abogado, policía, o lo que fuere. Al hacerlo, sea consciente de lo que hace; sea inteligente, esté atento, sea consecuente al actuar, reconozca toda la estructura social con su corrupción, su odio, su envidia; y si no cede a estas cosas,

quizá entonces sea capaz de crear una nueva sociedad. Pero en el momento en que pregunta cuál es la forma ética de ganarse la vida, eso significa que todas estas cosas están ahí, ¿verdad? No está satisfecho con su forma de ganarse la vida; quiere ser envidiado, quiere tener poder, mayores comodidades, lujos, posición y autoridad; por tanto, es inevitable que cree o perpetúe esa sociedad que destruirá a las personas, que le destruirá a usted mismo.

Si en su forma de ganarse la vida ve con claridad este proceso destructivo, si ve que es el resultado de sus propias actividades para ganarse el sustento, entonces, como es obvio, encontrará los medios correctos para conseguir dinero. Sin embargo, primero debe ver el cuadro de la sociedad tal cual es: una sociedad corrupta que se desintegra; y cuando lo vea con claridad, entonces aparecerán los medios de procurarse el sustento. Pero antes debe ver el cuadro, el mundo tal como es, con sus divisiones nacionales, sus crueldades, sus ambiciones, sus odios y controles, y a medida que tenga una visión más clara, descubrirá que ante usted aparecerá la manera correcta de ganarse la vida; no necesitará buscarla. La dificultad para la mayoría de nosotros es que tenemos demasiadas responsabilidades; los padres y las madres esperan que nosotros ganemos dinero y los mantengamos, y como hoy en día resulta tan difícil conseguir un empleo en la actual sociedad, cualquier trabajo es bien recibido; en consecuencia, nos adaptamos al engranaje social. Pero aquellos que no están tan forzados, que no necesitan un trabajo inmediato y, por tanto, pueden mirar el cuadro completo, son quienes tienen esa responsabilidad. Sin embargo, ya ve, aquellos que no tienen el apremio de un empleo inmediato están atrapados en otra cosa, les preocupa su crecimiento personal, sus comodidades, sus lujos y entretenimientos. Disponen de tiempo, pero lo malgastan. No

obstante, aquellos que tienen tiempo son los responsables de cambiar la sociedad; aquellos que no están bajo la presión inmediata de ganarse la vida deben comprometerse seriamente con la totalidad de este problema de la existencia, y no enredarse en la mera acción política o en actividades superficiales. Aquellos que tienen tiempo, el llamado tiempo libre, deben buscar la verdad, porque son ellos los que pueden producir una revolución en el mundo, no las personas que tienen el estómago vacío. Por desgracia, aquellos que disponen de tiempo libre no se interesan por lo eterno, sino por llenar su tiempo; por consiguiente, ellos también son una causa de desdicha y confusión en el mundo. De modo que aquellos de ustedes que estén escuchando, aquellos que tengan un poco de tiempo deben pensar y considerar este problema; si se transforman a sí mismos, producirán una revolución mundial.

—8—

¿Qué es ganarse la vida?

Señores, ¿qué entendemos por ganarse la vida? Se trata de ganarse lo que uno necesita: comida, ropa y techo, ¿no es cierto? La dificultad de ganarse la vida sólo se presenta cuando utilizamos esos elementos imprescindibles de la vida —comida, ropa y techo— como instrumento de agresión psicológica. Es decir, cuando usamos las necesidades básicas como medio de crecimiento personal, empleando estas necesidades como una expansión psicológica de uno mismo.

Entregue algo a cambio

Todo lo que uno puede hacer, si es inteligente en relación con todo este proceso, es rechazar el estado actual de las cosas y dar a la sociedad todo lo uno pueda. O sea, de la sociedad acepta comida, ropa y techo, pero debe entregarle algo a cambio...

Ahora bien, ¿qué le está dando a la sociedad? ¿Qué es la sociedad? La sociedad es la relación con uno o con muchos; es su relación con otro. ¿Qué le está dando al otro? En el verdadero sentido de la palabra, ¿le está dando algo al otro, o meramente acepta una remuneración por hacer algo?...

Tan sólo cuando no dependa de otro para sus necesidades psicológicas dispondrá de los medios correctos para ganarse la vida.

Puede decir que esta respuesta es muy complicada, pero no lo es. La vida no tiene una respuesta sencilla. La persona que busca una respuesta sencilla a la vida, como es obvio, tiene una mente embotada, estúpida. La vida no tiene conclusiones, ni se ajusta a un patrón concreto; la vida es vivir, modificar, cambiar...

Si su relación se basa en la necesidad y no en la codicia, encontrará la forma correcta de ganarse la vida dondequiera que se encuentre, incluso en una sociedad corrupta.

El verdadero trabajo del ser humano es descubrir la verdad

Así pues, ¿cuál es el verdadero trabajo del ser humano? Sin duda, el verdadero trabajo del ser humano es descubrir la ver-

dad, Dios; es amar y no quedar atrapado en sus propias actividades egocéntricas. En el mismo descubrimiento de qué es la verdad, hay amor, y ese amor en la relación de unos con otros creará una civilización diferente, un mundo nuevo.

Capítulo 4

¿Cuál es la base de la acción correcta?

—1—

¿Por qué cambiar?

En primer lugar, ¿por qué queremos cambiar «lo que es», o producir una transformación? ¿Por qué? Porque lo que somos no nos satisface; crea conflicto, dificultades, y ese estado no nos gusta, queremos algo mejor, más noble, más idealista. O sea, deseamos transformarnos porque hay dolor, inquietud, conflicto.

—2—

En primer lugar, somos aburridos

Las actividades del «yo» son terriblemente monótonas. El «yo» es aburrido, sobre todo frustrante, sin sentido, fútil. Sus deseos contradictorios y conflictivos, sus esperanzas y frustraciones, sus ilusiones y realidades son compulsivas, pero, a la vez, va-

cías; sus actividades conducen a su propio desgaste. El «yo» siempre asciende y cae, siempre busca y se frustra, siempre gana y pierde; siempre intenta escaparse de este ciclo desgastante de lo inútil. Se escapa por medio de actividades externas o de ilusiones gratificantes, por medio de la bebida, del sexo, de la radio, de los libros, del conocimiento, de las diversiones, etcétera. Su capacidad para crear ilusiones es compleja e inmensa.

—3—

El problema del «yo» no puede resolverse escapando

Uno busca olvidarse de sí mismo, tanto interna como externamente; algunos recurren a la religión, y otros al trabajo o a la actividad; pero no hay forma de olvidar el «yo». El ruido interno o externo puede inhibir al «yo», pero pronto surge otra vez de forma nueva, porque lo que se inhibe encuentra una salida. Olvidarse de uno mismo por medio de la bebida o del sexo, del culto o el conocimiento crea dependencia, y aquello de lo que se depende genera un problema.

—4—

Un problema nunca se soluciona en su propio nivel

Los problemas siempre existirán mientras dominen las actividades del «yo». Darse cuenta de cuáles son y cuáles no son las actividades del «yo» requiere atención constante...

Un problema nunca se soluciona en su propio nivel; al ser complejo, debe comprenderse todo su proceso. Tratar de resolver un problema sólo en un nivel, físico o psicológico,

conduce a más conflicto y confusión. Para solucionar un problema debe haber ese darse cuenta, esa atención pasiva que revela todo su proceso.

—5—

La posición de la juventud en relación con los problemas

No creo que los problemas de la juventud, de la mediana edad y de la vejez puedan separarse. La juventud no tiene un problema especial. Puede dar esa impresión porque los jóvenes apenas están empezando sus vidas. O bien desde que hacemos de nuestras vidas un desastre y, por consiguiente, quedamos atrapados en un laberinto de problemas, incertidumbres, insatisfacciones y desesperación, o cuando somos jóvenes —y creo que ése es el único momento— establecemos unas buenas bases...

Así pues, me parece que cuando uno es joven, cuando no tiene compromisos familiares, laborales, ni todas estas actividades y desdichas, es cuando puede empezar a sembrar la semilla que florecerá a lo largo de toda su vida, en vez de perderse en las múltiples ocupaciones insignificantes y absurdas de nuestra existencia diaria.

—6—

Ese molde de la mente es condicionamiento

Siempre nos dicen lo que debemos o no debemos pensar. Los libros, los profesores, los padres, la sociedad, todos nos dicen qué debemos pensar, pero nunca nos ayudan a descubrir «cómo» hacerlo. Saber «lo que debemos» pensar es relativamente fácil,

porque desde la más tierna infancia condicionan nuestras mentes con palabras, con frases, con actitudes y prejuicios establecidos. No sé si se han dado cuenta de cómo las mentes de casi toda la gente mayor están fijadas, son rígidas como arcilla en un molde, y resulta muy difícil romper ese molde. Ese molde de la mente es condicionamiento.

—7—

Resolver los problemas, la acción correcta, es escuchar
a la vida según cambia, no memorizar reglas

Lo creativo es «comprender», no la memoria o el recuerdo. La comprensión es el factor liberador, no las cosas que uno almacena en su mente...

La vida es algo que se escucha, es comprender de instante en instante, sin acumular experiencias... Como el río, la vida fluye, es veloz, volátil, nunca está quieta; y si uno la aborda con la carga pesada de los recuerdos, como es natural, nunca está en contacto con ella... No hay nada nuevo mientras estamos cargados de recuerdos; no podemos entender la vida al ser infinitamente nueva. En consecuencia, nuestras vidas son muy tediosas, nos aletargamos, nos volvemos mental y físicamente gordos y feos.

—8—

La acción correcta no es obedecer, lo cual no significa hacer caso omiso a las leyes de tráfico, la cortesía y el bien público

Cualquiera que sea nuestra edad, la mayoría de nosotros obedece, sigue, copia, porque nos asusta sentirnos interiormente

inseguros. Queremos estar seguros, tanto a nivel económico como moral; queremos caer bien. Queremos estar en una posición segura, encerrarnos y nunca tener que hacer frente a ningún problema, al dolor, al sufrimiento... El miedo al castigo es lo que nos impide hacer daño a otros.

—9—

Comprenda por sí mismo todos los problemas de la vida

Cuando crecemos y dejamos la escuela, después de recibir lo que se llama una educación, tenemos que afrontar muchos problemas. ¿Qué profesión vamos a elegir para poder realizarnos y ser felices? ¿En qué vocación o trabajo sentiremos que no estamos explotando o siendo crueles con los demás? Tenemos que afrontar los problemas del sufrimiento, del desastre, de la muerte. Tenemos que comprender el hambre, la superpoblación, el sexo, el dolor y el placer. Tenemos que tratar con muchas cosas confusas y contradictorias de la vida: las riñas entre unos y otros, entre hombre y mujer, los conflictos internos y las disputas externas. Tenemos que entender la ambición, la guerra, el espíritu militar y esa cosa extraordinaria llamada paz, la cual es mucho más vital de lo que creemos. Tenemos que comprender el significado de la religión, que no es la mera especulación o el culto de imágenes, y también esa cosa extraña y complicada llamada amor. Tenemos que ser sensibles a la belleza de la vida, a un pájaro en pleno vuelo, y también al mendigo, a la penuria del pobre, a los horrendos edificios que construye la gente, a la calle indecorosa y al aún más indecoroso templo. Tenemos que afrontar todos estos problemas. Tenemos que abordar la cuestión de a quién seguir o no seguir, y de si realmente debemos seguir a alguien.

La mayoría estamos interesados en producir pequeños cambios aquí y allá, y con eso nos damos por satisfechos. Cuanto más viejos nos hacemos, menos deseamos cualquier cambio profundo y fundamental, porque tenemos miedo. No pensamos en términos de una transformación total, sólo lo hacemos en términos de cambios superficiales; y si lo investiga, descubrirá que el cambio superficial no es un cambio en absoluto, no es una revolución radical, sino una simple continuidad modificada de lo que ha sido. Uno debe hacer frente a todas estas cosas desde su propia felicidad y desdicha, hasta la felicidad y la desdicha de los demás, desde sus propias ambiciones y búsquedas egoístas, hasta las ambiciones, motivaciones y búsquedas de los demás. Tiene que afrontar la competición, la corrupción en uno mismo y en los demás, el deterioro de la mente y el vacío del corazón. Uno tiene que saber todo esto, tiene que afrontarlo y comprenderlo por uno mismo.

—10—

Ningún pensador ha solucionado nuestros problemas

El pensamiento no ha resuelto nuestros problemas. Los listos, los filósofos, los eruditos, los líderes políticos, en realidad, no han solucionado ninguno de nuestros problemas humanos, que son la relación entre usted y otro, entre usted y yo.

—11—

La inteligencia es la libertad del «yo»

La inteligencia sólo es posible cuando hay verdadera libertad del «yo», del «mí», o sea, cuando la mente deja de ser ese

centro que exige, deja de estar atrapada en el deseo de una experiencia más grande, más amplia o más extensa.

-12-

No afronte la violencia con violencia

Cuando dejen la escuela y entren en la universidad, y más tarde se enfrenten al mundo, me parece que lo importante es no claudicar, no inclinar la cabeza ante las diversas dificultades, sino afrontarlas y comprenderlas tal como son, ver su verdadero significado y valía con espíritu gentil, con gran fortaleza interna, lo cual no creará más discordia en el mundo.

Cuarta parte

Las relaciones



Capítulo 1

¿Qué es relación?

—1—

¿Estamos relacionados o solo lo están nuestras imágenes?

¿Qué queremos decir con la palabra «relación»? ¿Alguna vez estamos relacionados con alguien, o la relación es entre estas dos imágenes que hemos creado el uno del otro? Tengo una imagen de usted y usted tiene una de mí. Tengo una imagen de mi esposa o esposo, o lo que sea, y ella o él también tiene una imagen de mí. La relación es entre estas dos imágenes y poco más. Tan sólo es posible estar relacionado con otro cuando no hay imagen. Cuando puedo mirarle y usted puede mirarme a mí sin la imagen de los recuerdos, de los insultos, y todas estas cosas, sólo entonces hay relación. Sin embargo, la imagen es la misma naturaleza del observador, ¿no es cierto? Mi imagen observa a la suya —si es posible observarla— y a eso lo llamamos relación, pero la relación es entre dos imágenes, y, por tanto, no hay relación. Estar relacionado significa estar en contacto. El contacto debe ser directo, no entre una

imagen y otra. Se requiere muchísima atención, darse cuenta para mirar a otro sin la imagen que tengo de esa persona, siendo la imagen mis recuerdos de ella, de cómo me insultó, me complació, me dio placer, de esto o aquello. Únicamente hay relación cuando no existen imágenes entre ambos.

—2—

Relación no es dependencia

Ahora bien, para la mayoría, la relación con otro se basa en la dependencia económica o psicológica. Esa dependencia crea miedo, genera posesión, termina en fricción, desconfianza y frustración. La dependencia económica de otro puede, quizás, eliminarse por medio de la legislación y de una organización eficiente, pero en concreto me refiero a la dependencia psicológica, que es el resultado del anhelo de satisfacción personal, de felicidad, etcétera. En esta relación posesiva uno se siente enriquecido, creativo y dinámico; siente que otro aviva esa pequeña llama de su ser, y como no quiere prescindir de esta fuente de plenitud, tiene miedo de perder al otro; así es como aparecen los miedos posesivos con todos sus problemas. Por consiguiente, en esa relación de dependencia psicológica es inevitable que siempre haya miedo o recelo, el cual suele ocultarse detrás de palabras placenteras. La reacción de este miedo conduce a buscar seguridad y enriquecimiento por otras vías, a aislarse en ideas e ideales, o bien a buscar sustitutos de la satisfacción.

Aunque uno dependa de otro, sigue el deseo de permanecer intacto, de ser íntegro. La complejidad del problema de la relación es cómo amar sin depender, sin fricción ni conflicto; cómo vencer el deseo de aislarse, de eliminar la causa del conflicto. Si para nuestra felicidad dependemos de otro, de la sociedad, o

del entorno, éstos se convierten en algo esencial para nosotros, nos aferramos a ellos y nos resistimos violentamente a cualquier cambio, porque dependemos de ellos para nuestra seguridad psicológica y comodidad. Pese a que intelectualmente podamos percibir que la vida es un proceso continuo de flujo, de mutación, que requiere constantes cambios, no obstante, emocional o sentimentalmente, nos aferramos a los valores establecidos y reconfortantes; por eso hay una constante lucha entre el cambio y el deseo de permanencia. ¿Es posible terminar ese conflicto?

—3—

¿Podemos amar y, aun así, no poseer?

La vida no puede existir sin relación, pero nosotros la hemos hecho increíblemente agónica y fea al basarla en el amor personal y posesivo. ¿Puede uno amar y, aun así, no poseer? La verdadera respuesta no está en evadirse, en los ideales o las creencias, sino en la comprensión de las causas de la dependencia y la posesión. Si uno puede comprender profundamente este problema de la relación con otro, quizá entonces sea posible comprender y resolver los problemas de la relación de uno con la sociedad, porque ésta es la extensión de uno mismo.

—4—

Las relaciones personales crean la sociedad

Las generaciones pasadas han creado ese entorno al que llamamos «sociedad»; aceptamos eso porque nos ayuda a mantener nuestra codicia, posesividad e ilusión. En esta ilusión no puede haber unidad ni paz. La simple unidad económica

producida por medio de la coacción y la legislación no terminará con las guerras. Mientras no comprendamos la relación individual, no tendremos una sociedad pacífica. Como nuestra relación se basa en el amor posesivo, debemos observar en nosotros mismos su origen, sus causas y acciones. Al darnos plena cuenta del proceso posesivo, con su violencia, miedos y reacciones, surge una comprensión que es total y completa. Sólo esa comprensión libera al pensamiento de la dependencia y la posesividad. La armonía en la relación está dentro de cada uno, no en el otro, ni en lo que nos rodea.

—5—

Para solucionar los conflictos, obsérvese a sí mismo, no al otro

La primera causa de fricción en las relaciones es uno mismo, el «yo» es el centro que unifica los anhelos. Si podemos darnos cuenta de que lo más importante no es cómo actúa el otro, sino cómo actuamos y reaccionamos cada uno de nosotros, y si podemos comprender esa acción y reacción básica y profunda, entonces la relación experimentaría un gran cambio radical. En esa relación con otro no sólo hay el problema físico, sino también el del pensamiento y sentimiento en todos los niveles, y uno tan sólo puede estar en armonía con el otro cuando en sí mismo tiene armonía. Lo importante en la relación no es el otro, sino uno mismo; eso no significa que uno deba aislarse, sino comprender profundamente la causa del conflicto y del sufrimiento en uno mismo. Mientras dependamos intelectual o emocionalmente de otro para nuestro bienestar psicológico, esa dependencia creará, inevitablemente, miedo, y de ahí surge el sufrimiento.

La vida es la relación con las cosas, las personas y las ideas

La vida es la relación con las cosas, las personas y las ideas, y si no afrontamos estas relaciones de forma correcta y plena, entonces surgen los conflictos como consecuencia de los retos.

El espejo de la relación

No cabe duda de que la relación es el espejo en el cual uno se descubre a sí mismo. Sin relación, uno no existe; ser es estar relacionado; estar relacionado es existir. Y uno existe sólo en la relación; de lo contrario, uno no existe, la vida no tiene sentido. Uno no existe porque piensa que vive; vive porque está relacionado, y no comprender la relación es la causa del conflicto.

La llave de la felicidad es el conocimiento propio en la relación

Empieza a comprenderse a sí mismo en el espejo de sus propios pensamientos, en el espejo de la relación... Creo que la felicidad está en nuestras manos, y la llave de la felicidad es el conocimiento propio, no la autognosis de Freud, Jung, Shankara, o de algún otro, sino el conocimiento propio que descubrir en su relación cotidiana... Al observar, al darse cuenta sin esfuerzo del movimiento de sus propios pensamientos diarios: cuando sube al autobús, cuando conduce un automóvil, cuando está hablando con su esposa, sus hijos, su

vecino, al observarlo todo como si fuera un espejo, empezará a descubrir cómo habla, cómo piensa, cómo reacciona, y descubrirá que comprenderse a sí mismo le dará algo que no puede encontrarse en los libros, en filosofías o en las enseñanzas de ningún gurú.

—9—

Detenga la máquina que crea las imágenes

Así pues, establecer la correcta relación es destruir la imagen... Tiene que destruir la máquina que crea la imagen, esa máquina que está en uno y la que está en el otro. Porque si no, puede destruir una imagen, pero la máquina creará otra.

—10—

¿Cómo se crea una imagen, una opinión?

Uno debe investigar y descubrir cómo se crean las imágenes y si es posible detener esa máquina que las genera. Sólo entonces habrá relación entre los seres humanos, y no entre dos imágenes, que son entidades muertas. Es muy simple. Usted me halaga, me respeta, y yo tengo una imagen de usted, generada a partir de halagos o insultos. Tengo experiencias de dolor, de muerte, de desdicha, de conflicto, de hambre, de soledad. Todo eso crea en mí una imagen; yo soy esa imagen. En realidad yo no soy esa imagen ni la imagen y yo somos diferentes, sino que el «yo», el pensador, es la imagen. Es el pensador, el observador, el experimentador el que crea la imagen por medio de sus respuestas, de sus reacciones físicas, psicológicas, intelectuales, etcétera; crea esa imagen por

medio de la memoria, del pensamiento. En consecuencia, la máquina es el pensamiento. Pero éste es necesario, de otro modo uno no existiría.

Primero observe el problema. El pensamiento crea al pensador. El pensador empieza a generar la imagen sobre sí mismo... Crea la imagen y vive en ella. De modo que pensar es el principio de esta máquina. Y la pregunta es: «¿Cómo puedo dejar de pensar?». No puede, pero puede pensar y no crear una imagen.

—11—

Las opiniones sólo son imágenes

Y, como es natural, entre imágenes no hay relación. Si tiene una opinión de mí y yo tengo una de usted, ¿cómo podemos tener relación alguna? La relación sólo existe cuando es una relación libre, cuando se es libre para formar imágenes.

—12—

La propia imagen conduce al dolor

¿Por qué se siente herido? Es la vanidad, ¿verdad? ¿Y por qué hay vanidad?

Se debe a que uno tiene una idea, un símbolo, una imagen de sí mismo, de lo que debería ser, de lo que es, o de lo que no debería ser.

¿Por qué creamos una imagen de nosotros mismos?... Lo que despierta la ira es cuando se cuestiona, se ataca ese ideal, esa idea que tenemos de nosotros mismos. Esa idea que tene-

mos de nosotros mismos es un escape del hecho de lo que somos. Pero si observamos el hecho real de lo que somos, nadie puede herirnos. O sea, si uno es mentiroso y le dicen que lo es, eso no hiera; es un hecho.

Capítulo 2

Amor, deseo, sexo y dependencia

—1—

Donde hay dependencia, apego, no hay amor

Nuestras relaciones se basan en la dependencia psicológica, y por eso hay miedo. El problema no es cómo dejar de depender, sino tan sólo ver el hecho de que dependemos. Donde hay apego no hay amor. Debido a que uno no sabe amar, depende y, por tanto, hay miedo. Lo importante es ver ese hecho, y no preguntar cómo amar o cómo liberarse del miedo.

—2—

Si hay dependencia, hay miedo

Sin rechazar, aceptar o u opinar, sin citar esto o aquello, sólo escuche el hecho de que si hay apego no hay amor, si hay dependencia hay miedo. Estoy hablando de la dependencia psicológica. No de la dependencia del lechero que trae la le-

che, o la dependencia del ferrocarril o de un puente, sino de la dependencia psicológica interna de las ideas, de las personas, de la propiedad, que genera miedo.

—3—

El amor llega cuando se comprende la relación

El amor es algo que no puede cultivarse; no es algo que la mente pueda comprar. Si dice: «Voy a practicar la compasión», entonces esa compasión es algo de la mente y, por tanto, no es amor. El amor surge de forma misteriosa, sin saberlo, como un todo, cuando uno comprende el proceso de la relación en su totalidad. En ese momento, la mente permanece en calma, no llena el corazón con sus cosas y, en consecuencia, el amor puede manifestarse.

—4—

¿Por qué convertimos el sexo en algo tan importante?

¿Qué queremos decir por el problema del sexo? ¿Es el acto en sí o es pensar en el acto? Es evidente que no es el acto. El acto sexual no representa ningún problema, como tampoco lo es comer; pero si piensa en la comida, o en cualquier otra cosa todo el santo día porque no tiene otra cosa en que pensar, eso se convierte en un problema... ¿Por qué lo magnifica, cosa que evidentemente hace? Los cines, las revistas, los chistes, la forma de vestirse las mujeres, todo estimula sus pensamientos sobre el sexo. ¿Y por qué la mente lo intensifica, por qué piensa en el sexo? ¿Por qué, señores y señoras? Es su problema. ¿Por qué?

¿Por qué se ha convertido en una cuestión central en sus vidas? Cuando hay tantas cosas que reclaman su atención, ponen toda su atención en pensar en el sexo. ¿Qué sucede? ¿Por qué sus mentes están tan ocupadas con él? Porque es la forma máxima de evadirse, ¿no es cierto? Es una manera de olvidarse por completo de uno mismo.

Mientras lo vive, al menos por unos momentos, se olvida de sí mismo —no hay otra manera de olvidarse de sí mismo—. El resto de cosas que hace las refuerza el «yo», el ego. Sus negocios, su religión, sus dioses, sus líderes, sus acciones políticas y económicas, sus evasiones, sus actividades sociales, su afiliación a un partido y su rechazo a otro, todo eso enfatiza y fortalece al «yo»... Como en la vida sólo tiene esa única cosa que le ofrece una gran vía para evadirse, para olvidarse por completo de sí mismo, aunque sea sólo por unos segundos, se aferra a ello porque es el único momento que se siente feliz ...

De manera que el sexo se convierte en un problema sumamente complejo y difícil mientras no comprenda a la mente que piensa en el problema.

—5—

¿Por qué el sexo es un problema?

¿Por qué cualquier cosa que tocamos la convertimos en un problema? ¿Por qué el sexo se ha convertido en un problema? ¿Por qué nos resignamos a vivir con problemas, por qué no terminamos con ellos? ¿Por qué no morimos a nuestros problemas en vez de arrastrarlos día tras día, año tras año? Sin duda, la cuestión del sexo es importante, y la responderé en un momento, pero antes hay una cuestión fundamental: ¿por qué convertimos la vida en un problema? Trabajo, sexo, ga-

nar dinero, pensar, sentir, experimentar, todo lo relacionado con la vida, ¿por qué es un problema? ¿No es, básicamente, porque siempre pensamos desde un punto de vista concreto, desde un punto de vista fijo?

—6—

El deseo no es amor

El deseo no es amor; el deseo conduce al placer; es placer. No estamos negando el deseo. Sería muy tonto decir que debemos vivir sin deseo, porque eso es imposible. El ser humano lo ha intentado. Ha habido personas que se han privado de todo placer, se han disciplinado, torturado y, aun así, el deseo ha persistido, generando conflicto y todos los efectos crueles de ese conflicto. No estamos abogando eliminar el deseo, sino comprender todo el fenómeno del deseo, del placer y del dolor, y si podemos ir más allá, entonces hay una dicha y un éxtasis que es amor.

Capítulo 3

Familia y sociedad: ¿relación o exclusión?

—1—

Familia y sociedad

La familia va en contra de la sociedad, en contra de la relación humana como un todo. Es como estar viviendo en una pequeña habitación dentro de una gran casa, y damos una importancia extraordinaria a ese pequeño lugar, que es la familia. La familia sólo tiene importancia en relación con toda la casa. La misma relación que tiene esa habitación con toda la casa es la que tiene la familia con toda la existencia humana. Pero nosotros la separamos, nos aferramos a ella. Le damos mucha importancia, hablamos de «mis familiares» y «los suyos», y nos peleamos incesantemente unos con otros. La familia es como la pequeña habitación en relación con toda la casa. Cuando nos olvidamos de la totalidad de la casa, esa habitación se vuelve muy importante, al igual que la familia es muy importante cuando nos olvidamos de la totalidad de la existencia humana. Sin embargo, la fami-

lia sólo importa en relación con toda la existencia humana; de lo contrario, se convierte en una cosa espantosa, monstruosa...

—2—

¿Amamos de verdad a nuestras familias?

Cuando decimos: «Amo a mi familia», en realidad no la amamos, no amamos a nuestros hijos, no los amamos de verdad. Si dice que quiere a sus hijos, lo que realmente quiere decir es que se han convertido en un hábito, en juguetes, en cosas para entretenerse un rato. Sin embargo, cuando ama algo, a sus hijos, entonces cuidará de ellos.

¿Sabe qué es cuidar algo? Si planta un árbol, y el éste le importa, lo cuida, lo mima, lo nutre... Antes de plantarlo tiene que cavar hondo, ver si la tierra está en condiciones, luego colocarlo ahí, cada día velar por él, cuidarlo como si fuera una parte de su ser. Pero no ama a sus hijos de esta manera. Si lo hiciera, habría una clase de educación por completo diferente. No habría guerras ni pobreza. La mente entonces no estaría entrenada para ser meramente técnica. No habría competencia ni nacionalidades. Debido a que no amamos, permitimos que todo esto aflore.

—3—

La dependencia le incapacita

Cuando dice que ama a alguien, ¿no depende de él? Mientras uno es joven está bien que dependa de su padre, de su madre, de su profesor o tutor. Al ser joven, necesita que lo cuiden;

precisa ropa, techo, seguridad. Como joven necesita sentir que está protegido, que alguien vela por su bienestar. Pero a medida que crece, este sentimiento de dependencia sigue, ¿verdad? ¿No lo ha observado en la gente mayor, en sus padres y profesores? ¿No ha observado cómo dependen de sus esposas, de sus hijos, de sus madres? Cuando las personas crecen, todavía quieren seguir aferrados a alguien, sienten la necesidad de depender. Si no dependen de alguien ni son guiados por otro, sin esa sensación de comodidad y seguridad depositada en alguien, se sienten solos, perdidos, ¿no es cierto? De modo que a ese depender de otro lo llamamos amor, pero si lo observa con más cuidado, verá que en el hecho de depender hay miedo, y eso no es amor. Debido a que tienen miedo de estar solos, de pensar las cosas por sí mismos, de sentir, de observar, de descubrir el significado completo de la vida, creen amar a Dios. Por eso dependen de eso que llaman Dios, pero algo creado por la mente no es de fiar; eso no es Dios, no es lo desconocido. Sucede lo mismo con los ideales o las creencias: creo en algo y eso me proporciona un gran consuelo...

Es natural que lo haga mientras es joven, pero si sigue dependiendo cuando llegue a la madurez, eso le impedirá pensar, ser libre. Si hay dependencia hay miedo, y donde hay miedo hay autoridad; no hay amor...

-4-

Es natural tener familia: refugiarse en ella es catastrófico

En la actualidad, la familia es una unidad de relación limitada, aislante y exclusiva... Debemos comprender el deseo de seguridad interna, psicológica, y no meramente sustituir un patrón de seguridad por otro.

De manera que el problema no es la familia, sino el deseo de estar seguro. ¿No es ese deseo de seguridad, en cualquier nivel, exclusivo? Ese espíritu de exclusividad se manifiesta en la familia, en la propiedad, en el estado, en la religión, etcétera. ¿No es ese deseo de seguridad interna el que establece las formas externas de seguridad, que siempre son exclusivas? El mismo deseo de estar seguro destruye la seguridad. Es inevitable que el hecho de excluir, separar produzcan desintegración; el nacionalismo, el antagonismo de clases y la guerra son síntomas de ello. La familia como medio de seguridad interna es una fuente de desorden y de catástrofe social.

—5—

La única seguridad es aprender a vivir
sin seguridad interna

Sólo podemos vivir externamente seguros cuando no buscamos seguridad interna...

Utilizar a otro como medio de satisfacción y seguridad no es amor. El amor nunca es seguridad; el amor es un estado en el cual no hay deseo de estar seguro, es un estado de vulnerabilidad, es el único estado en el cual el exclusivismo, la enemistad y el odio son imposibles. En ese estado puede formarse una familia, pero no será exclusiva ni se aislará.

Capítulo 4

La naturaleza y la tierra

-1-

¿Cuál es nuestra relación con la naturaleza?

Señor, no sé si ha descubierto su relación con la naturaleza. No existe una «relación correcta», sólo existe comprender la relación. La «relación correcta», al igual que el «pensamiento correcto», significa el simple aceptar una fórmula. El pensamiento correcto y el recto pensar son dos cosas diferentes. El pensamiento correcto es simplemente conformarse a lo que es correcto, respetable, mientras que el recto pensar es un movimiento, un producto de la comprensión, y ésta genera constantes modificaciones y cambios. Asimismo, hay una diferencia entre la relación correcta y comprender nuestra relación con la naturaleza. ¿Cuál es su relación con la naturaleza? Al ser la naturaleza los ríos, los árboles, el rápido vuelo de los pájaros, el pez en el agua, los minerales bajo la tierra, las cascadas y las pozas de poca profundidad. ¿Cuál es su relación con estas cosas? La mayoría no somos conscientes de esa

relación. Nunca miramos un árbol o, si lo hacemos, es con la intención de utilizarlo, ya sea para sentarnos a su sombra o para talarlo por su madera. En otras palabras, miramos a los árboles con un propósito utilitario; nunca contemplamos un árbol sin proyectarnos a nosotros mismos, sin emplearlo para nuestra propia conveniencia.

-2-

¿Amamos nuestra tierra, o solo la usamos
como nos usamos unos a otros?

Tratamos a la tierra y a sus productos de la misma manera. No amamos la tierra, sólo la usamos. Si uno realmente amara a la tierra, tendría prudencia al utilizar sus cosas. O sea, señor, si comprendiéramos nuestra relación con la tierra, seríamos muy cuidadosos en el uso que hacemos de lo que produce. Comprender la relación con la naturaleza es tan difícil como entender la propia relación con el vecino, la esposa o los hijos. Pero no le prestamos atención, nunca nos sentamos a mirar las estrellas, la luna o los árboles.

Estamos demasiado ocupados con las actividades sociales y políticas. Como es evidente, con estas actividades nos evadimos de nosotros mismos, y adorar la naturaleza también es una forma de evadirnos. En todo momento usamos la naturaleza, ya sea como medio de evadirnos o con fines utilitarios; de hecho, nunca hemos dejado de hacerlo y amamos la tierra o las cosas de la tierra. Nunca disfrutamos de los fértiles campos, aunque los usemos para alimentarnos y vestirnos. No nos gusta cultivar y trabajar la tierra con nuestras manos, nos avergonzamos de hacerlo.

Los mapas son opiniones políticas, no hechos:
la tierra no es «suya» ni «mía»

Así pues, hemos perdido la relación con la naturaleza. Si de una vez comprendiéramos esa relación, su verdadero significado, entonces no dividiríamos las propiedades en suyas o mías; aunque uno poseyera un pedazo de terreno y construyera una casa en él, dejaría de ser «mío» o «suyo» como algo exclusivo; más bien sería un medio de guarecerse. Como no amamos la tierra y las cosas de la tierra, sino que tan sólo las utilizamos, no somos sensibles a la belleza de una cascada, hemos perdido el contacto de la vida, nunca nos sentamos apoyando la espalda en el tronco de un árbol, y debido a que no amamos la naturaleza, no sabemos cómo amar a los seres humanos y a los animales.

Cada uno de nosotros somos cuidadores,
de forma provisional, de la tierra

Eso no significa que uno no pueda usar la tierra, sino que debe hacerlo como corresponda. La tierra está ahí para ser amada y cuidada, no para dividirla en «suya» y «mía». Es absurdo plantar un árbol en un terreno privado y decir que es «mío».

Capítulo 5

Matrimonio, amor y sexo

—1—

¿Es el matrimonio utilizarse uno al otro?

Ahora bien, ¿llama amor a la relación con su esposa, en la que hay posesión, celos, miedo, constantes peleas, opresión y autoafirmación? ¿Puede llamársele amor a eso? Cuando posee a otra persona y, por consiguiente, crea una sociedad que le ayuda a poseerla, ¿llama a eso amor? Si utiliza a alguien para sus necesidades sexuales, o de cualquier otro modo, ¿llama a eso amor? Es obvio que no lo es. Es decir, si hay celos, miedo o posesión, no hay amor. Es evidente que el amor no admite disputas ni celos. En el hecho de poseer hay miedo y, aunque pueda llamarlo amor, está muy lejos de serlo. Señoras y señores, experimentenlo a medida que avanzamos. Están casados y tienen hijos; tienen esposa o esposo a quien poseen, a quien utilizan, de quien tienen miedo o celos. Dense cuenta de eso y vean si es amor.

El amor no es algo del pensamiento

Uno puede pensar en una persona a quien ama, pero no en el amor. El amor no es algo del pensamiento; aunque se identifique con una persona, con un país o con una iglesia, en el momento en que piensa en el amor, eso no es amor —tan sólo es una acción mental... Como la mente está activa, llena al corazón vacío con cosas mentales, y con estas cosas jugamos y creamos problemas... Los problemas son el producto de la mente y, para que ésta solucione sus propios problemas, debe detenerse, porque sólo cuando se detiene hay amor.

Cuando sabe amar a uno, sabe amar al todo

El amor no es algo del pensamiento, no puede cultivarse ni practicarse. Practicar el amor y la hermandad siguen siendo algo de la mente y, por tanto, eso no es amor. Cuando deja de hacer todo esto, surge el amor; entonces sabrá qué es amar. El amor no es cuantitativo sino cualitativo. Uno nunca dice: «Amo a todo el mundo», pero cuando sabe amar a uno, sabe amar al todo. Debido a que no sabemos amar a uno, nuestro amor a la humanidad es ficticio. Cuando ama, no hay ni uno ni muchos, sólo hay amor. Únicamente cuando hay amor es posible resolver todos nuestros problemas; entonces conoceremos su dicha y su felicidad.

El amor en la relación

El amor en la relación es un proceso purificador que revela las actividades del «yo».

¡Qué fácil es destruir lo que amamos! ¡Qué rápidamente se interpone entre nosotros una barrera, una palabra, un gesto, una sonrisa! La salud, el humor y el deseo ponen su nota oscura, y lo que brillaba se vuelve opaco y pesado. Al usarlos nos agotamos a nosotros mismos, y lo que era agudo y claro se vuelve tedioso y confuso. Como consecuencia de la constante fricción, esperanza y frustración, aquello que era hermoso y simple se vuelve aterrador y expectante. La relación es compleja, difícil, y muy pocos salen de ella indemnes. Aunque nos gustaría que fuera estática, duradera, continua, la relación es un movimiento, un proceso que uno debe comprender, profunda y totalmente, y no que se ajuste a un patrón interno o externo. El conformismo, que es la estructura social, sólo pierde peso y autoridad cuando hay amor. El amor es un proceso purificador que descubre las actividades del «yo». Sin ese descubrir, la relación tiene poco significado.

No amamos; ansiamos ser amados

¡Cómo luchamos contra ese descubrir! La lucha adopta muchas formas: opresión o sumisión, miedo o esperanza, celos o aceptación, etcétera. La dificultad es que no amamos, y si lo *hacemos* queremos que funcione de determinada manera, no permitimos que haya libertad. Amamos con nuestras mentes y no con nuestros corazones. La mente puede modificarse a

sí misma, pero el amor no puede; la mente puede hacerse invulnerable, pero no el amor; la mente siempre puede retraerse, ser exclusiva, volverse personal o impersonal. Al amor no se le puede comparar ni confinar. La dificultad está en lo que *llamamos* amor, que en realidad pertenece a la mente. Llenamos nuestros corazones con cosas de la mente, y de ese modo siempre mantenemos nuestros corazones vacíos y expectantes. La mente es la que se aferra, la que es envidiosa, la que sujeta y destruye. Nuestra vida está dominada por los centros físicos y por la mente. No aceptamos que no amamos, pero ansiamos ser amados; damos para recibir, lo cual es la generosidad de la mente y no la del corazón. La mente siempre busca certeza, seguridad y, ¿puede la mente convertir al amor en algo seguro? ¿Puede la mente, cuya esencia misma es el tiempo, atrapar al amor, el cual es su propia eternidad?

Pero incluso el amor del corazón tiene sus propios trucos, porque hemos corrompido tanto nuestro corazón que es vacilante y confuso. Eso hace que la vida sea tan dolorosa y agobiante. En un instante creemos sentir amor, y al siguiente lo perdemos. El amor surge con una energía imponderable, que no es de la mente, una energía de fuentes insondables. Pero de nuevo, la mente destruye esa energía; en esa batalla la mente parece ganar siempre. Este conflicto en nuestro propio interior no puede resolverlo una mente astuta o un corazón vacilante. No hay medios ni manera de terminar con este conflicto. La misma búsqueda de un medio es otra demanda de la mente para controlar o apartar el conflicto con el fin de tener paz, de tener amor, de convertirse en algo.

El amor no es «suyo» ni «mío»

Nuestra mayor dificultad es darnos cuenta, amplia y profundamente, de que no hay medios para alcanzar el amor como un fin deseado por la mente.

Cuando uno comprende esto de verdad, en lo más profundo, entonces surge la posibilidad de recibir algo que no es de este mundo. Sin la presencia de ese algo, hagamos lo que hagamos, no puede haber felicidad duradera en la relación. Si usted recibe esa bendición y yo no, como es natural, estaremos en conflicto. Puede que usted no esté en conflicto, pero yo lo estaré, y me aislaré por completo en mi dolor y sufrimiento. El dolor es tan exclusivo como el placer, y mientras no surja ese amor, que no es creado por mí, la relación será dolorosa. Pero si surge la bendición de ese amor, sólo podrá amarme, sea yo lo que sea, porque entonces no modelará el amor según mi conducta.

¿Qué nos vuelve monótonos en la relación?

Si lo observa, lo que nos vuelve monótonos en nuestra relación es pensar, calcular, juzgar, sopesar, ajustarnos, y el amor es lo único que nos libera de eso, que no es un proceso del pensamiento.

Cuando no hay amor, inventamos el matrimonio

Cuando no hay amor, entonces el marco del matrimonio como institución se convierte en una necesidad. Pero cuando lo hay, entonces el sexo no es un problema; es la falta de amor lo que lo convierte en un problema. ¿No lo saben? Cuando ama muy profundamente a alguien, no con el amor de la mente, sino con su corazón, comparte con él o con ella todo lo que tiene, no sólo su cuerpo, sino también todas las cosas. Si tiene problemas le pide ayuda y él o ella le ayuda. Cuando hay amor, no hay división entre hombre y mujer; cuando no lo hay, surge el problema del sexo.

Recompensar no es la llama del amor

Interlocutor: Usted habla de la relación basada en utilizar al otro para recompensa propia, y a menudo hace alusión a un estado llamado amor. ¿Qué entiende por amor?

Krishnamurti: Sabemos lo que es nuestra relación: recompensa y utilización mutua, aunque lo revistamos llamándole amor. En ese utilizarnos hay un sentimiento de ternura y una actitud de salvaguardia hacia aquello que usamos. Protegemos nuestras fronteras, nuestros libros, nuestra propiedad; de igual manera, nos cuidamos de proteger a nuestras esposas, nuestras familias, nuestra sociedad, porque sin ellos nos sentiríamos solos, perdidos. Sin el hijo, los padres se sienten solos; lo que uno no es, lo será el hijo, de manera que éste se convierte en el instrumento de su vanidad. Conocemos la relación

basada en la necesidad y el uso. Necesitamos al cartero y él nos necesita a nosotros; sin embargo, no decimos que lo amamos, pero sí que amamos a nuestras esposas e hijos, aunque los usemos para nuestra recompensa personal, y estemos dispuestos a sacrificarlos por la vanidad de que nos llamen patriotas. Conocemos muy bien este proceso y, como es obvio, eso no es amor. El amor que utiliza, explota, y luego lamenta, no puede ser amor, porque el amor no es cosa de la mente.

Ahora bien, vamos a experimentar y a descubrir qué es el amor, no de forma meramente verbal, sino experimentando de forma real ese estado. Cuando me utiliza a mí como gurú y yo a usted como discípulo, entonces la explotación es mutua. De la misma manera, cuando usa a su esposa e hijos para progresar, eso es explotación. No cabe duda de que eso no es amor. Si hay utilización debe haber posesión, y ésta invariablemente genera miedo, y con el miedo vienen los celos, la envidia, la desconfianza. Si hay utilización no puede haber amor, porque éste no es algo de la mente. Pensar en una persona no es amarla. Sólo piensa en una persona cuando no está presente, cuando ha muerto, cuando le ha dejado, o cuando no le da lo que usted quiere; entonces su insuficiencia interna activa el proceso de la mente. Si esa persona está a su lado, no piensa en ella; pensar en ella cuando la tiene cerca le perturba, su presencia la da por sentada: ahí está. El hábito es una manera de olvidar y estar en paz para que nada le moleste. Así pues, utilizarse siempre conduce a la invulnerabilidad, y eso no es amor.

¿Cuál es ese estado en el que utilizarse —el cual es un proceso de pensamiento para encubrir positiva o negativamente la insuficiencia interna— no existe? ¿Cuál es ese estado en el que no hay ninguna sensación de recompensa? La naturaleza misma de la mente es buscar recompensas. El sexo es una

sensación creada e imaginada por la mente, que luego actúa o no. La sensación es un proceso del pensamiento, lo cual no es amor. Cuando la mente predomina y el proceso del pensamiento es importante, no hay amor. Este proceso de utilizarse, de pensar, imaginar, retener, aislar, rehusar, todo eso es humo, y sólo cuando no hay humo está la llama del amor. A veces tenemos esa llama intensa, plena, íntegra, pero el humo regresa...

—10—

No inicie un debate de opuestos: ni celibato ni promiscuidad

Aquellos que intentan ser célibes con el fin de alcanzar a Dios no son castos, porque están buscando un resultado o beneficio; sustituyen el sexo por una meta, un resultado, y eso es miedo. En sus corazones no hay amor... Tan sólo cuando la mente y el corazón se liberan de la carga del miedo, de la rutina de los hábitos sensoriales, cuando hay generosidad y compasión, hay amor. Ese amor es casto.

—11—

¿Por qué el sexo y el matrimonio se han convertido en problemas tan grandes?

¿Cómo es posible afrontar la demanda sexual de forma inteligente y no convertirla en un problema?

Y bien, ¿qué entendemos por sexo? ¿Es el acto puramente físico o es el pensamiento que excita, estimula y fomenta ese acto? Sin duda, el sexo es cosa de la mente, y al ser así busca ser satisfecho; de lo contrario, aparece la frustración...

¿Por qué el sexo se ha convertido en un problema tan acuciante en nuestras vidas? Vamos a investigarlo, sin coacción, sin ansiedad, miedo o condena. ¿Por qué se ha convertido en un problema? Seguro que para la mayoría es un problema; ¿por qué? Es probable que nunca se hayan preguntado por qué es un problema. Vamos a averiguarlo.

El sexo es un problema porque al parecer en ese acto hay una completa ausencia del «yo». En ese momento uno es feliz porque cesa la propia conciencia, el «yo», y al desear más de lo mismo, más de esa abnegación del «yo», en la que hay completa felicidad por medio de la fusión e integración plenas, como es natural, el sexo se convierte en algo muy importante, ¿no es cierto? Debido a que es algo que me proporciona una dicha pura, un completo abandono de mí mismo, quiero más y más. Ahora bien, ¿por qué quiero más? Porque en todos los demás ámbitos estoy en conflicto, y en el resto de los diferentes niveles de la existencia refuerzo el «yo». En los ámbitos económico, social y religioso, hay ese constante fortalecer la propia conciencia, y eso es conflicto. Después de todo, uno sólo es consciente de sí mismo cuando hay conflicto. Ese ser consciente de uno mismo es el resultado del conflicto. Así pues, en todos los demás ámbitos hay conflicto. En todas nuestras relaciones con la propiedad, con las personas y con las ideas hay conflicto, dolor, lucha, desdicha, pero en ese único acto hay un cese completo de todo eso. Como es evidente, quiere repetirlo porque le da felicidad, mientras que el resto de cosas le aportan desdicha, descontento, conflicto, confusión, antagonismo, preocupación, inhibición. Así es como el acto sexual se vuelve sumamente significativo e importante.

De modo que el problema no es el sexo, sino cómo liberarse del «yo»...

Señores, el «yo» no es una entidad objetiva que pueda estudiarse en un microscopio, en los libros o comprenderla por medio de citas, por más bien argumentadas que sean. Sólo puede comprenderse la relación. Después de todo, el conflicto sucede en la relación, ya sea con la propiedad, con las ideas, con la esposa, el esposo, o con el vecino, y sin resolver este conflicto básico, limitarse a esa distensión mediante el sexo es, como es obvio, estar desequilibrado. Y eso es exactamente lo que hacemos. Estamos desequilibrados porque hemos convertido el sexo en una vía de escape, y la sociedad, la llamada cultura moderna, nos ayuda a hacerlo realidad. Fíjense en los anuncios, las películas, los gestos, las posturas, las actuaciones sugestivas.

La mayoría se casaron cuando eran muy jóvenes, cuando la demanda biológica era muy fuerte. Tomaron una esposa o un esposo, con quien tienen que vivir, quiéranlo o no, durante el resto de sus vidas. Su relación es meramente física, y todo lo demás tiene que ajustarse a eso. Por tanto, ¿qué sucede? Él tal vez es intelectual y ella muy emocional. ¿Dónde está la comunión con ella? O ella es muy práctica y él es soñador, abstraído, más bien indiferente. ¿Dónde está el contacto entre ambos, cuando él la utiliza? En la actualidad, nuestros matrimonios se basan en esa idea, en esa demanda, pero cada vez más hay contradicciones y grandes conflictos en el matrimonio, de ahí los divorcios.

Por consiguiente, este problema requiere un trato inteligente, lo cual significa que debemos modificar todas las bases de nuestra educación, y eso requiere comprender no sólo los hechos de la vida, sino también nuestra vida diaria; no sólo conocer y comprender las demandas biológicas y sexuales, sino también ver cómo afrontarlo de forma inteligente.

La percepción directa ve los límites del pensamiento

La misericordia, piedad, perdón y respeto no son emociones. Cuando cesan el sentimentalismo, la emoción y la devoción, hay amor. La devoción no es amor, es una forma de desarrollo personal. El respeto no es para unos pocos, sino para todo ser humano, tanto si es humilde como si es poderoso. La generosidad y la clemencia no tienen recompensa.

Tan sólo el amor puede transformar la locura, la confusión y la contienda. Ningún sistema o teoría de derechas o de izquierdas puede traerle paz y felicidad al hombre. Donde hay amor, no hay posesión ni envidia; hay, no de forma teórica sino real, misericordia y compasión para con su esposa e hijos, para con el vecino...

El amor con su bendición surge cuando «uno» deja de ser.

¿Puede el amor ser inmóvil, estático?

Una experiencia de placer hace que queramos más, y este «más» es la necesidad de encontrar seguridad en nuestros placeres. Si amamos a alguien queremos estar completamente seguros de que ese amor es correspondido, y procuramos establecer una relación que sea permanente, o al menos eso esperamos. Toda nuestra sociedad se basa en esa relación, pero ¿existe algo que sea permanente? ¿Lo hay? ¿Es el amor permanente? Nuestro constante deseo es hacer que las sensaciones sean duraderas, ¿no es cierto? Y aquello que no podemos convertir en algo permanente, como el amor, nos pasa desapercibido.

Respecto al matrimonio: si uno
es importante, no hay amor

Estamos tratando de comprender el problema del matrimonio, el cual incluye la relación sexual, el compañerismo y la comunión. Como es evidente, si no hay amor, el matrimonio se convierte en una desgracia, ¿verdad? Se vuelve una mera gratificación. Amar es una de las cosas más difíciles, ¿no? El amor sólo puede manifestarse, o existir, cuando el «yo» está ausente. Sin amor la relación es dolorosa; ya sea altamente gratificante o superficial, conduce al aburrimiento, a la rutina, al hábito con todas sus implicaciones. Entonces, el problema sexual adquiere suma importancia. Para considerar si el matrimonio es o no es necesario, primero uno debe comprender el amor. Sin duda, el amor es casto, y sin amor uno no puede ser casto. Sin amor, puede ser célibe, ya sea hombre o mujer, pero eso no es ser casto, no es ser puro. Si tiene un ideal de la castidad, o sea, si trata de ser casto, eso tampoco es amor, porque sólo es un deseo de convertirse en algo que uno cree que es noble, que le ayudará a encontrar la realidad; en todo eso no hay amor. El libertinaje no es casto, tan sólo conduce a la degradación, a la desdicha. Lo mismo sucede con la persecución de un ideal. Ambos excluyen al amor, ambos esperan convertirse en algo, complacerse en algo; por tanto, uno se vuelve importante, y cuando uno es importante no hay amor.

En el hábito no hay amor

El matrimonio como rutina, como el cultivo habitual del placer, es una fuente de deterioro, porque en el hábito no hay amor.

La relación matrimonial sólo tiene significado para esa escasa minoría que ama y, entonces, es inquebrantable, no es un mero hábito o conveniencia, ni se basa en la necesidad biológica o sexual. En ese amor, que es incondicional, las identidades se fusionan, y en una relación así hay remedio, hay esperanza.

Sin embargo, la mayoría de las relaciones matrimoniales no son una fusión. Para que dos entidades separadas se fusionen, tanto uno como el otro tienen que conocerse a sí mismas. Eso significa amar. Pero es un hecho evidente que no hay amor. El amor es vital, nuevo, no una simple gratificación o rutina. Es incondicional. No tratan a su esposo o esposa de esta manera, ¿verdad? Vive en su aislamiento y ella en el suyo, y ambos han establecido sus hábitos para asegurarse el placer sexual. ¿Qué le sucede a un hombre cuando tiene unos ingresos asegurados? Sin duda, se deteriora; ¿se han dado cuenta? Observen a un hombre que tenga ingresos asegurados, y pronto verán con qué rapidez se atrofia su mente. Puede que ocupe un puesto importante, que tenga cierta reputación de hábil, pero toda alegría de vivir lo ha abandonado.

Lo mismo sucede con el matrimonio. Lo convierte en una fuente permanente de placer, en un hábito sin comprensión, sin amor, y se esfuerza por vivir en ese estado. No les estoy diciendo lo que deben hacer; primero observen el problema. ¿Creen que esto es correcto? Eso no significa deshacerse de su esposa y perseguir a alguna otra. ¿Qué significa esta relación? Por supuesto, amar es estar en comunión con alguien, pero, excepto físicamente, ¿está en comunión con su esposa?

¿La conoce, excepto a nivel físico? ¿Le conoce ella a usted?
¿No están ambos aislados, cada uno persiguiendo sus propios intereses, ambiciones, necesidades, consiguiendo a través del otro gratificación, seguridad económica o psicológica? Esa relación no es realmente relación, es un proceso mutuo de aislamiento psicológica, biológico y económico, con el resultado evidente de conflicto, desdicha, enfado, miedo posesivo, celos, etcétera.

Así pues, el matrimonio como rutina, como el cultivo del placer habitual, es un factor de deterioro, porque en el hábito no hay amor. El amor no es rutina; el amor es algo dichoso, creativo, nuevo.

Capítulo 6

La pasión

—1—

Sin pasión, la vida está vacía

La mayoría emplea la pasión sólo en relación con el sexo, o bien cuando sufre «enormemente» y trata de resolver ese sufrimiento. Pero yo uso ese término para referirme a un estado de la mente, a un estado de ser, de la esencia interna —si tal cosa existe— que siente con gran intensidad, que es altamente sensible: tanto a la suciedad, a la penuria, a la pobreza, a la enorme riqueza y corrupción, a la belleza de un árbol, de un pájaro, al fluir del agua, a un estanque en el que se refleja el cielo del atardecer. Es necesario sentir todo esto con intensidad, con fuerza, porque sin pasión la vida se vuelve vacía, superficial y sin mucho sentido. Si uno no es capaz de ver la hermosura de un árbol y amar a ese árbol, si no es capaz de sentir un profundo afecto por él, entonces no está viviendo.

¿Cómo puede uno amar si no tiene pasión?

No puede ser sensible si no tiene pasión. No se asusten de la palabra «pasión». La mayoría de los libros religiosos, de los gurús, *swamis*, líderes y todos los demás dicen: «No tenga pasión». Pero sin pasión, ¿cómo puede ser sensible a lo feo, a lo hermoso, al susurro de las hojas, a la puesta de sol, a una sonrisa, a un llanto? ¿Cómo puede ser sensible sin esa cualidad de pasión en la que hay abandono? Señores, por favor, escúchenme y no pregunten cómo tener pasión. Sé que todos son muy apasionados a la hora de conseguir un buen trabajo, de odiar a algún pobre diablo, o de sentirse celosos de alguien, pero estoy hablando de algo diferente, de una pasión que ama. El amor es un estado en el que no existe el «yo», es un estado en el cual no se condena, no se juzga si el sexo está bien o está mal, ni si esto es bueno y aquello es malo. El amor no es ninguna de estas cosas contradictorias. En el amor no existe la contradicción. Ahora bien, ¿cómo puede amar si no es apasionado? ¿Cómo puede ser sensible sin pasión? Ser sensible es sentir a la persona que está sentada a su lado; es ver la fealdad de la ciudad con su penuria, su pobreza, y ver la belleza del río, del mar, del cielo. Si no tiene pasión, ¿cómo puede ser sensible a todo eso? ¿Cómo puede sentir una sonrisa, una lágrima? Les aseguro que el amor es pasión.

La pasión es peligrosa

Tan sólo una mente que aprende es muy apasionada. No estamos usando la palabra «pasión» en el sentido de intensificar el placer, sino más bien de ese estado de la mente que

siempre aprende y, por tanto, siempre es entusiasta, vivo, está en movimiento, es vital, vigorosa, joven y, por consiguiente, apasionado. Muy pocos tenemos pasión. Tenemos placeres sensuales, lujuria y diversión, pero la mayoría no tenemos este sentimiento de pasión. Sin pasión, en el amplio sentido o significado de esa palabra, ¿cómo puede aprender, cómo puede descubrir cosas nuevas, cómo puede investigar, fluir con ese movimiento de investigación?

Una mente muy apasionada siempre está en peligro. Tal vez la mayoría de nosotros, inconscientemente, nos damos cuenta de esa mente apasionada que aprende y, por consiguiente, actúa, aunque no seamos del todo consecuentes de ello. Probablemente ésa sea una de las razones por las que nunca tengamos pasión. Somos gente respetable, conformista, aceptamos y obedecemos. Usamos la respetabilidad, el deber y todas esas palabras para olvidarnos del acto de aprender.

—4—

Sigan aprendiendo: no se queden estancados en un surco

Como decíamos, el acto de aprender es disciplina, y ésta carece de cualquier clase de conformismo y, por tanto, de represión. Porque cuando aprende de sus sentimientos, de su ira, de sus apetencias sexuales, y de otras cosas, no hay motivo para reprimir, para complacerse. Ésa es una de las cosas más difíciles de hacer, porque toda nuestra tradición, todo el pasado, todos los recuerdos, los hábitos; sitúan a la mente en un surco concreto, y por comodidad lo seguimos en ese surco; bajo ningún concepto queremos salir de ese surco. De modo que para la mayoría la disciplina es mero conformismo, represión, imitación, que finalmente nos conduce a una vida muy respetable,

si es que eso es vida. La persona atrapada en el marco de la respetabilidad, de la represión, de la imitación, del conformismo realmente no vive; todo lo que aprende, todo lo que consigue es adaptarse a un patrón, y esa disciplina que sigue, le destruye.

Capítulo 7

La verdad, Dios, la muerte

—1—

¿Qué entendemos por muerte?

Tanto si nos gusta como si no, la muerte nos espera a todos. Puede que sea un alto funcionario del gobierno, con títulos, riquezas, posición, y que goce de todos los honores, pero al final está esa cosa inevitable. Y bien, ¿qué entendemos por la palabra «muerte»? Como es obvio, por muerte entendemos terminar con la continuidad, ¿no es cierto? Está la muerte física, y sentimos cierta ansiedad al respecto, pero eso no importa si podemos superarla mediante alguna otra forma de continuidad. De modo que cuando preguntamos acerca de la muerte, lo que nos interesa es si hay o no continuidad. Así pues, ¿qué es eso que continúa? Como es evidente, no es el cuerpo, porque cada día vemos enterrar o incinerar a aquellos que mueren.

¿Qué es eso que continúa?

Es decir, nos referimos a una continuidad «supersensorial», ¿no es cierto?, a una continuidad psicológica, a una continuidad del pensamiento, del carácter, de eso que llamamos «alma» o lo que sea. Queremos saber si el pensamiento continúa. O sea, he meditado, he practicado tantísimas cosas, no he terminado de escribir mi libro, no he completado mi carrera, soy débil y necesito tiempo para fortalecerme, quiero que mi placer siga, etcétera, y tengo miedo de que la muerte termine con todo eso. Así que la muerte es una forma de frustración, ¿verdad? Estoy haciendo algo y no quiero que se acabe; quiero continuidad para realizarme. Ahora bien, ¿es posible realizarse a través de la continuidad? Es evidente que la continuidad hace posible cierta clase de realización: si estoy escribiendo un libro no quiero morir hasta terminarlo, necesito tiempo para desarrollar cierto carácter, etcétera.

Miedo a la muerte

Por tanto, uno sólo tiene miedo a la muerte cuando desea realizarse, porque para ello se necesita tiempo, longevidad, continuidad. Pero si uno puede realizarse de instante en instante, entonces no tiene miedo a la muerte.

Ahora bien, nos preocupa cómo tener continuidad a pesar de la muerte, ¿verdad? Quieren que yo les dé garantías y, si no lo hago, acudirán a otro, a sus gurús, a sus libros o a otras clases de distracción o evasión. Pero si escuchan lo que voy a decir, juntos vamos a descubrir qué entendemos realmente por con-

tinuidad, qué es eso que continúa, y qué queremos que continúe. Es evidente que eso que continúa es una esperanza, un deseo, ¿no es cierto? No soy poderoso pero me gustaría serlo; no he construido mi casa pero me gustaría construirla; no he conseguido ese título, pero me gustaría tenerlo; no he acumulado suficiente dinero, pero lo haré de inmediato; quisiera encontrar a Dios en esta vida, etcétera. De modo que la continuidad es un proceso que consiste en querer algo, y cuando eso se termina, lo llamamos muerte. Queremos continuar el deseo para lograr algo, un proceso a través del cual realizarnos. Así de sencillo, ¿no les parece?

-4-

El pensamiento continúa

En cualquier caso, el pensamiento continúa a pesar de la muerte física. Esto es un hecho probado. El pensamiento continúa porque, después de todo, ¿qué somos? Únicamente somos pensamiento, ¿no es cierto? Somos el pensamiento de un nombre, de una posición, del dinero; sólo somos una idea. Elimine la idea, el pensamiento y, ¿qué queda? De manera que somos la personificación del pensamiento en forma de «yo». El pensamiento debe continuar porque nos permitirá realizarnos, finalmente el pensamiento encontrará lo real. Por eso queremos que el pensamiento continúe, porque creemos que el pensamiento encontrará lo real, eso que llamamos la felicidad, Dios, o lo que sea.

Ahora bien, ¿puede uno hallar lo real mediante la continuidad del pensamiento? Para ponerlo de otra manera, ¿puede el proceso del pensamiento descubrir lo real? ¿Entienden lo que quiero decir? Quiero felicidad y la busco por diversos

medios: propiedad, posición, riquezas, mujeres, hombres o lo que sea. Todo eso es lo que el pensamiento quiere para ser feliz, ¿no? Pero ¿puede el pensamiento encontrar la felicidad?

—5—

En la renovación no hay muerte

Así que preguntamos: ¿puede haber renovación, regeneración, frescura de algo nuevo por medio de la continuidad del proceso del pensamiento? Porque, después de todo, si hay renovación, entonces no nos asusta la muerte. Si uno se renueva de instante en instante, no hay muerte. Sin embargo, hay muerte y miedo a morir cuando queremos que continúe el proceso del pensamiento.

—6—

Cuando el proceso del pensamiento termina hay renovación

Sólo hay esperanza cuando veo la verdad de que a través de la continuidad no hay renovación. ¿Qué sucede cuando veo eso? Entonces, mi único interés es terminar, de instante en instante, el proceso del pensamiento. ¡Lo cual no es demencia!

—7—

El amor es su propia eternidad

Cuando hay amor no hay muerte; sólo la hay cuando interviene el movimiento del pensamiento. Si hay amor no hay muerte, porque no hay miedo. El amor no es un estado con-

tinuo, eso es el proceso del pensamiento. El amor es simplemente ser de instante en instante. Por eso el amor es su propia eternidad.

—8—

La muerte y la inmortalidad

Buscamos inmortalidad en la muerte; en el movimiento de nacer y morir anhelamos permanencia; atrapados en el flujo del tiempo ansiamos lo eterno; al vivir en la sombra creemos en la luz. La muerte no conduce a la inmortalidad; tan sólo hay inmortalidad en una vida sin muerte. Mientras vivimos sabemos de la muerte porque nos aferramos a la vida. Acumulamos, queremos llegar a ser; como consecuencia de acumular viene la muerte, y al saber qué es la muerte nos aferramos a la vida.

Esperar y creer en la inmortalidad no es experimentarla. La creencia y la esperanza deben cesar para que exista lo inmortal. El creyente, el creador del deseo, debe cesar para que se manifieste la inmortalidad. La misma creencia y esperanza fortalecen el «yo»...

—9—

El presente es lo eterno

No comprendemos la vida ni el presente, por eso nos obsesionamos con el futuro, con la muerte...

El presente es lo eterno. A través del tiempo no puede experimentarse lo eterno. El ahora siempre existe; incluso si uno se evade hacia el futuro, el ahora siempre está presente.

¿Existe la dicha duradera?

¿Hay alguna posibilidad de encontrar una dicha duradera? La hay, pero para experimentarla debe haber libertad. Sin ella, no se puede descubrir la verdad, no se puede experimentar lo real.

Debe buscar la libertad: libertad de los salvadores, de los maestros, de los líderes; libertad de los muros egocéntricos del bien y del mal; libertad de la autoridad y la imitación; libertad del «yo», que genera conflicto y dolor...

En la dicha de lo real, cesan el experimentador y la experiencia. Si la mente-corazón está cargada de recuerdos del ayer, no puede vivir en el presente eterno. La mente-corazón debe morir cada día, para que lo eterno exista...

Muera a sus experiencias, a sus recuerdos, a sus prejuicios, agradables o desagradables. Al morir, nace lo incorruptible, lo cual no es un estado de vacuidad, sino del ser creativo. Esa renovación, si se le permite, disolverá nuestros problemas y sufrimientos, por muy complicados y dolorosos que sean. Únicamente cuando muere el «yo», hay vida.

El miedo a la muerte es el miedo a desprenderse
de lo que conocemos

El «yo» es un manojito de recuerdos, nada más. No existe tal cosa como la entidad espiritual del «yo» ni tampoco separada del «yo», porque si decimos que existe una entidad espiritual aparte del «yo», eso sigue siendo un producto del pensamiento, por lo tanto, aún está dentro del campo del pensamiento,

que es memoria. De modo que el «usted», el «yo», el ego, superior o inferior, o dondequiera que lo sitúe, es memoria...

¿Qué entendemos por muerte? Sin lugar a dudas, cualquier cosa que se utilice de forma continua finalmente perece; una máquina que está trabajando de manera permanente se deteriora. De igual modo, un cuerpo sometido a un uso continuado llega a su fin debido a una enfermedad, a un accidente, o a la vejez. Es inevitable; puede durar diez o cien años, pero con el uso se deteriora. Lo reconocemos y aceptamos porque vemos que sucede de continuo.

—12—

Lo conocido

No tienen relación directa con lo desconocido y, por consiguiente, tienen miedo de la muerte.

¿Qué saben de la vida? Muy poco. No saben cuál es su relación con los bienes que poseen, con su vecino, con su esposa, con las ideas. Lo único que conocen son cosas superficiales y quieren que continúen. Por el amor de Dios, ¿qué vida tan miserable! ¿No es la continuidad una estupidez?

—13—

La muerte y la vida son una sola cosa

Tan sólo una persona estúpida quiere continuar, nadie que comprendiera la riqueza de los sentimientos de la vida desearía continuidad. Cuando comprenda la vida, encontrará lo desconocido, porque la vida es lo desconocido; la vida y la muerte son una única cosa. No hay división entre vida y muerte: esa

división la hacen los tontos y los ignorantes, los que se preocupan por su cuerpo y por su mezquina continuidad. Esa clase de personas utilizan la teoría de la reencarnación como un medio para encubrir sus miedos, como una garantía de su estúpida e insignificante continuidad. Es evidente que el pensamiento continúa, pero, sin duda, un ser humano que busca la verdad no se interesa por el pensamiento, porque éste no conduce a la verdad. Esa teoría de que el «yo» continúa hacia la verdad a través de la reencarnación es una idea falsa, no es cierta. El «yo» es un manojito de recuerdos, lo cual es tiempo, y la simple continuidad del tiempo no conduce a lo eterno, a eso que está más allá del tiempo. El miedo a la muerte sólo termina cuando lo desconocido entra en el corazón. La vida es lo desconocido, como lo son la verdad y la muerte.

—14—

¿Podemos desprendernos del «yo»?

No se pierdan todo este maravilloso espectáculo

La vida, señor, es lo desconocido, pero nos aferramos a una minúscula expresión de esa vida, que tan sólo son recuerdos, pensamientos incompletos; por tanto, eso a lo que nos aferramos no es real, no tiene validez. La mente se une a esa cosa vacía que llamamos recuerdos, y éstos son la mente, el «yo», sea cual sea el nivel al que prefieran colocarlo. Por eso la mente, que pertenece al campo de lo conocido, nunca puede invitar a lo desconocido. Sólo cuando surge lo desconocido, ese estado de completa inseguridad, al terminar el miedo se percibe la realidad.

¿Qué es Dios?

¿Cómo lo descubrirá? ¿Aceptará la información de alguna otra persona, o descubrirá por sí mismo lo que es Dios?

Capítulo 8

La meditación es atención

—1—

Meditación significa prestar atención

Dejar de buscar cualquier seguridad psicológica, gratificación requiere investigar, un constante observar para ver cómo funciona la mente y, sin duda, eso es meditación. Meditación no es practicar una fórmula o repetir ciertas palabras, todo eso es ridículo e inmaduro. Si no conoce todo el proceso de la mente consciente e inconsciente, cualquier clase de meditación es, en realidad, un obstáculo, una evasión, una actividad pueril; es una forma de autohipnosis. Sin embargo, darse cuenta del proceso del pensamiento, investigarlo con cuidado, paso a paso, siendo plenamente conscientes y descubrir por uno mismo las actividades del «yo» eso es meditación. Tan sólo a través del conocimiento la mente puede liberarse y descubrir la verdad, eso que es Dios, eso que es la muerte, eso que llamamos vivir.

La meditación no es algo independiente de la vida diaria

¿Por qué uno es perezoso? Seguramente no se alimenta de la forma correcta, trabaja, camina o habla demasiado, hace muchas cosas, y, como es natural, cuando se levanta por la mañana el cuerpo se siente perezoso. El cuerpo está cansado al día siguiente porque no ha empleado el día de forma inteligente. Y de nada sirve disciplinar al cuerpo. Mientras que si está atento en el mismo instante que habla o cuando está en la oficina, si está completamente atento, aunque sólo sea durante cinco minutos, es suficiente. Cuando coma, esté atento; no coma deprisa, no se atiborre con toda clase de comida. Entonces verá que el propio cuerpo se vuelve inteligente. No tiene que forzarlo para que sea inteligente, ya que lo será, y esa inteligencia le mostrará cuándo debe o no levantarse. Así empezará a descubrir que puede llevar una vida acudiendo a la oficina, etcétera, sin esa constante lucha, porque no malgasta la energía, sino que a cada instante la emplea, y eso es meditación.

Poner atención a todo el movimiento de las relaciones
es el principio de la meditación

La meditación no es eso que se está haciendo por todo el mundo: repetir palabras, sentarse en determinada postura, respirar de cierta manera, repetir algún *sloka* o mantra una y otra vez. Como es lógico, eso embota la mente, la hace estúpida, y debido a esa estupidez, a ese embotarse, la mente se aquieta y uno cree que ha conseguido el silencio. Esa clase de medi-

tación sólo es autohipnosis; no es meditación en absoluto; es la forma más destructiva de meditar. Sin embargo, existe una meditación que demanda toda su atención —atento a lo que le dice a su esposa, a su esposo, a sus hijos, a cómo les habla a los sirvientes, si los tiene, a cómo se dirige a su patrón—, estar atento a cada momento. No es concentración, porque ésta es algo muy feo. Cualquiera estudiante puede concentrarse porque se ve obligado a hacerlo, y uno cree que forzándose a concentrarse, conseguirá cierta paz. No es así. No logrará eso que llama «paz en la mente»; lo que tendrá será «un poco de paz en la mente», pero eso no se puede considerar paz en la mente. Concentrarse es excluir. Cuando se concentra en algo, está excluyendo, resistiendo, descartando aquellas cosas que no quiere. Mientras que si presta atención puede observar cada pensamiento, cada movimiento; sin distracción, puede meditar.

—4—

La meditación es claridad

Esa meditación es maravillosa porque trae claridad. La meditación es claridad. La meditación es silencio, y ese mismo silencio es el proceso que trae disciplina a la vida, no la que uno se impone para lograr el silencio. Cuando está atento a cada palabra, a cada gesto, a todo lo que dice, a lo que siente, a sus motivos, sin corregirlos; entonces, de ahí surge el silencio, y desde ese silencio hay disciplina. Sucede sin esfuerzo; hay un movimiento que no pertenece al tiempo. Y un ser humano así es una persona feliz, no genera enemistad ni desdicha.

La meditación, no el pensar colectivo, comprende la vida:
sea su propia luz

Nadie puede darle la verdad. Cada uno tiene que descubrirla por sí mismo. Y para ello, tiene que ser su propia ley, su propio guía, no el político que va a salvar al mundo, ni el comunista, ni el líder, ni el sacerdote, ni el *sannyasi*, ni los libros; tiene que vivir, tiene que ser su propia ley. Por tanto, ninguna autoridad; eso significa permanecer completamente solo, no en lo externo, sino en lo interno, significa no tener miedo. Cuando la mente comprende la naturaleza del miedo, de la muerte, y esa cosa extraordinaria llamada amor, entonces habrá entendido, no verbalmente ni por pensar en ello, sino que en realidad lo vive. De esa comprensión nace una mente activa, pero está en completa quietud. Todo ese proceso de comprender la vida, de liberarse de todas las luchas, no en el futuro, sino de inmediato, poniendo atención completa, todo eso es meditación. Sentarse en algún rincón controlando la respiración, repitiendo ciertas palabras ridículas, hipnotizándose uno mismo, eso no es meditación, es una manera de autohipnosis. Sin embargo, comprender la vida, liberarse del sufrimiento —de verdad, no de forma verbal o teórica, sino como un hecho—, liberarse del miedo y de la muerte hace que la mente esté en completa calma. Todo esto es meditación.

La meditación es conocimiento propio

La meditación es conocimiento propio, y sin conocerse a sí mismo no hay meditación. Si no se da cuenta de instante en

instante de todas sus respuestas, si no es plenamente consciente de todas sus actividades diarias, encerrarse a meditar en una habitación o sentarse frente al retrato de su gurú, de su maestro es evadirse, porque sin conocimiento propio no hay recto pensar, y sin recto pensar, haga lo que haga no tiene sentido, por más nobles que sean sus intenciones. Por eso la oración no tiene ningún sentido, si no hay conocimiento propio. Pero si uno se conoce a sí mismo hay un recto pensar y, por tanto, la acción correcta.

—7—

Meditar es vaciar la mente del pasado

Meditar es vaciar a la mente del pasado; no como una idea o una ideología que uno practica día tras día para vaciar la mente, porque el hombre o la entidad que vacía la mente del pasado es el resultado del pasado. Ahora bien, para comprender toda esta estructura de la mente —la cual es el resultado del pasado— y para vaciar la mente del pasado, se requiere una atención profunda: darse cuenta de su condicionamiento, de su forma de hablar, de sus gestos, de la crueldad, la brutalidad, la violencia; sólo darse cuenta de ello sin condenarlo. Entonces, de esa atención surge un estado en la mente de completa quietud. Para comprender esta quietud, ese silencio de la mente, el sufrimiento, porque la mayoría vivimos sufriendo. Tanto si nos damos cuenta de ello como si no, nunca dejamos de sufrir; es como una sombra que nos acompaña noche y día.

En el sufrimiento hay mucha autocompasión, preocupación por la propia soledad y el vacío. Cuando uno se da cuenta de ese vacío o soledad, aparece la autocompasión, a la que llamamos sufrimiento. De manera que mientras haya sufrimiento consciente o inconsciente dentro de la mente, no habrá calma ni quietud en la mente. La quietud de la mente surge cuando hay belleza y amor. No se puede separar la belleza del amor. La belleza no es un ornamento, ni tener buen gusto, no aparece en el contorno de las colinas, ni en la arquitectura. Hay belleza cuando conocemos el amor, y no puede conocerlo si no hay inteligencia, austeridad y orden. Nadie puede darle todo esto, ningún santo, dios o mahatma. ¡Nadie! Ninguna autoridad en el mundo puede dárselo. Cada uno, como ser humano, tiene que comprender toda esa estructura: la estructura y la naturaleza de su propia vida diaria, lo que hace, lo que piensa, los motivos que le impulsan, cómo se comporta, cómo queda atrapado en sus propias conclusiones, en su propio condicionamiento. Ahí es donde debe empezar, en su vida cotidiana, y si no puede cambiar eso de manera total y completa, produciendo una mutación absoluta en sí mismo, entonces nunca conocerá esa mente silenciosa. Y sólo una mente silenciosa puede descubrir, sólo la mente silenciosa conocerá la verdad. Porque esa mente silenciosa no *tiene* imaginaciones, no proyecta sus deseos; es una mente silenciosa. Únicamente entonces existe esa dicha de algo que no puede describirse con palabras.

Cuando esté comiendo, coma

Interlocutor: Siento que mi vida diaria no tiene importancia, que debería estar haciendo alguna otra cosa.

Krishnamurti: Cuando esté comiendo, coma. Cuando esté paseando, pasee. No diga: «Debería estar haciendo alguna otra cosa». Cuando lea, ponga toda su atención, tanto si es una novela negra, como una revista, la Biblia o lo que sea. La atención completa es una acción completa y, por tanto, no debe existir: «Debería hacer otra cosa...».

Lo importante no es eso que hacemos, sino ver si podemos prestar toda nuestra atención.

En la quietud, los problemas se resuelven:
un vaso sólo es útil cuando está vacío

Interlocutor: Recomienda que eliminemos nuestro pasado. ¿Por qué lo recomienda? ¿Qué sentido tiene?

Krishnamurti: No estoy recomendando nada. Pero, como sabe, un vaso sólo es útil cuando está vacío. La mayoría de nuestras mentes están ofuscadas, llenas de muchísimas cosas, de experiencias agradables o desagradables, de conocimientos, de modelos o fórmulas de conducta, etcétera. Nunca están vacías. Y la creación tan sólo puede suceder en una mente que está por completo vacía...

No sé si alguna vez ha observado qué sucede cuando tiene un problema, ya sea matemático o psicológico. Piensa mucho

en él, se obsesiona como un perro royendo un hueso, pero no puede encontrar la respuesta. Luego lo deja a un lado, se aleja de él, sale a dar un paseo y, de pronto, de ese vacío surge la respuesta. Y bien, ¿cómo sucede eso? Su mente, dentro sus limitaciones, ha estado muy ocupada dando vueltas al problema, pero no ha encontrado la respuesta, por eso ha dejado el problema a un lado. De esa manera su mente se ha vuelto algo silenciosa, calmada, vacía, y en esa quietud, en ese vacío, el problema se resuelve. De igual modo, si uno muere cada minuto al pasado acumulado en el interior, a los compromisos, recuerdos, agonías y secretos internos, en ese momento hay un vacío, y sólo en él puede manifestarse lo nuevo.

—11—

La mente silenciosa

Tan sólo una mente muy silenciosa, no una mente disciplinada, ha comprendido y, por tanto, es libre. Únicamente esa mente silenciosa puede saber lo que es la creación. Porque la palabra «Dios» ha sido corrompida...

Para descubrir ese algo que está más allá del tiempo, se requiere una mente muy silenciosa. Y esa mente no está muerta, sino que está muy activa; todo lo que se desplaza a gran velocidad y está activo siempre es silencioso. Sólo una mente torpe se preocupa por lo que trae ansiedad y miedo. Esa mente nunca puede estar en silencio. Y tan sólo una mente en silencio es una mente religiosa, y esa mente es la única que puede descubrir o estar en ese estado de creación, que puede generar paz en el mundo. Esa paz es su responsabilidad, la de cada uno de nosotros, no del político, del soldado, del abogado, del hombre de negocios, del comunista, del socialista,

de nadie. Es su responsabilidad cómo vive su vida diaria. Si quiere que haya paz en el mundo, debe vivir pacíficamente, no odiándose unos a otros, no siendo envidiosos, no buscando poder ni rivalidad. Porque al liberarse de todo eso surge el amor. Y tan sólo una mente capaz de amar sabe qué es vivir de un modo pacífico.

Fundaciones

El legado que Jiddu Krishnamurti dejó en sus *enseñanzas* forma parte de la responsabilidad de las fundaciones creadas por él con el propósito de preservar la integridad de lo que difundió durante muchos años en diferentes lugares del mundo.

Las siguientes fundaciones creadas por J. Krishnamurti son las únicas instituciones responsables de la preservación y difusión de sus enseñanzas:

Krishnamurti Foundation Trust

KFT - (www.kfoundation.org - email: kft@brockwood.org.uk)

Krishnamurti Foundation of America

KFA - (www.kfa.org - email: kfa@kfa.org)

Krishnamurti Foundation India

KFI - (www.kfionline.org - email: kfihq@md2.vsnl.net.in)

Fundación Krishnamurti Latinoamericana

FKL - (www.fkla.org) email: fkf@fkla.org)

Estas fundaciones se responsabilizan y garantizan la autenticidad e integridad del contenido de todas las publicaciones realizadas por ellas: libros, vídeos, casetes, DVD, etcétera. Para cualquier duda o consulta, rogamos contacten con cualquiera de ellas. Para la consulta y lectura de charlas públicas y diálogos de K pueden adquirir la nueva versión del CD-ROM, o acceder de forma gratuita a la nueva web www.jkrishnamurti.org, un proyecto común de las cuatro fundaciones, donde podrán encontrar mucho material de libre acceso para la lectura de textos, visionar vídeos, DVD, etcétera.

Índice

Prólogo	5
Introducción	9

PRIMERA PARTE

Nuestro «yo» y nuestra vida

Capítulo 1

¿Qué es usted?	15
1. Comprender la mente	15
2. El proceso de nuestra mente	15
3. ¿Qué es la mente?	16
4. ¿Qué es el «yo»?	18
5. El conocimiento propio es un proceso	19
6. Lo que uno es, así es el mundo.	19
7. Su lucha es la lucha de los seres humanos.	20
8. Trásmese a sí mismo y transformará el mundo.	21
9. ¿Por qué cambiar ahora?	21
10. El pensamiento no puede resolver los problemas del «yo»	23

Capítulo 2

¿Qué buscamos?	25
1. Seguridad, felicidad, placer	25
2. La felicidad no puede buscarse.	27

3. El placer y la satisfacción se convierten en dependencia y miedo a perder	28
4. Conocer la verdadera dicha	29
5. La dicha es la ausencia del «yo» que siempre desea . .	29
6. Queremos seguridad	30
7. Darnos cuenta de la inseguridad como un hecho . . .	31
8. ¿Por qué buscamos algo?	31

Capítulo 3

Pensamiento, pensador y la prisión del «yo»	33
1. El pensador y el pensamiento.	33
2. El pensamiento es la respuesta de la memoria acumulada: raza, grupo, familia	34
3. ¿Cuál es el origen de pensar?	35
4. La memoria como pensamiento tiene su lugar	35
5. El pensamiento busca seguridad.	35
6. ¿Por qué cambiar?	36
7. El pensamiento no puede eliminar el sufrimiento . .	37
8. Vivir con «lo que es»	37
9. La naturaleza de la observación	38
10. Soledad: vivir en la prisión del «yo»	39
11. Darse cuenta	39
12. El recto pensar y el hecho de estar atento	40
13. El pensamiento nunca puede ser libre	41

Capítulo 4

Percepción, inteligencia y revolución en nuestras vidas . . .	43
1. El intelecto no es inteligencia.	43
2. La inteligencia, el hecho de darse cuenta, puede acabar con los problemas	44
3. La comprensión surge cuando el cerebro está en silencio	45

4. El análisis impide la inteligencia.	46
5. Liberarse del «yo».	47
6. La ignorancia es la falta de conocimiento propio . . .	47
7. Nuestro cerebro humano tomó el camino equivocado al crear una separación entre el «yo» y el «no-yo»	48
8. Conocimiento, sabiduría e inteligencia	49

Capítulo 5

Evasión, entretenimiento y placer.	51
1. La tecnología aporta cada vez más tiempo libre	51
2. Las evasiones son el deseo de olvidarnos de nosotros mismos	52
3. Escapar de «lo que es» nos hace esclavos.	53
4. La dependencia revela el vacío de nuestras vidas. . . .	54
5. ¿Por qué el sexo es el mayor de los escapes?	54
6. ¿Qué hay de malo en el placer?	56
7. Cuando no se satisface el placer	57
8. ¿Es el placer evadirnos de la soledad?	57
9. Comprender el placer no es negarlo.	58
10. No introduzca el pensamiento	58

Capítulo 6

¿Por qué deberíamos cambiar?.	61
1. Cambie y cambiará el mundo	61
2. ¿Por qué queremos cambiar?	61
3. Es necesario.	62
4. El cambio interno, no el externo, transforma la sociedad.	62

Capítulo 7

¿Cuál es el propósito de la vida?.	65
1. ¿Cuál es el propósito de la vida?	65

2. ¿Qué es la vida?	66
3. ¿Cuál es el significado de la vida?	68
4. Comprender, no rehuir, nuestras torturas diarias	68
5. ¿Por qué estamos vivos?	69

SEGUNDA PARTE

El conocimiento propio: la llave de la libertad

Capítulo 1

Miedo	75
1. Miedo externo e interno	75
2. El miedo impide estar psicológicamente libre.	75
3. El miedo físico es una respuesta animal	76
4. ¿Podemos estar libres tanto del condicionamiento animal como del cultural?	76
5. Ese miedo físico que protege el cuerpo es inteligencia; nuestro problema es el miedo psicológico.	77
6. El origen del miedo	78
7. El pensamiento es el origen del miedo	78
8. Atención sin un centro.	80
9. La atención acaba con el miedo	80
10. La raíz de cualquier miedo	80

Capítulo 2

Ira y violencia	83
1. La ira puede ser engrimiento	83
2. Las raíces físicas y psicológicas de la ira	84
3. En la dependencia hay ira	84
4. El problema es la ira acumulada.	85
5. Las expectativas causan dolor e ira	85
6. Comprender disuelve la ira	86

7. La ira individual es un proceso histórico	87
8. Lo que uno es, eso es el mundo	88
9. Las causas de la ira y de la violencia	89
10. Las causas biológicas heredadas	90
11. Las causas sociales y medioambientales	90
12. La principal causa de la ira es la demanda de seguridad psicológica.	91
13. Orden universal y orden interno	91
14. Rebelión y ejércitos	92
15. Delincuencia juvenil	92
16. Veneramos al competidor homicida y, de ese modo, generamos ira	93

Capítulo 3

Aburrimiento e interés	95
1. ¿Son los motivos otra forma de evadirse?	95
2. ¿Por qué estamos aburridos?	96
3. El aburrimiento puede ser agotador	97
4. ¿Nuestro interés en algo sólo se basa en la recompensa?	97
5. La renovación está entre dos pensamientos.	99

Capítulo 4

Autocompasión, dolor y sufrimiento	101
1. ¿Qué es el dolor?	101
2. El dolor es sentirse solo	101
3. La autocompasión es un factor de dolor.	102
4. El dolor de sentirse solo	103
5. La soledad es dolor, permanecer solo es libertad.	103
6. ¿Son esas lágrimas por uno o por el que murió?	104
7. Libertad del veneno de la autocompasión	105
8. Entonces, ¿cómo debo vivir mi vida diaria?	105

9. Comprender el sufrimiento	106
10. El sufrimiento es sufrimiento: el cerebro y el dolor de cada uno son los mismos.	106

Capítulo 5

Celos, la actitud posesiva y la envidia

1. Pensar que poseemos a un ser humano nos hace sentirnos importantes	109
2. Los celos no son amor	110
3. El apego a nuestra reputación, a las cosas, a una persona causa dolor	111
4. La dependencia física no es la dependencia psicológica.	112
5. La cima del montón.	113
6. Entramado corrupto	114
7. ¿Es el deber amor?	115
8. La ambición es envidia, división, guerra.	115

Capítulo 6

Deseo y anhelo

1. El dolor del deseo es el miedo a la frustración	117
2. Siga el movimiento del deseo.	118
3. Cómo surge el deseo	119
4. El deseo debe comprenderse, no anularse.	120
5. Con la comprensión, el deseo surge pero no echa raíces.	121
6. ¿Podemos tener deseos sin la necesidad de actuar?	121
7. ¿Por qué tenemos tanto anhelo?	122
8. El deseo no es el problema, sino lo que hacemos con él	123

Capítulo 7

Autoestima: éxito y fracaso	125
1. La autoestima	125
2. Uno es lo que es.	125
3. La ambición nubla la claridad	126
4. La ambición es miedo	126
5. ¿Interés es lo mismo que ambición?	127
6. Haga lo que le guste hacer	128
7. Si ama las flores, sea jardinero	128
8. La comparación genera competencia y ambición . . .	129
9. La comparación impide la claridad	130
10. Éxito y fracaso	130
11. Extraer el agua profunda de la vida	132

Capítulo 8

Soledad, depresión y confusión	133
1. ¿Es sentirse solo lo mismo que estar solo?	133
2. Sentirse solo es deprimirse; estar solo es dicha	134
3. ¿Es posible vivir con la soledad?	135
4. La dependencia termina si la mente puede estar en silencio	136
5. Sin ego no hay sentirse solo	136
6. Con seis mil millones de personas sobre la Tierra, ¿sentirse solo es una realidad o una actitud?	137
7. Permanezca solo, sin escapar, y observe lo que sucede	137
8. El hecho es que estamos vacíos.	138
9. La depresión: vivir la vida dentro del «yo»	139
10. Autoanalizarse conduce a la depresión	139
11. ¿Introspección o darse cuenta?	140
12. ¿Necesitamos psicoanalistas para solucionar nuestra confusión?	141

13. ¿Qué es la confusión?	142
14. Nuestras opiniones confunden los hechos	143
15. Comprender la confusión es claridad	143
16. Puede ver todo esto por sí mismo.	144

Capítulo 9

Eliminar el «yo», no su mejora, pone fin al sufrimiento . . . 145

1. ¿Por qué refuerza la fuente de su dolor?	145
2. No se limite a redecorar su prisión	147
3. Observe la causa del sufrimiento:	
su propia conciencia	148
4. ¿Por qué aceptamos el dolor de la vida superficial? . . . 148	
5. Mejorar no elimina el sufrimiento	149
6. El dolor no termina por medio del progreso.	150
7. Morir a todo, día a día.	151

TERCERA PARTE

Educación, trabajo y dinero

Capítulo 1

¿Qué es la educación? 155

1. La correcta educación	155
2. La habilidad para ganarse la vida, no es vivir de forma completa.	156
3. La simple ocupación no es suficiente	157
4. El individuo o el sistema	158
5. La función de la educación	159
6. ¿Son los hijos una propiedad nuestra?	159
7. ¿Cuál es nuestra necesidad?	160
8. El conocimiento es la acumulación del pasado, aprender siempre es el presente	160

Capítulo 2

Comparar, competir ¿o cooperar?	163
1. Comparar genera miedo	163
2. Competir.	164
3. Competir sólo oculta el miedo al fracaso	165
4. Competir es el culto a la ostentación	166
5. En la cooperación no interviene el egoísmo	166
6. ¿Depende todo de mí, de nosotros?	167
7. Saber cuándo no cooperar	168

Capítulo 3

El trabajo: ¿cómo decidir?	169
1. Nuestra vida no debe destruir al prójimo	169
2. Descubra lo que ama	170
3. La docencia es la profesión más noble	171
4. Un desorden colosal.	171
5. ¿Es usted una masa moldeable?	172
6. ¿Cuál es la forma correcta de ganarse la vida?	173
7. Hágalo lo mejor que pueda: tiene que comer	174
8. ¿Qué es ganarse la vida?	176
9. Entregue algo a cambio	177
10. El verdadero trabajo del ser humano es descubrir la verdad.	177

Capítulo 4

¿Cuál es la base de la acción correcta?	179
1. ¿Por qué cambiar?	179
2. En primer lugar, somos aburridos	179
3. El problema del «yo» no puede resolverse escapando	180
4. Un problema nunca se soluciona en su mismo nivel.	180

5. La posición de la juventud en relación con los problemas	181
6. Ese molde de la mente es condicionamiento	181
7. Resolver los problemas, la acción correcta, es escuchar a la vida según cambia, no memorizar reglas.	182
8. La acción correcta no es obedecer, lo cual no significa hacer caso omiso a las leyes de tráfico, la cortesía y el bien público	182
9. Comprenda por sí mismo todos los problemas de la vida	183
10. Ningún pensador ha solucionado nuestros problemas	184
11. La inteligencia es la libertad del «yo»	184
12. No afronte la violencia con violencia	185

CUARTA PARTE

Las relaciones

Capítulo 1

¿Qué es relación?	189
1. ¿Estamos relacionados o sólo lo están nuestras imágenes?	189
2. Relación no es dependencia	190
3. ¿Podemos amar y, aun así, no poseer?	191
4. Las relaciones personales crean la sociedad.	191
5. Para solucionar los conflictos, obsérvese a sí mismo, no al otro.	192
6. La vida es la relación con las cosas, las personas y las ideas.	193
7. El espejo de la relación.	193
8. La llave de la felicidad es el conocimiento propio en la relación	193

9. Detenga la máquina que crea las imágenes.	194
10. ¿Cómo se crea una imagen, una opinión?.	194
11. Las opiniones sólo son imágenes	195
12. La propia imagen conduce al dolor	195

Capítulo 2

Amor, deseo, sexo y dependencia	197
1. Donde hay dependencia, apego, no hay amor	197
2. Si hay dependencia, hay miedo	197
3. El amor llega cuando se comprende la relación	198
4. ¿Por qué convertimos el sexo en algo tan importante?	198
5. ¿Por qué el sexo es un problema?	190
6. El deseo no es amor	200

Capítulo 3

Familia y sociedad: ¿relación o exclusión?	201
1. Familia y sociedad	201
2. ¿Amamos de verdad a nuestras familias?.	202
3. La dependencia le incapacita	202
4. Es natural tener familia: refugiarse en ella es catastrófico.	203
5. La única seguridad es aprender a vivir sin seguridad interna	204

Capítulo 4

La naturaleza y la tierra	205
1. ¿Cuál es nuestra relación con la naturaleza?	205
2. ¿Amamos nuestra tierra o sólo la usamos como nos usamos unos a otros?	206
3. Los mapas son opiniones políticas, no hechos: la tierra no es «suya» ni «mía».	207

4. Cada uno de nosotros somos cuidadores,
de forma provisional, de la Tierra. 207

Capítulo 5

Matrimonio, amor y sexo 209

1. ¿Es el matrimonio utilizarse uno al otro? 209
2. El amor no es algo del pensamiento. 210
3. Cuando sabe amar a uno, sabe amar al todo 210
4. El amor en la relación 211
5. No amamos; ansiamos ser amados. 211
6. El amor no es «suyo» ni «mío» 213
7. ¿Qué nos vuelve monótonos en la relación? 213
8. Cuando no hay amor, inventamos el matrimonio . . . 214
9. Recompensar no es la llama del amor. 214
10. No inicie un debate de opuestos: ni celibato
ni promiscuidad. 216
11. ¿Por qué el sexo y el matrimonio se han convertido
en problemas tan grandes? 216
12. La percepción directa ve los límites
del pensamiento. 219
13. ¿Puede el amor ser inmóvil, estático? 219
14. Respecto al matrimonio: si uno es importante,
no hay amor 220
15. En el hábito no hay amor. 221

Capítulo 6

La pasión 223

1. Sin pasión, la vida está vacía. 223
2. ¿Cómo puede uno amar si no tiene pasión? 224
3. La pasión es peligrosa. 224
4. Sigam aprendiendo: no se queden estancados
en un surco 225

Capítulo 7

La verdad, Dios, la muerte	227
1. ¿Qué entendemos por muerte?	227
2. ¿Qué es eso que continúa?	228
3. Miedo a la muerte	228
4. El pensamiento continúa	229
5. En la renovación no hay muerte.	230
6. Cuando el proceso del pensamiento termina hay renovación.	230
7. El amor es su propia eternidad.	230
8. La muerte y la inmortalidad.	231
9. El presente es lo eterno	231
10. ¿Existe la dicha duradera?	232
11. El miedo a la muerte es el miedo a desprenderse de lo que conocemos	232
12. Lo conocido.	233
13. La muerte y la vida son una sola cosa.	233
14. ¿Podemos desprendernos del «yo»? No se pierdan todo este maravilloso espectáculo.	234
15. ¿Qué es Dios?	235

Capítulo 8

La meditación es atención	237
1. Meditación significa prestar atención	237
2. La meditación no es algo independiente de la vida diaria	238
3. Poner atención a todo el movimiento de las relaciones es el principio de la meditación . . .	238
4. La meditación es claridad.	239
5. La meditación, no el pensar colectivo, comprende la vida: sea su propia luz	240
6. La meditación es conocimiento propio	240

7. Meditar es vaciar la mente del pasado	241
8. En una mente en silencio hay dicha.	242
9. Cuando esté comiendo, coma	243
10. En la quietud, los problemas se resuelven: un vaso sólo es útil cuando está vacío.	243
11. La mente silenciosa	244
Fundaciones	247