

# SOBRE EL AMOR Y LA SOLEDAD

*Krishnamurti*

# PRÓLOGO

Jiddu Krishnamurti nació en la India en 1895 y a la edad de trece años le tomó bajo su protección la Sociedad Teosófica; los directores de la misma consideraron que él era el vehículo para el «instructor del mundo» cuyo advenimiento habían estado proclamando. Krishnamurti habría de emerger pronto como un maestro poderoso, inflexible e inclasificable; sus charlas y escritos no tenían conexión con ninguna religión específica y no pertenecían a Oriente ni a Occidente, sino que eran para todo el mundo. Repudiando firmemente la imagen mesiánica, en 1929 disolvió de manera dramática la vasta y acaudalada organización que se había constituido en torno a él y declaró que la verdad era «una tierra sin senderos» a la cual resultaba imposible aproximarse mediante ninguna religión, filosofía o secta convencional.

Durante el resto de su vida rechazó insistentemente la condición de gurú que otros trataron de imponerle. Continuó atrayendo grandes auditorios en todo el mundo, pero negando toda autoridad, no queriendo discípulos y hablando siempre como un individuo habla a otro. En el núcleo de su enseñanza estaba la comprensión de que los cambios fundamentales de la sociedad podían tener lugar sólo con la transformación de la conciencia individual. Se acentuaba constantemente la necesidad del conocimiento propio, así como la inteligente captación de las influencias restrictivas y separativas originadas en los condicionamientos religiosos y nacionalistas. Krishnamurti señalaba siempre la urgente necesidad de una apertura para ese «vasto espacio del cerebro que contiene en sí una energía inimaginable». Ésta parece haber sido la fuente de su propia creatividad y la clave para el impacto catalizador que ejerció sobre tan amplia variedad de personas.

Krishnamurti continuó hablando por todo el mundo hasta su muerte, a los noventa años. Sus charlas y diálogos, sus diarios y sus cartas han sido reunidos en más de sesenta volúmenes. Esta serie de libros dedicados a temas específicos se ha recopilado a partir de ese vasto cuerpo de enseñanzas. Cada libro se concentra en una cuestión que tiene particular importancia y urgencia en nuestras vidas cotidianas.

# MADRAS, 16 DE DICIEMBRE DE 1972

Al conversar ustedes y yo sobre estas cuestiones, que son los problemas de nuestra vida cotidiana, creo que debemos tener presente que estamos investigando juntos; juntos emprendemos un viaje hacia temas más bien complejos y, para investigar de este modo, tiene que haber una condición de intensidad, una mente no atada a ninguna creencia o conclusión particular, sino deseosa de llegar muy lejos, no en distancia de tiempo, sino en profundidad.

\*\*\*

Vamos a averiguar juntos si es posible generar orden en nuestra vida diaria de relación. Porque la relación es la sociedad. La relación entre ustedes y yo, entre yo y otra persona, es la estructura de la sociedad. Lo estoy planteando muy, muy sencillamente. Y cuando no hay orden en esa relación, como no lo hay en la actualidad, entonces cualquier clase de acción ha de ser, por fuerza, no sólo contradictoria, sino que ha de producir muchísimo dolor, daño, confusión y conflicto. Por favor, no se limiten a dejarme hablar, sino compartan esto conmigo, porque estamos haciendo un viaje juntos, tal vez asidos de la mano, con afecto, con consideración. Si meramente se sientan para que alguien les hable, o les ofrezca una conferencia, entonces me temo que ustedes y yo no podremos viajar juntos, asidos de la mano. Les ruego, pues, que observen sus propias mentes, su propia relación -no importa con quién, con la esposa, con los hijos, el vecino o el gobierno- y vean si en esa relación hay orden; porque el orden es necesario, la precisión es necesaria. El orden es virtud, es realmente matemático, puro, completo, y vamos a descubrir si existe un orden semejante.

Nadie puede vivir sin relación. Uno podrá retirarse a las montañas, convertirse en monje, en *sanyasi*, marcharse completamente solo al desierto, pero está relacionado. No puede escapar de ese hecho absoluto. No puede existir en aislamiento. Su mente podrá pensar que existe en el aislamiento o podrá producir un estado interno de aislamiento pero, aun en ese aislamiento, uno está relacionado. La vida es relación, el vivir es relación. No podemos vivir si ustedes y yo hemos construido un muro alrededor de nosotros y sólo ocasionalmente atisbamos por encima de ese muro. De manera inconsciente, profunda, por debajo del muro, estamos relacionados. No creo que hayamos prestado una gran atención a este problema. Nuestros libros no hablan acerca de la relación; hablan acerca de Dios, de prácticas y métodos, de cómo respirar, de no hacer esto o aquello, pero, según me han dicho, jamás mencionan la relación.

La relación implica responsabilidad, tal como la implica la libertad. Estar relacionado es vivir; eso es la vida, eso es la existencia. Y si en esa relación hay desorden, toda nuestra sociedad, toda nuestra cultura se desmoronan, como está sucediendo hoy en día.

Entonces, ¿qué es el orden, qué es la libertad y qué es la relación? ¿Qué es el desorden? Porque cuando la mente comprenda de verdad, profundamente, internamente, qué es lo que genera desorden, entonces, desde ese discernimiento, desde esa percepción alerta, desde esa observación surgirá naturalmente el orden. Esto no es un anteproyecto de lo que el orden debería ser; así es como hemos sido educados: a base de una norma establecida por las religiones, por las culturas, acerca de lo que debe ser el orden, o de lo que es el orden. La mente ha tratado de amoldarse a ese orden, ya sea un orden cultural, un orden social, legal o religioso; ha tratado de amoldarse al patrón establecido por la actividad social, por ciertos líderes, instructores. Para mí, eso no es orden, porque implica amoldamiento; y donde existe el amoldamiento hay desorden. Donde existe la aceptación de la autoridad hay desorden. Donde la vida es comparativa, o sea, donde uno se mide en relación con alguien, donde se compara con alguien, hay desorden. Les mostraré por qué.

¿Por qué se amolda nuestra mente? ¿Se lo han preguntado alguna vez? ¿Se dan cuenta ustedes de que se amoldan a un patrón? No importa de qué patrón se trate, si es uno que han establecido por sí mismos o si es un patrón establecido para ustedes. ¿Por qué siempre nos estamos amoldando? Donde hay amoldamiento no puede haber libertad, es obvio. Sin embargo, la mente

está buscando siempre libertad; cuanto más inteligente es, cuanto más alerta y perceptiva, mayor es su exigencia de libertad. La mente se amolda, imita, porque en el amoldamiento, en el seguimiento de un patrón, hay más seguridad. Éste es un hecho evidente. Hacemos socialmente toda clase de cosas porque es mejor amoldarse. Uno puede haber sido educado en el extranjero, puede ser un gran científico, un gran político, pero siempre existe un temor oculto de que si no va a los templos o no hace las cosas comunes que le han dicho que debe hacer, algo malo podría ocurrirle; por consiguiente, se amolda. ¿Qué le ocurre a la mente que se amolda? Investíguenlo, por favor. ¿Qué le ocurre a la mente de ustedes cuando se amolda? Ante todo, hay una negación total de la libertad, una negación total de la percepción, una negación total de la investigación independiente. Cuando uno se amolda hay temor, ¿verdad? Desde la infancia, la mente ha sido adiestrada para imitar, para ajustarse al patrón establecido por la sociedad: aprobar exámenes, lograr un título, si somos afortunados, conseguir un empleo, casarnos y se terminó. Aceptamos ese patrón y tenemos miedo de no seguirlo.

Así, pues, internamente negamos la libertad, internamente estamos atemorizados, sentimos de algún modo que no estamos libres para descubrir, investigar, explorar. Y eso produce desorden en nuestras relaciones. Ustedes y yo estamos tratando de investigar esto realmente a fondo, de tener un verdadero discernimiento al respecto, de ver la verdad de ello; y es esta percepción de la verdad la que libera a la mente, no alguna práctica, no la actividad de la investigación, sino la real percepción de «lo que es».

Nosotros generamos desorden en la relación, tanto interna como externamente, a causa del temor, del amoldamiento, de la medida, la cual es comparación. Nuestra relación se halla en desorden, no sólo la que tenemos el uno con el otro, por íntima que sea, sino también externamente. Si vemos con claridad ese desorden, no allí fuera sino aquí dentro, profundamente en nosotros mismos, si vemos todas las implicaciones de ello, entonces, desde esa percepción adviene el orden. Entonces no tenemos que vivir conforme a un orden impuesto. El orden no se basa en un patrón, en un anteproyecto; surge de la comprensión acerca de lo que es el desorden. Cuanto más comprendemos el desorden en la relación, mayor es el orden. Tenemos que descubrir, pues, qué es nuestra relación mutua.

¿Qué es nuestra relación con otro? ¿Tenemos relación alguna? ¿O nuestra relación es con el pasado? El pasado, con sus imágenes, su experiencia, su conocimiento, da origen a lo que llamamos relación. Pero el conocimiento en la relación causa desorden. Digamos que yo estoy relacionado con usted. Soy su hijo, su padre, su esposa, su marido. Hemos vivido juntos; usted me ha lastimado y yo le he lastimado. Usted me ha regañado, me ha intimidado, me ha golpeado, ha dicho cosas duras a mis espaldas y me las ha dicho cara a cara. Así, pues, he vivido con ustedes durante diez años o durante dos días, y estos recuerdos permanecen: las ofensas, las irritaciones, los placeres sexuales, los enojos, las palabras brutales y demás. Esas cosas están registradas en las células del cerebro que contienen la memoria. De modo que mi relación con usted se basa en el pasado. El pasado es mi vida. Si usted lo ha observado, habrá visto cómo la mente, la vida que usted lleva, las actividades que desarrolla, están arraigadas en el pasado. La relación arraigada en el pasado tiene que crear desorden. O sea, el conocimiento en la relación genera desorden. Si usted me ha ofendido, yo recuerdo eso; usted me ofendió ayer, o hace una semana, y eso permanece en mi mente, es el conocimiento que yo tengo de usted. Este conocimiento impide la relación; este conocimiento engendra desorden en la relación. De manera que la pregunta es: Cuando usted me ofende, cuando me halaga, cuando me difama, ¿puede la mente borrar eso en el instante mismo, sin registrarlo? ¿Han intentado hacer esto?

¡Qué bella está la luna contemplándonos a través de las hojas, ¿verdad?, y el grito de aquellos cuervos, y la luz del atardecer! Esa luna extraordinaria entre las hojas es algo prodigioso. Mírenla, disfrútenla.\*

Supongamos que ayer alguien me dijo cosas bastante crueles, que no son ciertas. Lo que esa persona dijo se registra, y la mente identifica a la persona con ese registro y actúa conforme a ese registro. Donde la mente actúa en la relación, con el conocimiento de ese insulto, de las palabras crueles, de esa cosa falsa, entonces ese conocimiento en la relación genera desorden. ¿Correcto? Ahora bien, ¿cómo hará la mente para no registrar en el instante del insulto, o en el instante del halago? Porque para mí la cosa más importante en la vida es la relación. Sin relación tiene que haber desorden. Una mente que vive en orden, en orden total -que es la forma más elevada del orden matemático-,

*Nota del Editor:* Las pláticas públicas en Madras se ofrecían al aire libre por las tardes, cuando hacía más fresco.

no puede ni por un solo momento permitir que la cubra la sombra del desorden. Y ese desorden surge a la existencia cuando la mente actúa en la relación a base del conocimiento pasado. ¿Cómo ha de hacer, entonces, para no registrar el insulto, sabiendo, no obstante, que el insulto ha sido proferido? Y lo mismo para el halago. ¿Puede saber que ha existido el insulto, o el halago y, sin embargo, no registrarlos, de modo que la mente sea siempre limpia, sana, íntegra en la relación?

¿Les interesa esto? Si les interesa de verdad, éste es el mayor problema que tienen en la vida: cómo vivir una vida en relación, una vida en la cual la mente jamás haya sido lastimada, jamás haya sido deformada. Y bien, ¿es esto posible? Hemos planteado una pregunta imposible. Es una pregunta imposible y debemos encontrar la respuesta imposible. Porque lo que es posible es mediocre, ya está acabado, agotado; pero si uno formula la pregunta imposible, la mente tiene que encontrar la respuesta. ¿Puede hacerlo? Esto es amor. La mente que no registra ni el insulto ni el halago, sabe lo que es el amor.

¿Puede la mente no registrar nunca, nunca, absolutamente nunca, el insulto o el halago? ¿Es eso posible? Si la mente puede encontrar la respuesta a eso, uno ha resuelto el problema de la relación.

Vivimos en relación. La relación no es una abstracción, es un hecho cotidiano, un hecho de todos los días. Sea que uno vaya a la oficina, que regrese y duerma con su mujer, o que riña con ella, está siempre en relación. Y si no hay orden en esa relación entre uno y otro, o entre uno y muchos, crearemos una cultura que finalmente producirá desorden, tal como está ocurriendo ahora. Por lo tanto, el orden es absolutamente esencial. Para descubrir ese orden, ¿puede la mente, aunque haya sido insultada, ofendida, maltratada, aunque se le hayan dicho cosas brutales, puede no retener todo eso jamás, ni por un segundo? En el momento en que uno lo retiene, eso ya se ha registrado, ha dejado una huella en las células del cerebro. Vean la dificultad de esta pregunta. ¿Puede la mente hacer esto, de modo tal que permanezca por completo inocente? Una mente en estado de inocencia implica una mente incapaz de ser lastimada. Debido a que es incapaz de ser lastimada, no lastimará a otro. Entonces, ¿es esto posible? Se lanzan sobre la mente toda clase de influencias, todo tipo de agravios, de suspicacias. ¿Puede la mente no registrar jamás y, por lo tanto, permanecer siendo muy inocente, muy clara? Vamos a averiguarlo juntos.

Llegaremos a ello preguntándonos qué es el amor. El amor, ¿es el producto del pensamiento? ¿Se encuentra el amor en el campo del tiempo? ¿Es placer el amor? ¿Es algo que puede ser cultivado, practicado? Al investigar esto, uno tiene que examinar la pregunta: ¿Es placer el amor, placer sexual o cualquier otra clase de placer? Nuestra mente está persiguiendo el placer todo el tiempo: ayer tuve una buena comida, el placer de esa comida está registrado y deseo más mañana, una comida mejor o la misma clase de comida. He experimentado un gran deleite con la puesta del sol, o contemplando la luna entre las hojas, o viendo una ola a lo lejos en el mar. Esa belleza provoca un gran deleite, y eso es un gran placer. La mente lo registra y desea que se repita. El pensamiento piensa en el sexo, piensa, rumia al respecto, quiere que eso se repita; y a eso ustedes lo llaman amor. ¿De acuerdo? No sientan vergüenza cuando hablamos del sexo, forma parte de la vida de ustedes. Lo han convertido en algo horrible porque han negado toda clase de libertad excepto esa única libertad: la del sexo.

Entonces, ¿es placer el amor? ¿Es producto del pensamiento, tal como el placer es producto del pensamiento? ¿Es envidia el amor? ¿Puede amar alguien que es envidioso, codicioso, ambicioso, violento, alguien que se amolda, que obedece, que vive en total desorden? Entonces, ¿qué es el amor? No es ninguna de estas cosas, obviamente. No es placer.

Les ruego que comprendan la importancia del placer. El placer es alimentado por el pensamiento; en consecuencia, el pensamiento no es amor. El pensamiento no puede cultivar el amor. Puede cultivar y de hecho cultiva la persecución del placer, tal como lo hace con el temor, pero el pensamiento no puede crear amor, no puede producirlo. Vean la verdad de ellos. Véanla y desecharán por completo su ambición, su codicia. Así, pues, mediante la negación llegan ustedes a eso que es lo más extraordinario y positivo, llegan a esa cosa llamada amor.

El desorden en la relación significa que no hay amor, y ese desorden existe cuando hay amoldamiento. Por lo tanto, una mente que se amolda a un patrón de placer, o a lo que ella piensa que es amor, jamás puede saber qué es el amor. Una mente que ha comprendido hasta su completa sazón el desorden, da con un orden que es virtud y que, en consecuencia, es amor. Esta es la vida de ustedes, no es mi vida. Si no viven de este modo, serán sumamente desdichados, estarán atrapados en el desorden social y serán arrastrados para siempre en esa corriente. Sólo el hombre que sale de la corriente sabe lo que es el amor, lo que es el orden.

## BROCKWOOD PARK, 11 DE SEPTIEMBRE DE 1971

Para descubrir humanamente cualquier cosa, ¿no debemos comenzar en cierto estado de libertad? Si vamos a investigar un problema tan complejo como el amor, tenemos que llegar a esa investigación libres de todos nuestros prejuicios, de nuestras idiosincrasias y tendencias particulares, de nuestros anhelos acerca de lo que el amor debería ser (victoriano o moderno). Si es posible, debemos desechar todo eso a fin de investigar; de lo contrario, nos distraeremos, gastaremos nuestra energía en afirmar o contradecir conforme a nuestro condicionamiento particular. Al discutir sobre esta cuestión de lo que es el amor, ¿podemos ver la importancia de descubrir la plena significación, el sentido, la profundidad de lo que esa palabra comunica o no comunica? ¿No deberíamos ver, ante todo, si podemos liberar a la mente de las diversas conclusiones que tiene respecto de esa palabra? ¿Es posible desembarazar a la mente, liberarla de los prejuicios profundamente arraigados, de sus inclinaciones y conclusiones? Porque para considerar juntos esta cuestión de lo que es el amor, me parece que debemos tener una mente muy perceptiva; y uno no puede tener una mente así, buena, clara, si sustenta opiniones, juicios, diciendo que esto es lo que el amor debería ser o no debería ser. Para examinar la mente, toda nuestra indagación debe comenzar con ese sentido de libertad, no libertad respecto *de* algo, sino el estado de libertad capaz de mirar, observar, ver lo que es la verdad. Ustedes podrán volver más tarde a sus prejuicios, a sus vanidades y conclusiones personales, pero ¿podríamos descartar por el momento todo eso y sostener esta libertad durante nuestra investigación?

Hay distintas cosas involucradas en esa palabra amor: sexo, celos, soledad, el sentimiento de apego, el compañerismo, mucho placer y, debido a eso, también temor. ¿No está todo eso contenido en esta única palabra? ¿Podríamos comenzar con esta cuestión de placer, ya que éste juega un papel importante en el amor? Casi todas las religiones han negado el sexo, porque dicen que un hombre preso en los placeres sensoriales no puede comprender qué es la verdad, qué es Dios, qué es el amor, qué es lo supremo, lo inconmensurable. Éste es un prejuicio religioso generalizado en el cristianismo, en la India y también en el budismo. Cuando nos disponemos a investigar la cuestión de lo que es el amor, debemos estar alerta a nuestro condicionamiento tradicional, heredado, el cual da origen a diversas formas de represión -victoriana y moderna- o a un disfrute permisivo del sexo.

El placer juega un papel extraordinario en nuestra vida. Si ustedes han hablado con alguna de esas personas que se consideran altamente disciplinadas, intelectuales, religiosas -yo no las llamaría religiosas, pero así las llaman-, sabrán que la castidad es uno de sus inmensos problemas. Ustedes quizá piensen que todo esto está completamente fuera de lugar, que la castidad no tiene cabida en el mundo moderno, y la dejan de lado. Pienso que sería una lástima, porque saber qué es la castidad constituye uno de los problemas. A fin de investigar esta cuestión de lo que es el amor y poder descubrir al respecto, es preciso tener una mente amplia y profunda, no limitarse a hacer afirmaciones verbales. ¿Por qué el placer juega un papel tan importante en nuestras vidas? No digo que esto esté bien o mal, estamos inquiriendo; no afirmo que debe o no debe haber sexo o placer. ¿Por qué el placer desempeña un rol tan inmenso en todas las actividades de nuestra vida? Es uno de nuestros impulsos primordiales, pero ¿por qué ha asumido una magnitud tan fantástica, no sólo en el mundo occidental, donde es tan evidente, tan vulgar, sino también en Oriente? Éste es uno de nuestros problemas principales. ¿Por qué? Las religiones, las así llamadas religiones, los sacerdotes, lo han condenado. Dicen que si uno quiere buscar a Dios, debe tomar un voto de celibato. Conozco a un monje en la India; es un hombre muy, muy serio, intelectual, erudito. A la edad de quince o dieciséis años renunció al mundo y tomó voto de celibato. Siendo ya mayor -le conocí cuando tenía alrededor de cuarenta años- renunció a este voto y se casó. Tuvo que soportar un infierno durante cierto tiempo, porque la cultura india dice que para un hombre es espantoso volverse atrás, una vez que ha tomado un voto. Fue excluido; lo pasó realmente muy mal. Y ésa es la mentalidad de la mayoría de la gente. ¿Por qué el sexo ha asumido una importancia tan fantástica?

Está todo el problema de la pornografía, el permitir completa libertad para leer, imprimir, mostrar cualquier cosa que a ustedes se les antoje, liberarles de toda inhibición. Ya conocen todo

lo que ocurre en el mundo. ¿Qué tiene que ver el amor con eso?

¿Qué significan todas estas cosas: amor, sexo, placer y castidad? Les ruego que no olviden esa palabra o el significado de esa palabra, al cual el hombre ha asignado una importancia tan grande: llevar una vida de *castidad*. Averiguemos por qué el hombre, en el curso de los siglos, ha dado al sexo un papel tan dominante en la vida, y por qué hay tanta resistencia contra el sexo. No sé cómo vamos a responder a esto.

Uno de los factores, ¿no es que en la actividad sexual hay un estado de total libertad? Intelectualmente, somos imitativos, no somos creativos, somos seres de segunda o tercera mano; repetimos lo que otros han dicho, repetimos nuestros insignificantes pensamientos. Ahí no somos seres activos, creativos, libres; y emocionalmente, carecemos de pasión, no tenemos intereses profundos. Podemos ser entusiastas, pero eso se desvanece pronto; no existe una pasión sostenida, y nuestra existencia es más o menos mecánica, una rutina cotidiana. Dado que ésta es una vida de reacciones repetitivas que son mecánicas en lo intelectual, en lo tecnológico y más o menos en lo emocional, esta única otra actividad adquiere, naturalmente, una importancia extraordinaria. Si intelectualmente hubiera libertad y si uno tuviera fuego, pasión profunda, entonces el sexo tendría su propio lugar y se volvería bastante poco importante. No le asignaríamos un significado tan tremendo, tratando de encontrar el nirvana por medio del sexo, o pensando que gracias al sexo llegaremos a tener una unidad completa con toda la humanidad. ¡Ustedes conocen todas las cosas que esperamos encontrar por medio del sexo!

¿Pueden, pues, nuestras mentes encontrar la libertad? ¿Pueden ser tremendamente activas, claras, perceptivas? No con la percepción que hemos recogido de otros, de filósofos, psicólogos y de los así llamados maestros espirituales, que no son espirituales en absoluto. Cuando hay un estado de profunda, apasionada libertad, entonces el sexo tiene su propio lugar. Ahora bien, ¿qué es la castidad? ¿Tiene la castidad lugar alguno en nuestra vida? ¿Cuál es el significado de esa palabra *casto*, no sólo el significado del diccionario, sino su significado profundo? ¿Qué significa tener una mente por completo casta? Creo que debemos investigar eso. Quizá se trate de algo mucho más importante.

Si uno percibe toda la actividad de la mente -sin una división como el observador que vigila la mente y, por lo tanto, genera un conflicto entre el observador y lo observado-, ¿no ve, acaso, la constante formación de las imágenes, los recuerdos de múltiples placeres, desdichas, accidentes, insultos, y todas las diversas impresiones, influencias y presiones? Estas cosas se agolpan en nuestras mentes. El pensamiento piensa en el acto sexual, se lo representa, lo imagina, alimenta emociones evocativas, se excita. Una mente así no es una mente casta.

Una mente casta no se representa ni imagina cosas en absoluto. Entonces es siempre inocente. La palabra *inocencia* significa una mente que no es dañada ni daña; es incapaz de lastimar y también es incapaz de ser lastimada; no obstante, es totalmente vulnerable. Una mente así es una mente casta. Pero esas personas que han tomado voto de castidad, no son castas en absoluto; están luchando perpetuamente consigo mismas. Conozco a varios monjes en Occidente y en Oriente y las torturas por las que han pasado, todo para encontrar a Dios. Sus mentes son mentes retorcidas, torturadas.

El placer implica todo esto. Y ¿qué lugar ocupa el placer en relación con el amor? ¿Cuál es la relación entre la persecución del placer y el amor? Aparentemente, ambas cosas marchan juntas. Nuestras virtudes se basan en el placer, nuestra moralidad se basa en el placer. Decimos que podemos llegar a ser virtuosos mediante el sacrificio -¡el cual no da placer!- o la resistencia, la cual podría darnos el placer de obtener algo. ¿Dónde está, pues, la línea divisoria -si es que existe tal cosa- entre el placer y el amor? ¿Pueden ambos ir juntos, pueden entrelazarse? ¿O están siempre separados? El hombre ha dicho: «Amo a Dios, y ese amor no tiene absolutamente nada que ver con el amor profano». Ustedes saben, éste ha sido un problema no sólo durante los siglos de historia conocida, sino desde el principio mismo de los tiempos. ¿Dónde está, pues, la línea que divide a ambos? ¿O no hay tal línea en absoluto? Uno no es el otro, y si perseguimos el placer, como lo hace la mayoría de nosotros -en nombre de Dios, en nombre de la paz, en nombre de la reforma social-, ¿qué lugar tiene entonces el amor en esta persecución?

Uno ha de investigar, pues, las preguntas: ¿Qué es el placer, qué es el disfrute y qué es el júbilo? ¿Está la dicha relacionada con el placer? No digan «no» ni «sí», averigüémoslo. Miren un árbol hermoso, una nube, la luz sobre el agua, una puesta de sol, una vasta extensión del cielo, o el bello rostro de una mujer, un hombre o un niño.



En el deleite de ver algo realmente bello hay un gran disfrute, un verdadero sentido de apreciación de algo extraordinario, noble, claro, encantador. Y cuando uno niega el placer, niega toda la percepción de la belleza. Y las religiones la han negado. Sólo muy recientemente, según me han dicho, se introdujo el paisaje en las pinturas religiosas del mundo occidental, si bien en China y en Oriente la pintura del paisaje y de los árboles, siempre fue considerada noble y religiosa.

¿Por qué la mente persigue el placer? No es que eso sea bueno o malo, pero ¿cuál es el mecanismo de este principio del placer? Si dicen que concuerdan o que discrepan, entonces estamos perdidos, pero si realmente descubrimos juntos cuál es el principio, el mecanismo de todo este movimiento del placer, entonces quizá comprenderemos qué es el verdadero disfrute. Así, pues, ¿qué son el júbilo y la dicha, que involucran el éxtasis? El éxtasis, ¿está relacionado con el placer? ¿Puede jamás el júbilo convertirse en placer?

¿Cuál es el mecanismo del placer? ¿Por qué la mente lo persigue de manera tan constante? Uno no puede evitar la percepción: ver una casa hermosa, o un encantador césped verde sobre el que cae la luz del sol, o el vasto desierto sin una sola brizna de hierba, o la extensión del cielo. Uno no puede evitar ver eso, y el ver mismo es placer, es un deleite, ¿verdad? Cuando vemos un rostro hermoso, no sólo un rostro simétrico sino uno que revela profundidad, belleza interior, que muestra tras él una cualidad de inteligencia, de vitalidad, el hecho de ver un rostro semejante es un prodigio, y en esa percepción hay deleite. Ahora bien, ¿cuándo se convierte en placer ese deleite? Vemos una bella estatua de Miguel Ángel, la contemplamos; es una cosa de lo más extraordinaria, no el tema en sí, sino la calidad de la obra. En la percepción de ello hay un gran placer, un gran deleite.

Uno sale de allí y la mente piensa al respecto, se inicia el pensamiento. Uno dice: ¡qué bello era eso! En el acto de ver había un gran sentimiento, una cualidad de percepción de algo maravilloso; después el pensamiento rememora eso, lo recuerda, y recuerda el placer que uno experimentó cuando vio la estatua. El pensamiento crea, entonces, ese placer, el cual da vitalidad, continuidad, a ese acontecimiento que tuvo lugar cuando contemplábamos aquella estatua. Por consiguiente, el pensamiento es el responsable de la persecución del placer. Esto no es invención mía, pueden observarlo. Ven una hermosa puesta de sol, y más tarde dicen: «Quisiera regresar allá y verla nuevamente». En el momento de ver esa puesta de sol, no había placer. Uno veía algo extraordinario, pleno de luz y color y profundidad. Cuando se va y regresa a su vida cotidiana, la mente dice: «¡Qué maravilloso fue eso, desearía poder repetirlo!». De modo que el pensamiento perpetúa esa cosa convirtiéndola en placer. ¿Es ése el mecanismo? ¿Qué ocurre, entonces? Uno jamás vuelve a ver la puesta de sol *-jamás-*, porque el recuerdo de aquella puesta original permanece en la mente, y uno siempre compara las otras puestas de sol con ésa. Por lo tanto, jamás vuelve a ver algo totalmente nuevo.

Preguntamos, pues: ¿Puede uno ver esa puesta de sol, o el rostro hermoso, o disfrutar su experiencia sexual o lo que fuere, y terminar con ello, no guardarlo, tanto si fue una gran belleza como si fue un gran pesar o un gran dolor físico o psicológico? ¿Puede uno ver la belleza de algo y terminar con ello, terminarlo completamente, no apoderarse de ello y almacenarlo para el día siguiente, para el mes siguiente, para el futuro? Si lo almacenamos, entonces el pensamiento juega con ello. El pensamiento es ese incidente o ese dolor o ese sufrimiento o esa cosa que nos dio deleite y que hemos almacenado. Entonces, ¿cómo puede uno, sin impedir este proceso, estar consciente de él y no permitir que el pensamiento intervenga y opere en absoluto?

Yo *quiero* ver la puesta de sol, *quiero* contemplar los árboles, plenos de la belleza de la tierra. Ésta no es «mi» tierra ni la tierra «de ustedes», es nuestra tierra. No es la tierra del inglés ni la del ruso ni la del indio; es nuestra tierra para que vivamos en ella sin todas las fronteras, sin todas las horribles, las bestiales guerras y la discordia del hombre. Quiero mirar todo esto. ¿Han visto ustedes alguna vez las palmeras sobre una colina solitaria? ¡Qué maravilloso es eso! ¿O un árbol solitario en medio del campo? Yo *quiero* mirar eso, *quiero* disfrutarlo, pero no deseo reducirlo a un feo e insignificante placer. Y el pensamiento lo reducirá a eso.

¿Cómo puede el pensamiento funcionar cuando es necesario y no funcionar en absoluto en otras direcciones? Eso es posible sólo cuando hay una verdadera percepción alerta, percepción de todo el mecanismo del pensamiento, de la estructura y naturaleza del pensamiento, de dónde debe éste funcionar -de manera absolutamente lógica, sana, no neurótica ni personal- y dónde no tiene cabida en absoluto. ¿Qué son, pues, la belleza y el pensamiento? ¿Puede el intelecto

percibir jamás la belleza?

Puede describir, puede imitar, copiar, hacer muchas cosas, pero la descripción no es lo descrito. Podríamos seguir y seguir con esto infinitamente.

Así, pues, cuando uno comprende la naturaleza del placer y el principio del placer, se pregunta: ¿Qué es el amor? ¿Es celos, afán posesivo, dominación, apego? Ustedes conocen todas las cosas que ocurren en la vida: la mujer ejerce dominio sobre el hombre y el hombre domina a la mujer. Un hombre hace algo porque tiene una meta y la persigue; es ambicioso, codicioso, envidioso, anhela posición, prestigio. Su esposa dice: «¡Por Dios!, termina con toda esa tontería y lleva una clase diferente de vida». De modo que entre ambos hay una división, aunque pueden dormir juntos. ¿Puede haber amor cuando hay ambición, cuando cada cual persigue sus propios placeres particulares y privados?

Entonces, ¿qué es el amor? Obviamente, sólo puede existir cuando ya no existen todas las cosas que no son amor, cosas tales como la ambición, la competencia, el querer llegar a ser «alguien». Ésa es nuestra vida: queremos ser alguien famoso, realizarnos en lo personal, adquirir conocimientos, llegar a ser un escritor, un artista o algo más importante. Todo eso anhelamos. ¿Pueden un hombre o una mujer así saber lo que es el amor? O sea, ¿puede haber amor en un hombre que trabaja para sí mismo, no sólo en un sentido limitado, sino identificándose con el estado, con Dios, con la actividad social, con el país, con una serie de creencias? Evidentemente, no. Sin embargo, ésta es la trampa en que estamos presos. ¿Podemos darnos cuenta de esa trampa, estar realmente conscientes de ella -no porque alguien la describa-, darnos cuenta de la trampa en que estamos aprisionados y romper la trampa? En eso reside la verdadera revolución, no en la insensatez de las revoluciones a base de bombas y cambios sociales. Si bien los cambios sociales son necesarios, las bombas no lo son.

Así, pues, uno descubre esta cosa llamada amor, o da inadvertidamente con ella, sin invitarla, cuando las otras cosas ya no existen. Eso ocurre cuando hemos comprendido verdaderamente la naturaleza del placer y cómo el pensamiento destruye aquello que fue un gran júbilo. El júbilo no puede ser convertido en placer. El júbilo adviene naturalmente; ocurre, llega como llega la felicidad. Pero apenas uno dice: «¡Oh!, soy muy feliz», ya ha dejado de ser feliz.

¿Qué es, entonces, el amor en la relación humana? ¿Qué lugar ocupa? ¿Tiene lugar alguno en absoluto? Sin embargo, tenemos que vivir juntos, cooperar los unos con los otros, tener hijos juntos... El hombre que ama, ¿puede mandar a su hijo a la guerra? Es el problema de ustedes. Tienen hijos y la educación que les imparten consiste en prepararles para la guerra, para matar. ¡Descubran! ¿Qué es, entonces, ese amor, y cuál es su relación con nuestra existencia humana? Creo que esa pregunta sólo puede ser contestada -de verdad, no verbal o intelectualmente- cuando se ha comprendido todo el principio del placer, del pensamiento y de este «llegar a ser». Si comprenden eso, descubrirán una clase de relación por completo diferente.

# CON ESTUDIANTES EN LA ESCUELA DE RAJGHAT, 19 DE DICIEMBRE DE 1952

Estuvimos discutiendo el complejo problema del amor. No creo que podamos comprenderlo hasta que comprendamos un problema igualmente complejo al que llamamos *la mente*. ¿Han notado ustedes lo inquisitivos que somos en nuestra temprana juventud? Queremos conocerlo todo, vemos muchas más cosas que los adultos. Si somos algo despiertos, observamos cosas que los adultos no advierten. La mente, cuando somos jóvenes, es mucho más alerta, mucho más curiosa, más deseosa de conocer; por eso aprendemos tan fácilmente matemáticas, geografía. A medida que envejecemos nuestras mentes se cristalizan más y más, se vuelven más y más densas, más y más pesadas. ¿Han notado cuántos prejuicios tienen las personas más viejas? Sus mentes están fijas, no son mentes abiertas, lo abordan todo desde un punto de vista fijo. Ahora son ustedes jóvenes, pero si no están muy alerta, también se volverán como esas personas.

¿No es, entonces, muy importante comprender la mente, y ver si pueden ustedes ser dúctiles, capaces de ajustes instantáneos, de aptitudes extraordinarias en todos los departamentos de la vida, capaces de investigar y comprender a fondo las cosas, en vez de ir embotándose gradualmente? ¿No deberían conocer las modalidades de la mente a fin de comprender la naturaleza del amor? Porque es la mente la que destruye al amor. Las personas hábiles, astutas, no saben qué es el amor, porque sus mentes son muy agudas, muy listas y muy superficiales, y el amor no es una cosa que exista en la superficie.

¿Qué es la mente? No hablo del cerebro, de la estructura física del cerebro, acerca de la cual les hablará cualquier psicólogo. El cerebro es algo que reacciona a distintas respuestas nerviosas. Pero ustedes van a descubrir qué es la mente. La mente dice: «yo pienso», dice «esto es mío, eso es tuyo, me siento ofendido, estoy celoso, amo, odio, soy indio, soy musulmán, creo en esto, no creo en aquello, sé, no sé, respeto, desprecio, deseo, no deseo». ¿Qué es todo esto? Hasta que lo comprendan, hasta que se familiaricen con todo el proceso del pensar-el cual constituye la mente-, hasta que sean conscientes de eso, a medida que vayan avanzando en años, gradualmente se irán endureciendo, cristalizando, embotando, y quedarán fijos en cierto patrón de pensamiento.

¿Qué es esta cosa que llaman la mente? Es el mecanismo del pensar, la manera como piensan. Estoy hablando de la mente *de ustedes* -no de la mente de alguna otra persona y de la manera como ésta pensaría-; hablo del modo como sienten, como miran los árboles, como miran al pez y a los pescadores, como consideran al aldeano. Esa mente, poco a poco se tuerce o queda fija en cierto patrón. Cuando ustedes quieren algo, cuando desean, anhelan, cuando quieren ser esto o aquello, establecen un patrón; o sea, la mente crea un patrón y queda atrapada en él. El deseo les cristaliza la mente. Digamos, por ejemplo, que deseo ser muy rico. El deseo de ser un hombre adinerado origina un patrón y mi pensar queda atrapado en él; soy capaz de pensar sólo en esos términos, no puedo ir más allá. De modo que la mente queda presa en ese patrón, se cristaliza en él, se endurece y se embota. O, si creo en algo, en Dios, en un sistema político, la creencia misma empieza a establecer el patrón, porque esa creencia es el resultado de mi deseo, y el deseo refuerza los muros del patrón. Poco a poco, mi mente se entorpece, se torna incapaz de ajustarse, pierde rapidez, agudeza, claridad, porque estoy atrapado en el laberinto de mis propios deseos.

Por lo tanto, hasta que de verdad investigue este proceso de mi mente, las maneras como pienso, como considero el amor, hasta que me familiarice con las modalidades de mi propio pensar, no podré descubrir qué es el amor. No habrá amor cuando mi mente desee del amor ciertos hechos, ciertas acciones, y cuando de tal modo imagine lo que el amor debería ser. Entonces asigno al amor ciertos motivos. Y así, gradualmente, creo el patrón de acción con respecto al amor. Pero eso no es amor; es tan sólo el deseo de lo que el amor debe ser. Digamos, por ejemplo, que poseo a alguien como esposa, o como marido. ¿Comprenden lo que significa *poseer*? Uno posee su sari o su abrigo; si alguien se lo sustrajera, uno se enojaría, sentiría ansiedad, se irritaría. ¿Por qué? Porque considera su sari o su abrigo como propios, como de su propiedad; posee eso y se siente enriquecido gracias a la posesión. Mediante la posesión de muchos saris, de muchos abrigos, uno siente que es rico, no sólo físicamente sino también internamente. Así, pues, cuando alguien le sustrae el abrigo, uno se irrita porque internamente ha sido despojado de ese sentimiento de ser rico, de ese sentimiento de posesión.

La posesión crea una barrera con respecto al amor, ¿no es así? Si yo me siento dueño de

alguien, si lo poseo, ¿es eso amor? Poseo a esa persona como poseo un automóvil, un abrigo, un sari, porque en la posesión me siento rico. Dependo de esa posesión; internamente es muy importante para mí. Este adueñarse de alguien, este poseer, este depender, es lo que llamamos amor. Pero si lo examinan verán que, tras de ello, la mente se siente satisfecha en el hecho de la posesión. Después de todo, cuando poseemos un sari o muchos saris o un auto o una casa, ello nos brinda internamente cierta satisfacción, el sentimiento de que eso nos pertenece.

Por lo tanto, al desear, al anhelar algo, la mente crea un patrón y queda atrapada en él; así se fatiga, se embota, se vuelve estúpida, irreflexiva. La mente es el centro de ese sentimiento de lo «mío», el sentimiento de que soy dueño de algo, de que soy un gran hombre, o un hombre insignificante, de que me insultan o me halagan, de que soy inteligente o muy hermosa, o de que soy la hija o el hijo de «alguien»... Este sentimiento del «yo» es el centro de la mente, es la mente misma. Por eso, cuanto más siente ésta que «esto es mío», y construye muros alrededor del sentimiento de que «soy "alguien"», de que «debo ser grande», de que «soy una persona muy inteligente», o de que «soy una persona muy estúpida o muy torpe», cuanto más crea un patrón, tanto más y más se embota, se encierra en sí misma y sufre, porque en ese encierro hay dolor. Entonces dice: «¿qué puedo hacer?». Y lucha para encontrar otra cosa, en vez de eliminar los muros que la encierran, de eliminarlos mediante la reflexión, la cuidadosa percepción alerta, la investigación, la comprensión. Lo que desea es tomar algo de lo externo y después encerrarse nuevamente en sí misma. Así, de manera gradual, la mente llega a ser una barrera para el amor. Por lo tanto, si no comprendemos la vida, lo que la mente es, nuestro modo de pensar, el origen de nuestra acción, no podemos descubrir qué es el amor.

La mente, ¿no es también un instrumento de comparación? Decimos que tal cosa es mejor que tal otra; uno se compara a sí mismo con alguien que es más agraciado, más inteligente. Hay comparación cuando decimos: «recuerdo aquel río tan especial que vi hace un año; era todavía más hermoso que éste». Uno se compara a sí mismo con alguien, con un ejemplo, con el ideal máximo. El juicio comparativo embota la mente, no la agudiza, no la torna comprensiva, inclusiva, porque, cuando todo el tiempo estamos comparando, ¿qué ha ocurrido? Uno ve la puesta de Sol, e inmediatamente compara esa puesta con la puesta anterior. Ve una montaña, ve cuán bella es. Entonces dice: «hace dos años vi una montaña más bella aún». Cuando comparamos, en realidad no miramos la puesta de sol que tiene lugar allí, sino que la miramos para compararla con alguna otra. Así, la comparación nos impide mirar plenamente. Yo te miro a ti, que eres una persona agradable, pero digo: «conozco a una persona mucho más agradable, mejor, más noble», o «conozco a una persona más estúpida». Cuando hago esto no te estoy mirando a ti. Como mi mente está ocupada con otra cosa, no te estoy mirando en absoluto. De igual manera, no miro en absoluto esta puesta de sol. Para mirar de verdad la puesta de sol no debe haber comparación; para mirarte de verdad no debo compararte con otra persona. Sólo cuando te miro sin juicio comparativo puedo comprenderte. Pero cuando te comparo con algún otro, entonces te juzgo y digo: «¡oh, qué persona tan estúpida!». Así, la estupidez surge cuando hay comparación. Yo te comparo con otra persona, y esa comparación misma genera una falta de dignidad humana. Cuando te miro sin comparar, me intereso exclusivamente en ti, no en algún otro. El interés mismo en ti, interés exento de toda comparación, implica dignidad humana.

Así, pues, en tanto la mente esté comparando, no hay amor; y la mente está siempre juzgando, comparando, sopesando, mirando para ver dónde está la debilidad del otro. Donde hay comparación, pues, no hay amor. Cuando la madre y el padre aman a sus hijos, no los comparan, no comparan al propio hijo con otro hijo; es el hijo de ellos, y ellos aman a su hijo. Pero uno quiere compararse con algo mejor, más noble, más rico... y entonces crea dentro de sí una falta de amor. Cuando nos interesamos en nosotros mismos, es siempre en relación con otra persona. A medida que la mente se vuelve más y más comparativa, más y más posesiva, más y más dependiente, crea un patrón en el cual queda aprisionada, de modo tal que no puede mirar nada de una manera nueva, fresca. Y así destruye esa cosa misma, ese perfume mismo de la vida, que es amor.

\*\*\*\*\*

*Estudiante:* ¿No se termina el amor? ¿El amor se basa en la atracción?

*Krishnamurti:* Supongamos que alguien se siente atraído por un río hermoso, por una bella mujer, o por un hombre. ¿Qué hay de malo en eso? Estamos tratando de descubrir. Mira, cuando siento atracción por una mujer, por un hombre, por un niño, o por la verdad, quiero estar con ello, poseerlo, poder llamarlo mío; digo que eso -lo que fuere- es mío y no de otro. Me siento

atraído por esa persona, tengo que estar cerca de ella, mi cuerpo tiene que estar cerca del cuerpo de esa persona. ¿Qué he hecho, pues? ¿Qué ocurre generalmente? El hecho es que me siento atraído y quiero estar cerca de esa persona; eso es un hecho, no un ideal. Y también es un hecho que cuando me siento atraído y deseo poseer, no hay amor. Mi interés está en el hecho y no en lo que «debería ser». Cuando poseo a una persona, no quiero que esa persona mire a nadie más. Cuando considero a esa persona como «mía», ¿hay amor? Obviamente, no. Tan pronto ni mente crea un cerco alrededor de esa persona considerándola «mía», no hay amor. El hecho es que mi mente está haciendo eso todo el tiempo. Es lo que estamos discutiendo, para ver cómo trabaja la mente; y quizá, si nos damos cuenta de ello, la mente misma se aquietará.

*E:* ¿Por qué necesita uno del amor?

*K:* ¿Preguntas por qué debemos tener amor, por qué debería haber amor? ¿Acaso podemos existir sin él? ¿Qué sucedería si no tuviéramos esto que llamamos amor? Si tus padres comenzaran a preguntarse por qué se aman, quizá tú no estarías aquí. Podrían sacarte de la escuela. Ellos piensan que te aman; por lo tanto, quieren protegerte, quieren ver que te eduques, sienten que deben darte todas las oportunidades de ser alguien. Este sentimiento de protección, de querer que te eduques, este sentimiento de que les perteneces, es lo que ellos suelen llamar amor. Sin ese amor, ¿qué sucedería? ¿Qué sucedería si tus padres no te amaran? Podrían descuidarte, serías algo inconveniente, podrían echarte a empujones, podrían odiarte. Así que, afortunadamente, existe este sentimiento de amor, tal vez empañado, tal vez manchado y feo, pero todavía existe ese sentimiento, afortunadamente para ti y para mí; de lo contrario, tú y yo no habríamos sido educados, no existiríamos.

## BOMBAY, 12 DE FEBRERO DE 1950

*Interlocutor:* Nuestras existencias están vacías de todo impulso verdadero de bondad, y buscamos llenar este vacío con la caridad organizada y la justicia compulsiva. Nuestra vida es el sexo. ¿Puede usted arrojar alguna luz sobre este fastidioso asunto?

*Krishnamurti:* Traduzcamos la pregunta: Nuestro problema es que nuestras vidas están vacías y no conocemos el amor; conocemos las sensaciones, conocemos la propaganda, conocemos las exigencias sexuales, pero no hay amor. Y, ¿cómo puede transformarse este vacío, cómo ha de descubrir uno esa llama sin humo? Ésa es, indudablemente, la pregunta, ¿no es así? De modo que descubramos juntos la verdad al respecto. ¿Por qué están vacías nuestras vidas? Aunque somos muy activos, aunque escribimos libros y vamos a los cines, aunque jugamos, amamos, asistimos a la oficina, etc., nuestras vidas están vacías, son aburridas, son mera rutina. ¿Por qué nuestras relaciones son tan vulgares, vacuas y sin mayor significación? Conocemos bastante bien nuestras propias vidas como para darnos cuenta de que nuestra existencia tiene muy poco sentido; citamos frases e ideas que hemos aprendido: lo que ha dicho fulano, lo que han dicho los mahatmas, los santos recientes o los santos antiguos. Si no es un líder religioso el que seguimos, es un líder político o intelectual, ya sea Marx, o Adler, o Cristo. Somos sólo discos fonográficos que repiten, y a esta repetición la llamamos *conocimiento*. Aprendemos, repetimos, y nuestras vidas siguen estando totalmente vacías, aburridas y desagradables. ¿Por qué? ¿Por qué es así? ¿Por qué hemos dado tanta importancia a las cosas de la mente? ¿Por qué se ha vuelto tan importante la mente en nuestras vidas, siendo la mente las ideas, el pensamiento, la capacidad de razonar, de sopesar, de equilibrar, de calcular? ¿Por qué hemos asignado una significación tan extraordinaria a la mente? (lo cual no quiere decir que debemos volvernos emocionales, sentimentales y excesivamente efusivos). Conocemos este vacío, este extraordinario sentimiento de frustración. ¿Por qué existe en nuestras vidas esta enorme superficialidad, este sentido de negación? Por cierto, sólo podemos comprender eso cuando lo abordamos en la relación mediante un estado de percepción alerta.

¿Qué es lo que realmente ocurre en nuestras relaciones? ¿Acaso nuestras relaciones no son un proceso de auto-aislamiento? ¿No es toda la actividad de la mente un proceso de autoprotección, de búsqueda de seguridad, un proceso de aislamiento? Este pensar mismo, del que decimos que es colectivo, ¿no es, acaso, también un proceso de aislamiento? ¿No es toda acción que emprendemos en nuestra vida, un proceso de auto-encierro? Usted puede verlo en su propia vida cotidiana. La familia ha llegado a ser un proceso auto-aislador y, al estar aislado, tiene que existir en oposición. De modo que todas nuestras acciones conducen el auto-aislamiento, lo cual crea esta sensación de vacuidad; y, estando vacíos, procedemos a llenar la vacuidad con la radio, con el ruido, con la charla, el chismorreo, las lecturas, la adquisición de conocimientos, la respetabilidad, el dinero, la posición social, y así sucesivamente. Pero todas estas cosas forman parte del proceso que nos aísla; por lo tanto refuerzan este proceso. Para la mayoría de nosotros, pues, la existencia es un proceso de aislamiento, de negación, de resistencia, de amoldamiento a un patrón fijo, y, naturalmente, en este proceso no hay vida y, por ende, existe un sentimiento de vacuidad, de frustración. Por cierto, amar a alguien es estar en comunión con esa persona, no en un nivel particular sino completamente, integralmente, pródigamente; pero nosotros no conocemos un amor así. Conocemos el amor sólo como sensación: mis hijos, mi esposa, mi propiedad, mi conocimiento, mi logro; y esto es, nuevamente, un proceso aislador. Nuestra vida conduce, en todas direcciones, a la exclusión; es un movimiento de auto-encierro del pensar y del sentir, y sólo de vez en cuando tenemos comunión con otra persona. Por eso existe este enorme problema.

Ahora bien, éste es el estado real de nuestras vidas: respetabilidad, posesión y vacuidad, y el problema de cómo ir más allá de eso. ¿Cómo ir más allá de esta soledad, de este vacío, de esta insuficiencia y pobreza interna? Pienso que la mayoría de nosotros no quiere hacerlo. Casi todos estamos satisfechos de ser como somos; es demasiado agotador descubrir algo nuevo, de modo que preferimos seguir como estamos. Y ésta es la verdadera dificultad. Tenemos muchísimas seguridades; hemos erigido muros a nuestro alrededor con los cuales nos sentimos satisfechos, y sólo algunas veces llega un susurro desde más allá del muro; a veces hay un terreno, una revolución, una perturbación que pronto sofocamos. Así que muy pocos de nosotros queremos realmente ir más allá de este proceso de auto-encierro; todo lo que buscamos es una sustitución,

la misma cosa en una forma diferente.

Nuestra insatisfacción es muy superficial; queremos una cosa nueva que nos satisfaga, una nueva seguridad, una nueva manera de protegernos, lo cual es, nuevamente, un proceso de aislamiento. Lo que en realidad buscamos no es ir más allá del aislamiento, sino fortalecer el aislamiento de modo tal que llegue a ser permanente e inalterado. Sólo muy pocos quieren abrirse paso y ver qué hay más allá de esta cosa que llamamos vacuidad, soledad. Aquéllos que buscan una sustitución para lo viejo, se sentirán satisfechos descubriendo algo que les ofrezca una nueva seguridad, pero, obviamente, algunos querrán ir más allá de eso, de modo que prosigamos con ellos.

Y bien, para ir más allá de la soledad, de la vacuidad, debemos comprender todo el proceso de la mente. ¿Qué es esta cosa que llamamos soledad, vacuidad? ¿Cómo sabemos que está vacía, que está sola? ¿Mediante qué medida afirmamos que es esto y no aquello? Cuando decimos que está sola, que está vacía, ¿cuál es la medida? Podemos conocerla sólo conforme a la medición de lo viejo. Decimos que está *vacía*, le damos un nombre y pensamos que la hemos comprendido. ¿Acaso el hecho mismo de nombrar la cosa no es un obstáculo para su comprensión? La mayoría de nosotros sabe lo que es esta soledad de la que tratamos de escapar. Casi todos somos conscientes de nuestra pobreza e insuficiencia interna. Ésta no es una reacción abortiva, es un hecho, y dándole determinado nombre no podremos disolverlo; está ahí. Entonces, ¿cómo hemos de conocer su contenido, su naturaleza? ¿Conocen ustedes algo dándole un nombre? ¿Me conocen a mí llamándome por mi nombre? Sólo pueden conocerme cuando me observan, cuando están en comunión conmigo, pero llamándome por un nombre, diciendo que soy esto o aquello, ponen fin a la comunión conmigo, es obvio. De la misma manera, para conocer la naturaleza de esa cosa que llamamos soledad, uno tiene que estar en comunión con ella, y la comunión no es posible si la nombra. Para comprender algo, primero debemos dejar de nombrarlo. Si de algún modo queremos comprender a nuestro pequeño hijo -cosa que pongo en duda- ¿qué hacemos? Lo miramos, lo vigilamos en sus juegos, lo observamos, lo estudiamos. En otras palabras, amamos aquello que queremos comprender. Cuando amamos algo, naturalmente hay comunión con ello, pero el amor no es una palabra, un nombre, un pensamiento. Uno no puede amar eso que llama *soledad* porque no tiene plena conciencia de ello, lo aborda con temor; no temor de eso, sino de otra cosa. Ustedes no han pensado acerca de la soledad porque en realidad no saben lo que es. No sonrían, no es un argumento ingenioso. Experimenten la cosa mientras estamos hablando, entonces verán la importancia que tiene.

Así pues, esa cosa que llamamos *el vacío* es un proceso de aislamiento, el cual es producto de la relación cotidiana, porque en las relaciones estamos buscando siempre exclusión, ya sea consciente o inconscientemente. Queremos ser los dueños exclusivos de nuestra propiedad, de nuestra esposa, de nuestro marido, de nuestros hijos; yo quiero nombrar a la persona o la cosa como *mía*, lo cual significa, evidentemente, adquisición exclusiva. Este proceso de exclusión debe conducir, por fuerza, a un sentido de aislamiento; y como nada puede vivir en aislamiento, hay conflicto, y tratamos de escapar del conflicto. Todas las formas de escape concebibles, ya sean las actividades sociales, la bebida, la búsqueda de Dios, el *puja*, la práctica de ceremonias, el baile y otros entretenimientos, están en el mismo nivel. Y si en nuestra vida cotidiana vemos todo este proceso de escapar del conflicto y queremos ir más allá, debemos comprender la relación. Sólo cuando la mente no escapa en ninguna forma es posible estar en comunión directa con esa cosa que llamamos soledad, y para estar en comunión con ella, tiene que haber afecto, tiene que haber amor. En otras palabras, debemos amar la cosa para comprenderla. El amor es la única revolución. Y el amor no es una teoría ni una idea, no sigue ningún libro, ningún patrón de conducta social.

De modo que la solución del problema no puede encontrarse en las teorías, que tan sólo crean más aislamiento. Puede encontrarse sólo cuando la mente, que es pensamiento, no está buscando escapar de la soledad. El escape es un proceso de aislamiento, y la verdad en esta materia es que sólo puede haber comunión cuando hay amor. Únicamente cuando hay amor se ha resuelto el problema de la soledad.

## OJAI, 28 DE AGOSTO DE 1949

*Interlocutor:* Es verdad que las ideas separan, pero las ideas también reúnen a la gente. ¿No es ésta la expresión del amor, el cual hace que sea posible la vida en comunidad?

*Krishnamurti:* Yo no sé si, cuando usted formula una pregunta semejante, se da cuenta de que las ideas, las creencias, las opiniones, separan a la gente, de que las ideologías dividen, de que las ideas inevitablemente desorganizan. Las ideas no mantienen unida a la gente, aunque uno pueda tratar de reunir a personas que pertenecen a ideologías diferentes y opuestas. Las ideas jamás pueden unir a la gente, porque las ideas siempre pueden ser combatidas y destruidas a causa del conflicto. Después de todo, las ideas son imágenes, sensaciones, palabras. ¿Pueden las palabras, las sensaciones, los pensamientos, unir a las personas? ¿O se requiere para ello algo por completo diferente? Vemos que el odio, el miedo y el nacionalismo reúnen a las personas. También lo hace el miedo. Un odio compartido a veces reúne a personas opuestas entre sí, tal como lo hace el nacionalismo, con grupos antagónicos. Por cierto, éstas son ideas. Y el amor, ¿es una idea? ¿Puede usted pensar acerca del amor? Puede pensar acerca de una persona a la que ama, o acerca del grupo de personas al que ama. Pero ¿es amor eso? Cuando hay pensamiento respecto del amor, ¿es eso amor? ¿Es amor el pensamiento? Y, por cierto, sólo el amor puede unir a la gente, no el pensamiento de un grupo de personas en oposición a otro grupo de personas. Donde está el amor no hay grupos ni clases ni nacionalidades. Por lo tanto, tenemos que averiguar qué entendemos por amor.

Sabemos qué entendemos por ideas, opiniones, creencias. ¿Qué entendemos, entonces, por amor? ¿Es una cosa de la mente? Lo es cuando las cosas de la mente llenan el corazón. Y con la mayoría de nosotros es así. Hemos llenado nuestro corazón con las cosas de la mente, que son opiniones, ideas, sensaciones, creencias; y en torno a esto y dentro de esto vivimos y amamos. Pero ¿es amor esto? ¿Podemos pensar en el amor? Cuando uno ama, ¿está funcionando el pensamiento? El amor y el pensamiento no están en oposición; no los dividamos como opuestos. Cuando uno ama, ¿hay un sentido de separación, de reunir a la gente, o de dispersarla, de alejarla? Ciertamente, este estado de amor sólo puede experimentarse cuando no está funcionando el proceso del pensamiento, lo cual no quiere decir que uno haya de volverse loco, desequilibrado. Al contrario: se requiere la más elevada forma del pensar para ir más allá del proceso del pensamiento.

El amor no es, por lo tanto, una cosa de la mente. Sólo cuando la mente está de veras quieta, cuando ya no espera nada, ni pide ni exige ni busca ni posee, cuando ya no siente celos ni temor ni ansiedad, cuando está realmente en silencio, sólo entonces es posible el amor. Cuando la mente ya no se proyecta persiguiendo sus propias sensaciones particulares, sus exigencias, sus impulsos, sus miedos ocultos, cuando ya no busca su autorrealización ni está atrapada en la esclavitud de la creencia, sólo entonces es posible el amor. Pero la mayoría de nosotros cree que el amor puede estar acompañado de los celos, de la ambición, de la persecución de deseos y ambiciones personales. Por cierto, cuando existen estas cosas, no hay amor.

No debemos, pues, ocuparnos del amor, el cual nace de manera espontánea sin que lo busquemos expresamente, sino que debemos interesarnos en las cosas que impiden el amor, en las cosas de la mente que se proyectan a sí mismas y crean una barrera. Por eso, antes de que podamos saber qué es el amor, es importante conocer el proceso de la mente, que es donde tiene su morada el «yo». Y por eso es importante, también, investigar más profundamente aún la cuestión del conocimiento propio; no limitarse a decir «debo amar», o «el amor une a las personas», o «las ideas desunen», lo cual sería una mera repetición de lo que han oído y, por lo tanto, resultaría completamente inútil. Las palabras complican. Pero si uno puede entender todo el significado que tienen las modalidades de su propio pensamiento, cómo actúan nuestros deseos, búsquedas y ambiciones, entonces hay una posibilidad de tener o comprender aquello que es el amor. Pero eso requiere una extraordinaria comprensión de nosotros mismos.

Cuando hay abnegación, olvido de nosotros mismos -no de manera intencional sino espontánea, un olvido, una abnegación que no es el resultado de prácticas o disciplinas que tan sólo limitan-, entonces es posible el amor. Esta abnegación surge a la existencia cuando hemos comprendido todo el proceso del «yo», tanto el consciente como el inconsciente, tanto en las horas de vigilia como en las del sueño. Entonces se ha comprendido el proceso total de la mente



tal como de hecho tiene lugar en la relación, en cada acontecimiento, en cada respuesta a los retos que debemos afrontar. Al comprender eso y, por lo tanto, al liberar a la mente de su propio proceso de autocensura, de auto-limitación, es posible el amor.

El amor no es sentimentalismo ni romanticismo, no depende de nada, y es extremadamente arduo y difícil comprender ese estado o hallarse en él, porque nuestras mentes están siempre interfiriendo, limitando, inmiscuyéndose en su acción. Por eso es importante comprender primero la mente y sus modalidades; de lo contrario, quedaremos atrapados en ilusiones, palabras y sensaciones que muy poco significan. Para la mayoría de las personas, las ideas actúan meramente como un refugio, un escape; las ideas que se han convertido en creencias impiden naturalmente el vivir completo, la acción completa, el recto pensar. Sólo se puede pensar rectamente, vivir de manera inteligente y libre, cuando existe un conocimiento propio cada vez más amplio y profundo.

## BOMBAY, 12 DE MARZO DE 1950

*Interlocutor:* Nosotros conocemos el sexo como una ineludible necesidad física y psicológica, y parece ser la causa fundamental del caos que reina en la vida personal de nuestra generación. Es un horror para las mujeres jóvenes que son las víctimas de la lujuria de los hombres. La represión y la indulgencia resultan igualmente ineficaces. ¿Cómo podemos habérnoslas con este problema?

*Krishnamurti:* ¿Por qué convertimos en un problema todo lo que tocamos? Hemos hecho de Dios un problema, del amor hemos hecho un problema, lo mismo de la relación, del vivir; y también hemos convertido en un problema el sexo. ¿Por qué? ¿Por qué todo lo que hacemos es un problema, un horror? ¿Por qué sufrimos? ¿Por qué se ha convertido el sexo en un problema? ¿Por qué nos resignamos a vivir con problemas? ¿Por qué no les ponemos fin? ¿Por qué no morimos para nuestros problemas en vez de cargarlos con nosotros día tras día, año tras año? El sexo es, por cierto, una cuestión pertinente, pero está la pregunta fundamental: ¿Por qué convertimos la vida en un problema? ¿Por qué es un problema el trabajo, el sexo, el ganar dinero, el pensar, el sentir, el experimentar, usted sabe, todo este asunto del vivir? ¿No es, en esencia, porque siempre pensamos desde un punto de vista particular, un punto de vista fijo? Siempre estamos pensando desde un centro hacia la periferia, pero la periferia es el centro para la mayoría de nosotros; y así, todo lo que tocamos es superficial. Pero la vida no es algo superficial; exige ser vivida de manera completa. Y, como sólo vivimos superficialmente, sólo conocemos la reacción superficial. Inevitablemente, todo lo que hacemos en la periferia debe originar un problema, y ésa es nuestra vida: vivimos en lo superficial, y estamos satisfechos de vivir ahí con todos los problemas de lo superficial.

Los problemas existen, pues, mientras vivimos en lo superficial, en la periferia, siendo la periferia el «yo» con sus sensaciones; éstas pueden exteriorizarse o convertirse en subjetivas, pueden identificarse con el universo, con el país o con alguna otra cosa urdida por la mente. Así, pues, mientras vivamos dentro del campo de la mente, tiene que haber complicaciones, problemas, y eso es todo lo que conocemos. La mente es sensación, la mente es el resultado de sensaciones y reacciones acumuladas, y cualquier cosa que toca está destinada a crear desdicha, confusión, un problema interminable. La mente es la verdadera causa de nuestros problemas; consciente o inconscientemente, trabaja de manera mecánica noche y día. La mente es una cosa muy superficial, y hemos consumido generaciones -consumimos la totalidad de nuestras vidas- cultivando la mente, haciéndola cada vez más ingeniosa, cada vez más sutil, más astuta, menos sincera y más tortuosa, lo cual es evidente en todas las actividades de nuestra vida. La naturaleza misma de nuestra mente es ser engañosa, retorcida, incapaz de afrontar los hechos; y ésa es la cosa que crea problemas, es el problema mismo.

Ahora bien, ¿qué entendemos por el problema del sexo? ¿Es el acto, o es un pensamiento acerca del acto? Por cierto, no es el acto. El acto sexual no es un problema para ustedes, no lo es más que el comer; pero si piensan durante todo el día en el comer porque no tienen otra cosa en qué pensar, eso se vuelve un problema para ustedes. Entonces, ¿es el acto sexual un problema, o lo es el pensamiento acerca del acto? ¿Por qué piensan en el acto? ¿Por qué lo fortalecen al pensar en él?

Los cinematógrafos, las revistas, las novelas, la manera como viste la gente, todo fortalece el pensamiento acerca del sexo. ¿Por qué lo intensifica la mente, por qué piensa siquiera en el sexo? ¿Por qué se ha vuelto un tema central en sus vidas? Cuando hay tantas cosas que llaman, que exigen nuestra atención, concedemos atención completa al pensamiento sobre el sexo. ¿Por qué se ocupa tanto de eso la mente? Porque ésa es una vía de escape máximo. Es un modo de olvidarnos completamente de nosotros mismos. De momento, al menos en esos instantes, podemos olvidarnos de nosotros mismos; y no tenemos otra forma de hacerlo. Todo lo demás que hacemos en la vida acentúa el «yo». Nuestros negocios, nuestra religión, nuestros dioses, nuestros líderes, nuestras acciones políticas y económicas, nuestros escapes, nuestras actividades sociales, nuestro afiliarnos a un partido y rechazar a otro... todo eso acentúa y fortalece el «yo». O sea, sólo hay un acto en el que no se acentúa el «yo»; por eso se convierte en un problema. Cuando hay una única cosa en nuestra vida que implica una vía de escape máximo, de completo olvido de nosotros mismos así sea por unos pocos segundos, nos aferramos a ella porque es el único momento en que somos felices. Toda otra cosa que tocamos se convierte en una pesadilla,

en una fuente de sufrimiento y dolor; de modo que nos apegamos a esa única cosa que ofrece completo olvido de nosotros mismos, y a eso lo llamamos felicidad. Pero cuando nos apegamos a ella, también llega a ser una pesadilla, porque entonces queremos vernos libres de eso, no queremos ser sus esclavos. Así que inventamos, también desde la mente, la idea de la castidad, del celibato; y tratamos de ser célibes, castos, mediante la represión, la negación propia, la meditación, mediante toda clase de prácticas religiosas, todo lo cual son operaciones de la mente para desconectarse del hecho. Esto pone nuevamente un acento particular en el «yo», el cual intenta llegar a ser esto o aquello; y así quedamos otra vez atrapados en el afán, la aflicción, el esfuerzo, el dolor.

Por consiguiente, el sexo se vuelve un problema extraordinariamente difícil y complejo en tanto no comprendemos a la mente que piensa en el problema. El acto sexual mismo jamás puede ser un problema, pero el pensar en el acto crea el problema. Ustedes protegen el acto; lo viven libremente o se entregan al matrimonio. Por cierto, el problema podrá resolverse sólo cuando comprendan todo el proceso y la estructura del «yo» y «lo mío»: mi esposa, mi marido, mi hijo, mi propiedad, mi automóvil, mi logro, mi éxito; hasta que no comprendan y resuelvan todo eso, el sexo seguirá siendo un problema. Mientras sean ambiciosos -en lo político, en lo religioso o en cualquier forma-, mientras pongan el acento en el «yo», en el pensador, el experimentador, alimentándolo con la ambición, ya sea en nombre de sí mismos como individuos o en nombre del país, del partido o de una idea que llamamos religión, mientras exista esta actividad de expansión propia, tendrán ustedes un problema sexual.

Evidentemente, por un lado ustedes crean, alimentan, expanden el propio «yo», y por otro lado intentan olvidarse de sí mismos, perder ese «yo» aunque sea por un instante. ¿Cómo pueden existir juntas ambas cosas? La vida de ustedes es, pues, una contradicción: énfasis en el «yo» y olvido del «yo». El sexo no es un problema; el problema es esta contradicción en nuestra vida, y la contradicción no puede ser superada por la mente, porque la mente misma es una contradicción. La contradicción puede ser comprendida sólo cuando comprendemos todo el proceso de nuestra existencia cotidiana. Los cines, los libros que estimulan el pensamiento, las revistas con sus fotos semidesnudas, la manera como se miran ustedes unos a otros, los ojos subrepticios que les atrapan... todas esas cosas estimulan la mente por caminos tortuosos que acentúan el «yo»; y, al mismo tiempo, tratan ustedes de ser bondadosos, amables, afectuosos. Ambas cosas no pueden ir juntas.

El hombre ambicioso, espiritualmente o de otro modo, jamás puede estar sin un problema, porque los problemas sólo cesan cuando hay olvido del «yo», cuando el «yo» no existe; y ese estado de inexistencia del «yo» no es un acto de la voluntad, no es una mera reacción. El sexo se convierte en una reacción, y cuando la mente trata de resolver el problema, sólo torna el problema más confuso, más penoso, más doloroso. El acto no es, entonces, el problema, sino que la mente es el problema, la mente que dice que debe ser casta. La castidad no es de la mente. La mente sólo puede reprimir sus propias actividades, y la represión no es castidad. La castidad no es una virtud, la castidad no puede ser cultivada. El hombre que cultiva la humildad no es, por cierto, humilde; puede llamar humildad a su orgullo, pero es un hombre orgulloso y por eso busca convertirse en humilde. El orgullo jamás puede llegar a ser humilde, y la castidad no es cosa de la mente; uno no puede *convenirse* en casto. Conocerá la castidad sólo cuando haya amor, y el amor no pertenece a la mente ni es cosa de la mente.

De manera que el problema del sexo, que tortura a tanta gente en todo el mundo, no podrá resolverse hasta que la mente sea comprendida.

No podemos poner fin al pensar, pero el pensamiento llega a su fin cuando cesa el pensador, y el pensador sólo cesa cuando hay comprensión de todo el proceso. Sólo surge el temor cuando hay división entre el pensador y su pensamiento; sólo cuando no hay pensador, no hay conflicto en el pensamiento. Lo implícito no necesita esfuerzo para comprenderse. El pensador surge a la existencia por obra del pensamiento; entonces el pensador se esfuerza por moldear, controlar sus pensamientos, o por ponerles fin. El pensador es una entidad ficticia, una ilusión de la mente. Cuando el pensamiento es comprendido como un hecho, no hay necesidad de pensar acerca del hecho. Si hay una percepción directa y sin opciones, entonces aquello que está implícito en el hecho comienza a revelarse por sí mismo. Por lo tanto, el pensamiento como hecho se termina. Entonces verán ustedes que los problemas que devoran nuestros corazones y nuestras mentes, los problemas de nuestra estructura social, pueden tener solución. Entonces, el sexo ya no es más un problema, tiene su lugar exacto, no es puro ni impuro.

El sexo tiene su propio lugar, pero cuando la mente le da el lugar predominante, se convierte

en un problema. La mente da al sexo un lugar predominante porque no puede vivir sin algo de felicidad, y así es como el sexo llega a ser un problema; pero cuando la mente comprende su propio proceso y, de ese modo, le pone fin, o sea, cuando cesa el pensar, entonces hay creación, y esa creación es la que nos hace verdaderamente felices. Estar en ese estado de creación es bienaventuranza, porque es olvido de uno mismo en el cual no hay reacción alguna como las que son propias del «yo». Ésta no es una respuesta abstracta al problema cotidiano del sexo; es la única respuesta. La mente niega el amor, y sin amor no hay castidad. Debido a que no hay amor, convierten ustedes el sexo en un problema.

1: El amor, tal como lo conocemos y experimentamos, es una fusión entre dos personas, o entre los miembros de un grupo; es exclusivo y en él hay dolor y felicidad. Cuando usted dice que el amor es lo único capaz de solucionar los problemas de la vida, le está dando a esa palabra amor una connotación que nosotros raramente hemos experimentado. ¿Puede un hombre común como yo conocer el amor en el sentido que usted le atribuye?

K: Todos pueden conocer el amor, pero uno sólo puede conocerlo cuando es capaz de mirar los hechos muy claramente, sin resistencias, sin justificaciones, sin explicaciones, simplemente mirar con atención las cosas, observarlas clara y detalladamente. Ahora bien, ¿qué es eso que llamamos amor? El interlocutor dice que el amor es exclusivo y que en él conocemos el dolor y la felicidad. ¿Es exclusivo el amor? Lo averiguaremos cuando examinemos eso que llamamos amor, eso que el hombre que se titula común llama amor. No existe el hombre común. Sólo existe el hombre, que somos usted y yo. El «hombre común» es un ente ficticio inventado por los políticos. Sólo existe el hombre, que somos usted y yo en el dolor, la pena, la ansiedad y el miedo.

¿Qué es, entonces, nuestra vida? Para descubrir qué es el amor, comencemos con lo conocido. ¿Qué es nuestro amor? En medio del dolor y el placer lo reconocemos como exclusivo, personal: mi esposa, mis hijos, mi país, mi Dios. Lo conocemos como una llama en medio del humo, lo conocemos a través de los celos, de la donación mutua, de la posesión, de la pérdida cuando la otra persona se ha ido. Por lo tanto, conocemos el amor como sensación, ¿no es así? Cuando decimos que amamos, conocemos los celos, el miedo, la ansiedad. Cuando ustedes dicen que aman a alguien, todo lo que eso implica es: envidia, deseo de poseer, de adueñarse, de dominar, miedo a la pérdida, etcétera. A todo esto lo llamamos amor, y no sabemos amar sin miedo, sin envidia, sin posesión; sólo verbalizamos ese estado de amor exento de miedo, lo llamamos impersonal, puro, divino, o Dios sabe qué más, pero el hecho es que somos celosos, dominadores, posesivos. No conoceremos ese estado de amor hasta que lleguen a su término los celos, la envidia, el afán de poseer y la dominación; en tanto poseamos, jamás podremos amar.

La envidia, la posesión, el odio, el deseo de dominar a la persona o a la cosa que yo llamo *mía*, el deseo de poseer y ser poseído, todo eso es un proceso del pensamiento, ¿verdad? El amor, ¿es un proceso del pensamiento, es una cosa de la mente? De hecho, para la mayoría de nosotros lo es. No digan que no, no tiene sentido decir eso. No nieguen el hecho de que el amor de ustedes es una cosa de la mente. No hay duda de que lo es; de lo contrario no poseerían, no dominarían, no dirían: «es mía». Puesto que lo dicen, el amor de ustedes es una cosa de la mente; para ustedes el amor es un proceso del pensamiento.

Uno puede pensar en la persona a la que ama, pero el pensar en la persona que uno ama, ¿es amor? ¿Cuándo piensa usted en la persona a la que ama? Piensa en ella cuando ella se ha ido, cuando está lejos, cuando le ha dejado. Pero cuando ella ya no le perturba, cuando usted puede decir: «es mía», entonces no tiene que pensar en ella. No tiene que pensar en sus muebles, son parte de usted, lo cual constituye un proceso de identificación a fin de no ser perturbado, de evitar la inquietud, la ansiedad, el dolor. De modo que uno echa de menos a la persona amada sólo cuando está inquieto, cuando sufre; y mientras posee a esa persona no tiene que pensar en ella, porque en la posesión no hay inquietud alguna. Pero cuando la posesión se ve alterada, uno comienza a pensar; entonces dice: «amo a esa persona». Por lo tanto, su amor es tan sólo una reacción de la mente, ¿no es así?, lo cual implica que ese amor es mera sensación, y la sensación no es, por cierto, amor. ¿Piensa usted en la persona cuando está cerca de ella? Cuando la posee, cuando se siente dueño de ella, cuando la domina y la controla, cuando puede decir: «es mía», no hay problema. Mientras está usted seguro en su posesión, no hay problema. Y la sociedad, todo lo que han construido alrededor de usted, le ayuda a que no tenga que inquietarse, a que no tenga que pensar en ello. El pensar surge cuando usted está inquieto, y por fuerza tiene que inquietarse mientras su pensar es lo que usted llama *amor*.

El amor no es, por cierto, una cosa de la mente. La razón de que no tengamos amor es porque las cosas de la mente han llenado nuestros corazones. Las cosas de la mente son los celos, la envidia, la ambición, el deseo de ser alguien, de alcanzar el éxito. Estas cosas de la mente llenan nuestro corazón, y entonces decimos que amamos, pero ¿cómo podemos amar cuando albergamos en nosotros estos elementos confusos? Cuando hay humo, ¿cómo puede haber una llama pura? El amor no es una cosa de la mente, y el amor es la única solución de nuestros problemas. El amor no es de la mente, y el hombre que ha acumulado dinero o conocimientos jamás puede conocer el amor, porque vive con las cosas de la mente; sus actividades pertenecen a la mente, y todo lo que toca lo convierte en un problema, en una confusión, una desdicha.

Así, pues, lo que llamamos nuestro amor es una cosa de la mente. Mírese a sí mismo y verá que lo que digo es verdadero, obviamente; si así no fuera, nuestras vidas, nuestros matrimonios, nuestras relaciones serían por completo diferentes; tendríamos una sociedad nueva. Nos ligamos a otra persona, no mediante la fusión, sino por medio de un contrato, y a eso lo llamamos amor, casamiento. El amor no fusiona, no amolda, no es personal; es un estado del ser. El hombre que desea fusionarse con algo más grande, o unirse con otra persona, está eludiendo la desdicha, la confusión; pero la mente sigue estando separada, o sea, sigue habiendo desintegración. El amor no conoce la fusión ni la dispersión, no es personal ni impersonal; es un estado del ser que la mente no puede encontrar. Puede describirlo, asignarle un término, un nombre, pero la palabra, la descripción, no es amor.

Sólo cuando está quieta puede la mente conocer el amor, y ese estado de quietud no es algo que pueda cultivarse. El cultivo sigue siendo una acción de la mente; la disciplina es, asimismo, un producto de la mente, y una mente disciplinada, controlada, subyugada, una mente que resiste, que todo lo explica, no puede conocer el amor. Usted podrá leer, podrá escuchar lo que se dice acerca del amor, pero eso no es amor. Sólo cuando desecha las cosas de la mente, sólo cuando su corazón se vacía de las cosas de la mente, hay amor. Entonces sabrá lo que es amar sin separación, sin distancia alguna, sin tiempo, sin temor; y eso no está reservado para una minoría. El amor no reconoce jerarquías; sólo hay amor. Únicamente cuando no amamos están los muchos y el uno, la exclusividad. Cuando amamos no existen ni el «tú» ni el «yo». En ese estado sólo existe una llama sin humo.

# NUEVA YORK, 18 DE JUNIO DE 1950

*Interlocutor:* ¿Cómo puedo verme libre del temor, que influye en todas mis actividades?

*Krishnamurti:* Ésta es una cuestión muy compleja que exige profunda atención. Y si no la seguimos y exploramos plenamente, en el sentido de explorar cada paso a medida que avanzamos, al final de ello no habremos podido liberarnos del temor.

¿Qué entendemos por temor? ¿Temor a qué? Hay distintos tipos de temor, y no necesitamos analizar cada tipo. Pero podemos ver que el temor surge cuando no comprendemos por completo la relación. La relación no lo es sólo entre las personas, sino entre uno mismo y la naturaleza, uno mismo y la propiedad, uno mismo y las ideas; y en tanto esa relación no se ha comprendido plenamente, tiene que haber temor. La vida es relación. Ser es estar relacionado, y sin relación no hay vida. Nada puede existir en el aislamiento, y en tanto la mente esté buscando aislarse, el temor es inevitable. De modo que el temor no es una abstracción; existe sólo en relación con algo.

Ahora bien la cuestión es cómo verse libre del temor. Antes que nada, todo lo que se conquista tiene que ser conquistado una y otra vez. Ningún problema puede ser finalmente vencido, conquistado; puede ser comprendido pero no conquistado. Son dos procesos por completo diferentes, y el proceso de conquistar conduce a más confusión, a más temor. Ofrecer resistencia a un problema, dominarlo, combatirlo o erigir defensas contra él, sólo crea futuros conflictos, mientras que si podemos comprender el temor, investigarlo plenamente, paso a paso, explorar todo su contenido, entonces el temor jamás regresará en ninguna forma; y eso es lo que espero que podamos hacer ahora.

Como dije, el temor no es una abstracción; existe sólo en relación con algo. Entonces, ¿qué entendemos por temor? Básicamente, tenemos miedo de no ser. Ahora bien, cuando hay temor de no ser, de no progresar, o temor a lo desconocido, a la mente, ¿puede vencerse ese temor mediante la determinación, mediante alguna conclusión o alguna opción? Obviamente, no. La mera represión, sublimación o sustitución crea futuras resistencias, ¿no es así? De modo que el temor jamás puede vencerse mediante ninguna forma de disciplina o resistencia. Tampoco podemos liberarnos del temor buscando una respuesta o acudiendo a una mera explicación intelectual o verbal.

¿Qué es lo que tememos, entonces? ¿Tememos un hecho, o lo que nos infunde temor es una idea acerca del hecho? Le ruego que vea este punto. ¿Tenemos miedo de la cosa tal como es, o tenemos miedo de lo que *pensamos* que es? Tomemos, por ejemplo, la muerte. ¿Le tenemos miedo al hecho de la muerte, o a la idea de la muerte? El hecho es una cosa y la idea acerca del hecho es otra. ¿Tengo miedo de la palabra *muerte*, o del hecho en sí? Como le tengo miedo de la palabra, a la idea, jamás comprendo el hecho, jamás miro el hecho, jamás estoy en relación con el hecho. Sólo cuando estoy en comunión completa con el hecho, no hay temor. Pero si no existe esa comunión con el hecho, entonces hay temor, y no existe una comunión con el hecho en tanto tenga una idea, una opción, una teoría acerca del hecho. Por lo tanto, debo ver claramente si tengo miedo de la palabra, de la idea, o si tengo miedo del hecho. Si estoy frente a frente con el hecho, no hay nada que comprender al respecto, el hecho está ahí y puedo habérmelas con él. Pero si temo la palabra, entonces tengo que comprender la palabra, examinar todo el proceso de aquello que la palabra implica.

Por ejemplo, uno tiene miedo de la soledad, teme el dolor, la pena de la soledad. Por cierto, ese temor existe porque uno jamás ha mirado la soledad, jamás ha estado en completa comunión con ella. En el momento en que uno está completamente abierto al hecho de la soledad, puede comprender lo que ésta es; pero respecto de la soledad uno tiene una idea, una opinión basada en el conocimiento previo, y esta idea, esta opinión, este conocimiento previo acerca del hecho es lo que da origen al temor. Así, pues, el temor es, obviamente, el resultado de nombrar, de calificar el hecho, de proyectar un símbolo a fin de representarlo; o sea, el temor no es independiente de la palabra.

Tengo una reacción, digamos, con respecto a la soledad: digo que tengo miedo de no ser nada.

¿Tengo miedo del hecho mismo, o ese miedo se ha despertado porque hay un conocimiento previo del hecho, siendo el conocimiento la palabra, el símbolo, la imagen? ¿Cómo puedo temer un hecho?

Cuando estoy frente a frente, en comunión directa con el hecho, puedo mirarlo, observarlo; por lo tanto, no existe el temor al hecho. Lo que causa temor es mi aprensión con respecto al hecho, lo que el *hecho podría* ser o hacer.

De modo que es mi opinión, mi idea, mi experiencia, mi conocimiento acerca del hecho, lo que da origen al temor. En tanto haya verbalización del hecho -nombrar el hecho y, por lo tanto, identificarlo o condenarlo-, en tanto el pensamiento, como observador, esté juzgando el hecho, tendrá que haber temor. El pensamiento es producto del pasado; sólo puede existir por medio de la verbalización, de los símbolos, de las imágenes. Y en tanto el pensamiento esté juzgando o traduciendo el hecho, es inevitable que haya temor. En consecuencia, la mente es la que engendra el temor, siendo la mente el proceso del pensar. El pensar es verbalización. Uno no puede pensar sin palabras, sin símbolos, sin imágenes; estas imágenes que son los prejuicios, el conocimiento previo, las aprensiones de la mente, se proyectan sobre el hecho y, a causa de eso, surge el temor. Nos liberamos del temor sólo cuando la mente es capaz de mirar el hecho sin traducirlo, sin darle un nombre, un rótulo. Esto es sumamente difícil, porque los sentimientos, las reacciones, las ansiedades que tenemos, son identificadas de inmediato por la mente y ésta les asigna una palabra. El sentimiento de los celos es identificado mediante esa palabra. Ahora bien, ¿es posible no identificar un sentimiento, mirar ese sentimiento sin nombrarlo? Es el nombrarlo lo que le da continuidad y lo fortalece. Tan pronto da usted un nombre a eso que llama temor, lo fortalece, pero si puede mirar ese sentimiento sin calificarlo, verá que el sentimiento se marchita. Por lo tanto, si uno quiere liberarse completamente del temor, es esencial que comprenda todo este proceso de calificar, de proyectar símbolos, imágenes, de dar nombres a los hechos. O sea, sólo podemos liberarnos del temor cuando nos conocemos a nosotros mismos. El conocimiento propio es el principio de la sabiduría, la cual constituye la terminación del temor.

/: ¿Cómo puedo liberarme permanentemente del deseo sexual?

K: ¿Por qué queremos liberarnos permanentemente de un deseo? Usted lo llama sexual, algún otro lo llama apego, temor, etc. ¿Por qué queremos liberarnos permanentemente de un deseo, cualquiera que sea? Es porque ese deseo en particular nos perturba y no queremos que se nos perturbe. Todo eso constituye nuestro proceso del pensar, ¿no es así? Queremos vivir encerrados en nosotros mismos, sin ninguna perturbación. O sea, queremos estar aislados, pero nada puede vivir en el aislamiento. En su búsqueda de Dios, la persona así llamada religiosa, busca en realidad el completo aislamiento en el cual jamás sea perturbada; pero una persona así no es verdaderamente religiosa. Verdaderamente religiosos son aquéllos que comprenden total y plenamente la relación; por lo tanto, no tienen problemas, conflictos. No es que no se vean perturbados, sino que, como no buscan la seguridad, comprenden la perturbación y, en consecuencia, no hay en ellos un proceso de auto-encierro creado por el deseo de seguridad.

Ahora bien, esto requiere muchísima comprensión, porque estamos tratando con las sensaciones, que son pensamiento. Para la mayoría de las personas, el sexo se ha vuelto un problema extraordinariamente importante. No siendo creativas, estando atemorizadas, encerradas en sí mismas, coartadas en todas las otras direcciones, el sexo es la única cosa por cuyo intermedio pueden encontrar una liberación, el único acto en el cual el «yo» está de momento ausente. En ese breve estado de abnegación en que el «yo» con todos sus infortunios, sus confusiones y ansiedades se halla ausente, hay una gran felicidad. Gracias a ese olvido de uno mismo hay un sentido de quietud, una liberación; y debido a que en lo religioso, en lo económico y en todas las demás direcciones no somos creativos, el sexo se convierte en un problema abrumadoramente importante. En la vida cotidiana somos meros discos fonográficos repetidores de frases que hemos aprendido; en lo religioso somos autómatas que siguen mecánicamente al sacerdote; en lo económico y social estamos atados, sofocados por las influencias ambientales. ¿Hay para nosotros liberación en alguno de esos aspectos? Obviamente no, y donde no hay liberación, tiene que haber frustración. Por eso el acto sexual, en el cual hay una liberación, se ha vuelto un problema tan vital para la mayoría de nosotros. Y la sociedad lo alienta y estimula a través de la propaganda, de las revistas, del cine y demás.

Mientras la mente, que es el resultado, el punto focal de la sensación, considere al sexo como

un medio para liberarse, el sexo será por fuerza un problema, y ese problema continuará en tanto no podamos ser creativos de manera abarcadora, total, y no sólo en una determinada dirección. La creatividad no tiene nada que ver con la sensación. El sexo es cosa de la mente, y la creación no es de la mente. La creación jamás es un producto de la mente, un producto del pensamiento, y en ese sentido el sexo, que es sensación, jamás puede ser creativo. Puede producir bebés, pero eso no es, evidentemente, creatividad. En tanto dependamos, para liberarnos, de la sensación, de cualquier forma de estímulo, tiene que haber frustración, porque la mente se vuelve incapaz de comprender qué es la creatividad.

Este problema no puede resolverse por ninguna disciplina, por ningún tabú, por ningún tipo de edictos ni sensaciones. Sólo podrá resolverse cuando comprendamos el proceso total de la mente, porque lo sexual en nosotros es la mente. Son las imágenes, fantasías y representaciones de la mente las que la estimulan a ser sexual, y como la mente es el resultado de la sensación, sólo puede volverse más y más sensual. Una mente así jamás puede ser creativa, porque la creación no es sensación. Sólo cuando la mente no busca estímulos en ninguna forma, ya sean externos o internos, puede estar completamente quieta, libre; y la creación existe únicamente en esa libertad. Hemos convertido el sexo en algo feo porque es la única sensación privada que tenemos. Todas las otras sensaciones son públicas, abiertas. Pero mientras sigamos usando la sensación, en cualquiera de sus formas, con el fin de liberarnos, ello sólo aumentará los problemas, la confusión y el infortunio, porque la liberación jamás puede tener lugar mediante la búsqueda de un resultado.

El interlocutor quiere terminar de modo permanente con el deseo sexual, porque tiene la idea de que así llegará a un estado en el que habrán desaparecido todas las perturbaciones; por eso lo busca y se esfuerza por lograrlo. El esfuerzo mismo por lograr ese estado, le impide estar libre para comprender el proceso de la mente. En tanto la mente se limite a buscar un estado de permanencia en el que no tenga perturbaciones de ninguna clase, estará cerrada en sí misma y, por lo tanto, jamás podrá ser creativa. Sólo cuando la mente está libre del deseo de llegar a ser algo, de obtener un resultado y, en consecuencia, está libre del temor, puede hallarse en un estado de completa quietud y silencio. Sólo entonces es posible esa creatividad que es la realidad misma.

/: Yo no soy amado y quiero serlo, porque sin amor la vida no tiene sentido. ¿Cómo puedo satisfacer este anhelo?

K: Espero que ustedes no se limiten a escuchar las palabras, porque entonces ellas serán una distracción, una pérdida de tiempo. Pero si de verdad experimentan las cosas que estamos discutiendo, éstas tendrán una significación extraordinaria porque, aunque puedan seguir las palabras con la mente consciente, si están experimentando lo que se dice, lo inconsciente también participa de ello. Si se le da la oportunidad, lo inconsciente revelará todo su contenido, y así producirá una completa comprensión de nosotros mismos. Espero, pues, que no estén escuchando meramente una disertación, sino que experimenten de hecho las cosas a medida que avancemos.

El interlocutor quiere saber cómo puede amar y ser amado. ¿No es ése el estado de la mayoría de nosotros? Todos queremos ser amados, y también queremos dar amor. Hablamos muchísimo al respecto. Todas las religiones, todos los predicadores hablan de eso. Descubramos, pues, qué entendemos por amor.

El amor, ¿es sensación? ¿Es una cosa de la mente? ¿Pueden ustedes pensar sobre el amor? Pueden pensar sobre el objeto del amor, pero no pueden pensar sobre el amor, ¿verdad? Yo puedo pensar en la persona que amo, puedo tener una representación mental, una imagen de esa persona y rememorar las sensaciones, los recuerdos de nuestra relación. Pero, ¿es sensación el amor, es recuerdo? Cuando digo: «quiero amar y que me amen», ¿no es eso mero pensamiento, una reflexión de la mente? ¿Es pensamiento el amor? Creemos que lo es, ¿no es así?

Para nosotros, el amor es sensación. Por eso tenemos retratos de las personas que amamos, por eso pensamos en ellas y nos apegamos a ellas. Todo es un proceso del pensamiento, ¿verdad?

Ahora bien, el pensamiento se ve frustrado en diferentes direcciones; debido a eso, dice: «encuentro la felicidad en el amor; por consiguiente, debo tener amor». Por eso nos apegamos a la persona amada, por eso la poseemos, tanto psicológica como fisiológicamente.

Creamos leyes para proteger la posesión de lo que amamos, ya se trate de una persona, un



piano, una propiedad, una idea o una creencia, porque en la posesión -con todas sus complicaciones de celos, temor, sospechas, ansiedad- nos sentimos seguros. Por eso hemos convertido el amor en una cosa de la mente, y con las cosas de la mente llenamos el corazón. Debido a que el corazón está vacío, la mente dice: «debo tener ese amor», y tratamos de realizarnos por medio de la esposa, del marido. Intentamos llegar a ser algo por obra del amor. O sea, el amor se vuelve una cosa útil; utilizamos el amor como un medio para un fin.

Hemos hecho, pues, del amor una cosa de la mente. La mente se convierte en el instrumento del amor, y la mente es tan sólo sensación. El pensamiento es la reacción de la memoria a la sensación. Sin el símbolo, sin la palabra, sin la imagen, no hay memoria, no hay pensamiento. Nosotros conocemos la sensación del así llamado amor y nos aferramos a eso, y cuando eso fracasa, queremos alguna otra expansión de lo mismo. Así, cuanto más cultivamos la sensación, cuanto más cultivamos el así llamado conocimiento, que es tan sólo memoria, tanto menos amor hay.

Mientras estemos buscando el amor, tiene que haber un proceso de auto-encierro. El amor implica vulnerabilidad, implica comunión, y no puede haber comunión ni vulnerabilidad en tanto exista el proceso de auto-encierro del pensamiento. El proceso mismo del pensamiento es temor, y ¿cómo puede haber comunión con otro cuando hay temor, cuando usamos el pensamiento para ulteriores estímulos?

El amor sólo puede existir cuando uno comprende todo el proceso de la mente. El amor no es cosa de la mente, y uno no puede pensar sobre el amor. Cuando usted dice: «quiero amor», está pensando sobre el amor, lo está anhelando, y eso es una sensación, un medio para un fin. Por lo tanto, no es amor lo que usted quiere, sino estímulo; quiere un medio por el cual pueda realizarse, ya sea este medio una persona, un trabajo, una excitación particular, etc. Por cierto, eso no es amor. El amor sólo puede existir cuando está ausente el pensamiento del «yo», y la libertad con respecto al «yo» reside en el conocimiento propio. Con el conocimiento propio llega la comprensión, y cuando el proceso total de la mente se haya revelado y haya sido comprendido de manera plena y completa, entonces sabrá usted lo que es amar. Entonces verá que el amor no tiene nada que ver con la sensación, que no es un medio para realizarse. El amor existe por sí mismo, sin ningún resultado. El amor es un estado del ser, y en ese estado, el «yo» con sus identificaciones, ansiedades y posesiones, está ausente. El amor no puede existir mientras continúen existiendo las actividades del sí mismo, del «yo», ya sean éstas conscientes o inconscientes. Por eso es importante comprender el proceso de uno mismo, el centro de reconocimiento que es el «yo».

## SEATTLE, 6 DE AGOSTO DE 1950

*Interlocutor:* ¿Cómo puedo vencer la soledad?

*Krishnamurti:* ¿Puede uno vencer la soledad? Todo aquello que uno conquista, tiene que ser conquistado una y otra vez, ¿no es así? Lo que comprendemos, se termina, pero aquello que conquistamos jamás puede terminarse. El proceso de combatir algo sólo alimenta y fortalece aquello contra lo que luchamos.

Ahora bien, ¿qué es esta soledad de la que casi todos nosotros estamos conscientes? La conocemos y escapamos de ella, ¿verdad? Huimos hacia todas las formas posibles de actividad. Nos sentimos vacíos, solitarios, y tenemos miedo de eso, así que tratamos de encubrirlo por cualquier medio: la meditación, la búsqueda de Dios, la actividad social, la radio, la bebida o lo que fuere; haríamos cualquier cosa antes que afrontar el hecho de la soledad, estar con él, comprenderlo. Lo mismo da que escapemos mediante la idea de Dios o mediante la bebida. En tanto uno esté escapando de la soledad, no hay una diferencia esencial entre la adoración a Dios y la afición al alcohol. Socialmente puede ser que haya una diferencia, pero psicológicamente, el hombre que escapa de sí mismo, de su propia vacuidad, y cuyo escape consiste en la búsqueda de Dios, se encuentra en el mismo nivel que el bebedor.

Lo importante, entonces, no es vencer la soledad, sino comprenderla, y no podemos comprenderla si no la afrontamos, si no la miramos directamente, si siempre estamos huyendo de ella. Y toda nuestra vida es un proceso de huir de la soledad, ¿no es así? En la relación usamos a los demás para encubrir la soledad; nuestra persecución del conocimiento, nuestro acumular experiencias, todo lo que hacemos es una distracción, un escape de esa vacuidad. De modo que estas distracciones y escapes deben, obviamente, llegar a su fin. Si hemos de comprender algo, debemos concederle toda nuestra atención. Y ¿cómo podemos conceder plena atención a la soledad si le tenemos miedo, si escapamos de ella mediante alguna distracción? Así, pues, cuando realmente queremos comprender la soledad, cuando nuestra intención es investigarla plenamente, completamente, porque vemos que no puede haber creatividad en tanto no comprendamos esa insuficiencia interna que es la causa fundamental del temor, cuando hemos llegado a ese punto, toda forma de distracción toca a su fin, ¿verdad? Muchas personas se ríen de la soledad y dicen: «oh, eso es sólo para los burgueses; ¡por Dios!, ocúpense de algo y olviden la soledad». Pero no podemos olvidar el vacío interno, no podemos ponerlo a un lado.

Por eso, si queremos comprender esta cosa fundamental que llamamos soledad, deben cesar todos los escapes; pero los escapes no cesan preocupándonos al respecto o buscando un resultado o mediante alguna acción del deseo. Uno debe ver que, sin comprender la soledad, toda forma de actividad es una distracción, un escape, un proceso de autoaislamiento, el cual sólo crea más conflicto, más desdicha. Es esencial ver ese hecho, porque sólo entonces puede uno hacer frente a la soledad.

Entonces, si investigamos esto más profundamente aún, aparece el problema de saber si eso que llamamos soledad es algo real o si es tan sólo una palabra. ¿Es la soledad un hecho, o es meramente una palabra que encubre algo que tal vez no sea lo que pensamos que es? ¿No es la soledad un pensamiento, el resultado de pensar? O sea, el pensar es verbalización que se basa en la memoria; ¿acaso no es con esa verbalización, con ese pensamiento, con esa memoria, con lo que miramos el estado que llamamos *soledad*? El hecho mismo de dar un nombre a ese estado puede ser la causa del temor que nos impide mirarlo más detenidamente; y si no le damos un nombre, el cual es fabricado por la mente, ¿existe, entonces, ese estado de soledad?

Por cierto, hay una diferencia entre ese estado de soledad (*loneliness*), que implica sentirse solo, solitario (*lonely*), y el otro estado que implica estar solo, libre, no depender de nadie (*alone*). La primera de las soledades es la esencia del proceso de autoaislamiento. Cuanto más consciente es uno del sí mismo, tanto más aislado está, y la conciencia del «yo» es el proceso de aislamiento. Pero la otra soledad (*aloneness*) no es aislamiento, y sólo existe cuando ha dejado de existir la soledad del aislamiento. Es un estado en el que ha llegado completamente a su término toda influencia, tanto la externa como la interna de la memoria; y sólo cuando la mente se halla en ese estado de soledad creativa puede conocer lo incorruptible. Pero, para llegar a eso, debemos comprender la soledad que implica este proceso de aislamiento constituido por el «yo»

y sus actividades.

Así, pues, con la comprensión respecto del «yo» comienza a terminarse el aislamiento y, por lo tanto, llega a su fin el estado de soledad que el aislamiento origina.

## MADRAS, 3 DE FEBRERO DE 1952

*Interlocutor:* ¿Cómo puede un hombre realizarse si no tiene ideales?

*Krishnamurti:* ¿Hay tal cosa como la realización, aunque la mayoría de nosotros busque realizarse? Sabemos que tratamos de realizarnos por medio de la familia -del hijo, del hermano, de la esposa-, por medio de la propiedad, de la identificación con un país o un grupo, o persiguiendo un ideal, o mediante el deseo de continuidad del «yo». Existen diferentes formas de realización en diferentes niveles de conciencia.

¿Hay, en realidad, algo como la realización? ¿Qué es la cosa que se realiza? ¿Qué es la entidad que busca ser, en o por medio de cierta identificación? ¿Cuándo piensa uno en la realización? ¿Cuándo procura realizarse?

Si lo que estamos diciendo lo tratan ustedes en el nivel verbal, entonces pueden irse, es una pérdida de tiempo. Pero si quieren examinarlo a fondo, entonces prosigan, estén alerta siguiendo lo que se dice, porque necesitamos inteligencia, no la aburrida repetición de frases, palabras y ejemplos de los que estamos hartos. Lo que necesitamos es creación, creación inteligente e integrada, lo cual implica que ustedes tienen que descubrir esto mediante su propia comprensión del proceso de la mente. De modo que, al escuchar lo que estoy diciendo, relaciónenlo directamente consigo mismos, experimenten con aquello de que hablo. Y no pueden experimentarlo por medio de mis palabras. Sólo pueden experimentarlo cuando son capaces, serios, cuando observan el propio pensar, el propio sentir.

¿Cuándo existe el deseo de estar realizado? ¿Cuándo es uno consciente de este impulso de ser, de llegar, de realizarse? Les ruego que se observen a sí mismos. ¿Cuándo tienen conciencia de ese impulso? ¿No es cuando lo obstruyen? ¿Acaso no tienen conciencia de él cuando se sienten extraordinariamente solos, con una sensación de completa e inagotable vacuidad, una sensación de que no son nada? Sólo tienen conciencia de este impulso de realización cuando sienten el vacío, la soledad. Y entonces persiguen la realización en innumerables formas, por medio del sexo, de la relación con la propiedad, con los árboles, con todo, en diferentes niveles de la conciencia. El deseo de ser, de identificarse, de realizarse, existe sólo cuando hay conciencia de la vacuidad y el aislamiento del «yo». El deseo de realizarse es un modo de escapar de eso que llamamos soledad. De modo que nuestro problema no es cómo realizarnos, o qué es la realización, porque no hay tal cosa como la realización. El «yo» jamás puede realizarse; está siempre vacío. Uno puede tener unas cuantas sensaciones cuando obtiene un resultado, pero tan pronto las sensaciones se han ido, regresa otra vez a ese estado de vacuidad. Así que comienza a perseguir, igual que antes, el mismo proceso.

El «yo» es, pues, el creador de esa vacuidad. El «yo» *es* la vacuidad; es el proceso de autoencierro en el que tomamos conciencia de esa extraordinaria soledad que nos aísla en nosotros mismos. Dándonos cuenta de eso, tratamos de escapar mediante diversas formas de identificación. A estas identificaciones las llamamos realizaciones. En realidad no hay tal realización, porque la mente, el «yo», jamás puede realizarse; la propia naturaleza del «yo» es el aislamiento, el autoencierro.

¿Qué ha de hacer, entonces, la mente que se da cuenta de esa vacuidad? Ese es nuestro problema, ¿no es así? Para la mayoría de nosotros, este dolor de la soledad es extraordinariamente intenso. Lo hacemos todo por escapar de él. Cualquier ilusión es suficiente, y ése es el origen de la ilusión. La mente tiene el poder de crear ilusiones. Y en tanto no comprendamos esta soledad, este estado de vacuidad que nos encierra en nosotros mismos -sin importar lo que hagamos y cualquiera que sea la realización que busquemos-, siempre existirá esa barrera que divide, que no conoce el estado de plenitud.

Nuestra dificultad, pues, es tornarnos conscientes de este vacío, de esta soledad. Nunca estamos frente a frente con la soledad. No sabemos qué aspecto tiene, cuáles son sus cualidades, porque siempre estamos huyendo de ella, apartándonos, aislándonos, identificándonos. Jamás la enfrentamos directamente, jamás entramos en comunión con ella. Somos el observador y el observado. O sea, la mente, el «yo», observa ese vacío, y el «yo», el pensador, procede entonces a liberarse de ese vacío o a escapar de él.

Así, pues, ese vacío, esa soledad, ¿es diferente del observador? ¿No está vacío el observador mismo? Ya que si el observador no fuera capaz de reconocer ese estado que él llama soledad, no habría experiencia. Él está vacío, no puede actuar sobre la soledad, no puede hacer nada al respecto. Porque si hace algo, cualquier cosa que sea, se convierte en el observador que actúa sobre lo observado, lo cual constituye una falsa relación.

Así, cuando la mente reconoce, percibe, se da cuenta de que está vacía y de que no puede actuar sobre ello, entonces esa vacuidad de la que somos conscientes desde fuera, tiene un significado por completo diferente. Hasta ahora la hemos abordado como el observador. Ahora vemos que el observador mismo está vacío, solo, aislado. ¿Puede hacer algo al respecto? Obviamente, no. Entonces, la relación con esa vacuidad es completamente distinta de la relación del observador. Ahora la mente se encuentra en ese estado en el que no existe la verbalización: «yo estoy vacío». En el momento en que el observador verbaliza eso o lo exterioriza, él es diferente de ese vacío. Por lo tanto, cuando cesa la verbalización, cuando el experimentador deja de experimentar la soledad, cuando deja de huir, está enteramente solo. Su relación es, en sí misma, soledad; él mismo es *eso*, y cuando se da cuenta plenamente de ello, no hay duda de que esa vacuidad, esa soledad deja de existir.

La soledad del aislamiento (*loneliness*), es por completo diferente de la soledad creativa (*aleness*). Ambas soledades no son comparables. El hombre que conoce la soledad del aislamiento jamás puede conocer aquello que no depende de nada, que es libre. ¿Conocen ustedes *ese* estado de soledad? Nuestras mentes no están integradas como para hallarse creativamente solas. El proceso mismo de la mente es separativo. Y lo que separa conoce la soledad del aislamiento.

Pero la otra soledad no es separativa. No es una expresión de la masa, no está influida por la masa ni es el resultado de la masa, no está constituida tal como lo está la mente; la mente pertenece a la masa, a lo colectivo. No es una entidad creativamente sola, libre; ha sido formada, compuesta, elaborada a lo largo de los siglos. Jamás puede conocer la soledad creativa. Pero, si cuando pasan por la soledad angustiosa del aislamiento, son conscientes de ella, surge a la existencia la soledad libre y creativa. Sólo entonces puede manifestarse aquello que es incommensurable.

Por desgracia, la mayoría de nosotros busca la dependencia. Queremos compañeros, queremos amigos; no queremos vivir en un estado de separación, en un estado que genera conflicto. Aquello que *es* solo y libre, jamás puede hallarse en un estado de conflicto. Pero la mente nunca puede percibir eso, nunca puede comprenderlo; sólo puede conocer la soledad del aislamiento.

/: Usted dijo que la verdad sólo puede manifestarse cuando uno es capaz de estar solo y de amar el dolor. Esto no es claro. Tenga la bondad de explicar qué entiende por estar solo y amar el dolor.

K: La mayoría de nosotros no está en comunión con nada. No estamos en comunión directa con nuestros amigos, con nuestra esposa, con nuestros hijos. No estamos directamente en comunión con nada. Siempre hay barreras: barreras mentales, barreras imaginarias y reales. Y esta condición separativa es, obviamente, la causa del dolor. No digan: «sí, hemos leído eso, lo conocemos verbalmente»; si son capaces de experimentarlo de manera directa, verán que el dolor no puede terminar por obra de ningún proceso mental. Pueden justificar el dolor con explicaciones, lo cual es un proceso mental, pero el dolor sigue estando ahí aunque lo disimulen.

Así, pues, para comprender el dolor es indudable que debemos amarlo. O sea, debemos estar en comunión directa con él. Si queremos comprender algo de manera completa, comprender a nuestro prójimo, a nuestra esposa o a cualquier relación, debemos aproximarnos a ellos sin ningún reparo, sin prejuicio, condena ni repulsión alguna; debemos mirarlos. Si yo quiero comprenderle, no debo tener ideas preconcebidas acerca de usted. Debo ser capaz de mirarle sin las barreras, sin las pantallas de mis prejuicios y condicionamientos. Debo estar en comunión con usted, lo cual implica que he de amarle. De igual manera, si quiero comprender el dolor, debo amarlo, estar en comunión con él. No puedo hacerlo, porque escapo del dolor mediante explicaciones, teorías, esperanzas, postergaciones, todo lo cual constituye el proceso de verbalización. Las palabras me impiden, pues, estar en comunión con el dolor. Sólo cuando estoy en comunión con el dolor puedo comprenderlo.

El paso siguiente es: ¿soy yo, el observador del dolor, diferente del dolor? Yo, el pensador, el

experimentador, ¿soy diferente del dolor? He exteriorizado el dolor a fin de hacer algo a su respecto, a fin de eludirlo, conquistarlo, escapar de él. ¿Soy, acaso, diferente de aquello que llamo dolor? Es obvio que no. Soy, pues, el dolor; no es que el dolor exista y yo sea diferente de él, sino que *soy* el dolor. Sólo entonces hay posibilidad de terminar con el dolor.

En tanto soy el observador del dolor, no puede haber una terminación del dolor. Pero cuando me doy cuenta de que «yo» soy el dolor, de que el observador es en sí mismo el dolor, cuando la mente se da cuenta de que ella misma es el dolor (no cuando observa el dolor, no cuando lo está sintiendo), de que ella misma es la creadora y la experimentadora del dolor, entonces el dolor llega a su fin. Esto es algo extraordinariamente difícil de experimentar, de percibir, porque durante siglos hemos separado el dolor de aquello que lo experimenta. Esto requiere, no el pensar tradicional, sino una intensa percepción alerta, atenta e inteligente. Ese estado inteligente, integral, es la soledad creativa. El estado integral existe cuando el observador es lo observado. Y en esa soledad creativa, en este estado de plenitud, de completa independencia y libertad del ser, cuando la mente ya no busca a tientas nada, cuando no anda tras de la recompensa ni evita el castigo, cuando está verdaderamente silenciosa, sólo entonces se manifiesta aquello que la mente no puede medir.

# LA SOLEDAD: DE «COMENTARIOS SOBRE EL VIVIR», PRIMERA PARTE

Su hijo había fallecido recientemente, y ella dijo que ahora no sabía qué hacer. Disponía de tanto tiempo, se sentía tan aburrida, cansada y desconsolada, que estaba dispuesta a morir. Lo había criado con amorosa solicitud e inteligencia, enviándole a una de las mejores escuelas y luego al colegio superior. No lo había consentido, si bien le había proporcionado lo necesario. Había depositado en él su fe y su esperanza, entregándole todo su amor, puesto que no tenía a nadie más con quien compartirle, ya que ella y su marido se habían separado muchos años atrás. Su hijo había muerto a causa de cierto diagnóstico equivocado y de una operación, aunque -agregó sonriendo- los médicos dijeron que la operación «fue un éxito». Ahora, que se había quedado sola, la vida le parecía vana y sin sentido. Cuando él murió, estuvo llorando hasta que no le quedaron más lágrimas, sino sólo una insulsa y agotadora vacuidad. ¡Tenía tantos planes para ambos...!, pero ahora se sentía completamente perdida.

La brisa soplaba desde el mar, fresca y pura, y bajo el árbol había quietud. Sobre las montañas los colores lucían vivos, y los grajos azules estaban muy locuaces. Una vaca vagaba por allí seguida de su ternero, y una ardilla trepaba a un árbol parloteando alocadamente. Se sentó sobre una rama y empezó a regañar, y el regaño continuó largo rato, mientras meneaba la cola de arriba abajo. Tenía ojos chispeantes, resplandecientes, y uñas afiladas. Una lagartija salió para calentarse y atrapó una mosca. Las copas de los árboles se mecían suavemente, y un árbol muerto se erguía espléndido recostándose contra el cielo. El sol lo estaba descolorando. Junto a él había otro árbol muerto, oscuro y curvado, cuyo deterioro era más reciente. Algunas nubes reposaban sobre las montañas lejanas.

¡Qué cosa tan extraña y aterradora es la soledad! Jamás nos permitimos acercarnos demasiado a ella, y si por azar lo hacemos, escapamos rápidamente. Haremos cualquier cosa para huir de la soledad, para ocultarla. Nuestra preocupación consciente o inconsciente parece consistir en evitarla o superarla. Evitar y superar la soledad es igualmente inútil; aunque la reprimamos o la ignoremos, el dolor, el problema sigue estando ahí. Podemos perdernos en medio de una multitud y, no obstante, sentirnos completamente solos; podemos estar intensamente activos, pero la soledad se acerca silenciosamente a nosotros; dejamos el libro y la soledad está ahí. Las diversiones y la bebida no pueden ahogarla. Podemos evadirla transitoriamente, pero cuando las risas y los efectos del alcohol se han desvanecido, el miedo a la soledad regresa. Uno puede ser ambicioso y afortunado, puede tener enorme poder sobre los demás, puede ser rico en conocimientos, puede practicar cultos y olvidarse de sí mismo en el galimatías de los rituales; pero, haga lo que hiciere, el dolor de la soledad continúa.

Uno puede existir sólo para su hijo, para el maestro, para la expresión de su talento; pero, igual que la oscuridad, la soledad lo envuelve. Uno puede amar u odiar, escapar de la soledad conforme a su temperamento y a sus exigencias psicológicas, pero la soledad está ahí, aguardando y acechando, alejándose sólo para acercarse nuevamente.

La soledad es la conciencia del completo aislamiento, y ¿no nos encierran en nosotros mismos nuestras actividades?

Aunque nuestros pensamientos y nuestras emociones tengan un carácter expansivo, ¿acaso no son exclusivos y divisivos? ¿No buscamos dominar en nuestras relaciones, en nuestros derechos y posesiones, creando así resistencia? ¿No consideramos el trabajo como «tuyo» y «mío»? ¿No nos identificamos con lo colectivo, con el país o con unos pocos? ¿No es toda nuestra tendencia aislarnos, dividir y separar? La actividad misma del «yo», en cualquier nivel, es la base del aislamiento; y la soledad es la conciencia del «yo» sin actividad. La actividad, ya sea física o psicológica, se convierte en un medio de autoexpansión, y cuando no hay actividad de ninguna clase, hay conciencia respecto de la vacuidad del «yo». Es esta vacuidad la que procuramos llenar, y llenándola pasamos nuestra vida, ya sea en un nivel noble o innoble. Puede parecer que no hay ningún daño sociológico en llenar esta vacuidad en un nivel noble, pero la ilusión engendra indecible desdicha y destrucción, aunque pueden no ser inmediatas. El anhelo de llenar

esta vacuidad o de escapar de ella, es la misma cosa no puede sublimarse ni reprimirse, porque, ¿quién es la entidad que reprime o sublima? ¿Acaso esa entidad misma no es otra forma de anhelo? Los objetos del anhelo pueden variar, pero ¿no es similar todo anhelo? Podemos cambiar el objeto de nuestro anhelo, desde la bebida hasta el ideal, pero sin comprender el proceso del anhelo, la ilusión es inevitable.

No hay una entidad separada del anhelo; sólo hay anhelo, no «uno» que anhela. El anhelo adopta distintos disfraces en diferentes momentos, según sean sus intereses. El recuerdo de estos variados intereses se enfrenta con lo nuevo, y eso engendra conflicto; así nace el escogedor, el que opta, quien se establece a sí mismo como un ente separado y distinto del anhelo. Pero el ente no es distinto de sus cualidades. El ente que trata de llenar la vacuidad, la insuficiencia, la soledad, o que huye de ella, no es diferente de aquello que él trata de eludir; es eso mismo. No puede escapar de sí mismo; todo cuanto puede hacer es comprenderse a sí mismo. Él *es* su soledad, su vacuidad, y en tanto la considere como algo separado de sí mismo, seguirá en la ilusión y en el conflicto interminable. Cuando experimente directamente que él es su propia soledad, sólo entonces podrá haber libertad respecto del temor. El temor existe sólo en relación con una idea, y una idea es la respuesta de la memoria como pensamiento. Éste es el resultado de la experiencia, y aunque pueda reflexionar sobre la vacuidad, tener sensaciones con respecto a ella, no puede conocerla directamente. La palabra *soledad*, con sus recuerdos de pena y temor, impide que ésta pueda experimentarse como algo nuevo. La palabra es memoria, y cuando la palabra ha dejado de ser importante, entonces la relación entre el experimentador y lo experimentado es por completo diferente; entonces, esa relación es directa y no se establece a través de la palabra, de la memoria. Entonces, el experimentador es la experiencia, y esto es lo único que nos libera del temor.

El amor y la vacuidad no pueden morar juntos; cuando existe el sentimiento aislador de la soledad, no hay amor. Usted podrá ocultar la vacuidad bajo la palabra *amor*, pero cuando el objeto de su amor ya no está ahí o no responde, entonces se torna usted consciente de la vacuidad, se siente frustrada. Usamos la palabra *amor* como un medio de escapar de nosotros mismos, de nuestra propia insuficiencia. Estamos apegados a la persona que amamos, somos celosos, la echamos de menos cuando no se encuentra con nosotros y nos sentimos completamente perdidos cuando muere. Y entonces buscamos consuelo en alguna otra forma, en alguna creencia, en algún sustituto. ¿Es amor todo eso? El amor no es una idea, no es el resultado de una unión, no es algo que pueda utilizarse como un medio para escapar de nuestra propia desdicha, y cuando lo usamos así, creamos problemas que no tienen solución. El amor no es una abstracción, sino que su realidad sólo puede vivirse cuando la idea, la mente, no es ya el factor supremo.



# CONVERSACIÓN CON EL PROFESOR MAURICE WILKINS, BROCKWOOD PARK, 12 DE FEBRERO DE 1982

*Maurice Wilkins\**: A mí me parece que el pensamiento forma parte de una relación creativa, pero que sólo es un componente en la cosa total.

*Krishnamurti*: Sí, pero ¿es amor el pensamiento?

*MW*: No, no lo es, pero me pregunto si el pensamiento no interviene de algún modo en el amor. Quiero decir, si hasta cierto punto no está ligado al amor.

*K*: No, pongo en duda que el amor sea pensamiento.

*MW*: No, ciertamente no lo es.

*K*: Entonces, ¿es posible amar a otro sin pensamiento? Amar

a otro significa no pensamiento; eso da origen a una relación por completo diferente, a una acción diferente.

*MW*: Sí, bueno, yo creo que puede haber mucho pensamiento en una relación amorosa, pero que el pensamiento no es fundamental.

*K*: No, cuando hay amor, se puede utilizar el pensamiento, pero no a la inversa.

*MW*: No a la inversa, de acuerdo. La dificultad fundamental es que tiende a ser a la inversa. Somos como computadoras y funcionamos a base de nuestros programas. Por un momento, estuve tratando de trasladar lo que usted decía acerca de que el pensamiento pone fin a una relación, preguntándome qué clase de relación hay sin el pensamiento.

*K*: Vea simplemente lo que ocurre sin el pensamiento. Tengo una relación con mi hermano o mi esposa, y esa relación no se basa en el pensamiento, sino que fundamentalmente, profundamente, se basa en el amor. En ese amor, en ese sentimiento extraño, ¿por qué debo pensar en absoluto? El amor es abarcador, total; pero cuando interviene el pensamiento, éste es divisivo y destruye la calidad, la belleza del amor.

*MW*: Pero ¿es abarcador el amor? ¿Acaso no es penetrante en sumo grado antes que abarcador, ya que indudablemente no puede expresarse de manera adecuada sin el pensamiento?

*K*: Abarcador en el sentido de total. Quiero decir que el amor no es lo opuesto del odio.

*MW*: No.

*K*: De modo que no contiene en sí sentimiento alguno de dualidad.

*MW*: Supongo que el amor es mucho más una cualidad de la relación y una cualidad del ser, la cual impregna la relación.

*K*: Sí. Cuando en eso interviene el pensamiento, entonces recuerdo todas las cosas que ella hizo o que yo hice; se introducen furtivamente todas las angustias, las ansiedades. Una de nuestras dificultades es que en realidad no hemos comprendido ni sentido este amor que no es posesión, apego, celos, odio y demás.

\* El profesor Maurice Wilkins, de la Universidad de Londres, es Premio Nóbel de Biología en 1962.

*MW:* ¿No es el amor un amplio conocimiento de la unidad?

*K:* Uno diría que el amor implica conocimiento; es amor. No es que ese amor sea consciente de que somos todos uno. Es como un perfume. Usted no puede disecar o analizar el perfume. Es un perfume maravilloso, y en el momento en que uno lo analiza, lo disipa.

*MW:* Sí; si usted dice que es un perfume, en cierto modo es como una cualidad. Pero entonces esa cualidad se relaciona con este sentido de la unidad, ¿no es así?

*K:* Pero usted le está dando un significado.

*MW:* ¡Hablo tratando de aproximarme al hecho! No intento precisarlo. Pero ¿cómo puede haber amor sin cierta conciencia de esta unidad?

*K:* El amor es mucho más que eso.

*MW:* Muy bien, es más que eso. Pero ¿puede existir si ese sentido de la unidad no está presente?

*K:* Espere un momento. ¿Puedo ser un católico y decir que amo, que tengo compasión? ¿Puede haber compasión, amor, cuando existe, profundamente arraigada, esta creencia, esta idea, este prejuicio? El amor debe existir junto con la libertad. No libertad para hacer lo que nos plazca, libertad de opción, etc.; eso es insensato y carece de valor en lo que estamos hablando. Para amar tiene que haber libertad total.

*MW:* Sí; sin embargo, el católico podría tener bastante amor, pero con límites en ciertas situaciones.

*K:* Sí, por supuesto.

*MW:* ¡Pero eso es como preguntarse si uno puede tener un huevo sólo parcialmente podrido! Este sentido de la unidad es parte de toda la cosa, ¿no es así?

*K:* Si tenemos amor, hay unidad.

*MW:* Sí, muy bien, es algo inevitable. Estoy de acuerdo con usted en que tener un sentido de la unidad no encenderá el amor.

*K:* Vea, todas las religiones y las personas con inclinación religiosa, han ligado siempre el amor y la devoción a un objeto en particular, a determinada idea, a un símbolo; eso no es el amor libre de cualquier obstáculo. Ése es el punto, señor. ¿Puede el amor existir estando el «yo»? Desde luego que no.

*MW:* Pero si usted dice que el «yo» es una imagen fija, entonces el amor no puede existir con nada fijo, porque el amor no tiene límites.

*K:* Correcto, señor.

*MW:* Pero me parece que en la relación del diálogo y en el movimiento de dos mentes sin el sentido del límite -y necesariamente fuera del tiempo, porque el tiempo impondría un límite-, puede surgir algo nuevo.

*K:* Ah, pero ¿pueden dos mentes encontrarse alguna vez? ¿No son como dos rieles paralelos que jamás se encuentran? Nuestra relación del uno con el otro como seres humanos, marido y mujer,

etc., ¿no es siempre paralela, cada cual persiguiendo su propio curso de acción y sin encontrarse realmente jamás, en el sentido de tener verdadero amor por el otro, o siquiera en el amor sin un objeto?

*MW:* Bueno, en la práctica siempre hay un grado de separación.

*K:* Sí, es todo cuanto estoy diciendo.

*MW:* Si la relación pudiera darse en un nivel diferente, no habría más líneas separadas en el espacio.

*K:* Por supuesto, pero parece casi imposible alcanzar ese nivel. Estoy apegado a mi mujer, le digo que la amo, y ella está apegada a mí. ¿Es amor eso? La poseo, ella me posee o le gusta ser poseída y todas esas cosas, todas las complicaciones de la relación. Pero yo le digo o ella me dice: «te amo», y eso parece satisfacernos. Pongo en duda que eso sea, en modo alguno, amor.

*MW:* Bueno, eso conforta por un tiempo a la gente. *K:* Y el confortamiento, ¿es amor?

*MW:* Tiene sus límites, y cuando uno de los cónyuges muere, el otro se siente muy desdichado.

*K:* Sí, hay soledad, lágrimas, sufrimiento. En realidad, deberíamos discutir esto. Yo solía tratar a un hombre para quien el dinero era Dios. Tenía muchísimo dinero y, cuando se estaba muriendo, quiso mirar todas las cosas que poseía. Las posesiones eran él; se estaba muriendo para las posesiones exteriormente, pero las posesiones externas eran él mismo. Y tenía miedo, no de estar llegando al final, sino de perder todo aquello. ¿Comprende? Perder aquello, no perderse él mismo y encontrar algo nuevo.

*MW:* ¿Podría formular, justamente, una pregunta acerca de la muerte? ¿Qué ocurre con un hombre que se está muriendo y, antes de morir, quiere ver a todas las personas que ha conocido, a todos sus amigos? ¿Es eso un apego con respecto a todas estas relaciones?

*K:* Sí, eso es apego. Él va a morir, y la muerte es más bien solitaria, es un círculo sumamente exclusivo, una acción exclusiva. En ese estado deseo encontrarme con mi esposa, mis hijos, mis nietos, porque sé que voy a perderlos a todos; voy a morir, es el final. Es algo aterrador. El otro día vi a un hombre que se estaba muriendo. Señor, jamás he visto un miedo semejante, un miedo tan absoluto de llegar al fin. Dijo: «me aterroriza separarme de mi familia, del dinero que he poseído, de las cosas que he hecho. Ésta es mi familia, les amo, y estoy muerto de miedo por tener que perderlos».

*MW:* Pero supongo que el hombre podría querer ver a sus amigos y a su familia para decirles...

*K:* «¡Adiós, viejo, nos encontramos del otro lado!». Ésa es otra cuestión.

*MW:* Posiblemente.

*K:* Conocí a un hombre, señor, que le dijo a su familia: «El año que viene, en enero, voy a morir en tal y tal día». Y en aquella fecha invitó a todos sus amigos y a su familia. Les dijo: «Hoy me muero», e hizo testamento. Luego dijo: «Por favor, déjenme». Todos salieron en tropel de la habitación, ¡y se murió!

*MW:* Sí, bueno, si las relaciones con aquellas personas eran importantes para él y se iba a morir, le había gustado simplemente verlas por última vez y entonces se terminó. «He terminado, me muero». Eso no era apego.

*K:* No, desde luego que no. La consecuencia del apego es penosa, ansiosa; hay cierto sentimiento de angustia, de pérdida.

MW: Constante inseguridad, temor.

K: Inseguridad, y todo lo que sigue. Y a eso lo llamamos amor. Digo que amo a mi mujer y, muy en el fondo, conozco todo el tormento de este apego, pero no puedo dejarlo.

MW: Pero sigue angustiado por el hecho de que su mujer se sentirá muy triste cuando usted muera.

K: Oh, sí, eso forma parte del juego, parte de toda la cosa. Ella pronto se recobrará, se casará con otro y continuará con el juego.

MW: Sí, uno esperaría eso, pero podría sentirse preocupado y atemorizado por el dolor de otras personas.

K: Sí, señor.

MW: Presumiblemente, la aceptación de nuestra propia muerte reduciría el dolor de ellas.

K: No. ¿Está el dolor ligado al miedo? Tengo miedo de la muerte, tengo miedo de terminar con mi profesión; todas las cosas que he acumulado tanto física como internamente, llegan a su fin. El miedo inventa, entonces, la reencarnación y todas esas cosas. ¿Puedo, realmente, estar libre del miedo a la muerte? Lo cual implica: ¿Puedo vivir con la muerte? No se trata de cometer suicidio; vivo con la muerte, emocionado con el final de las cosas, el final de mi apego. ¿Toleraría mi esposa que yo le dijera: «He terminado con mi apego hacia ti»? Habría angustia. Yo cuestiono todo este contenido de la conciencia puesto allí por el pensamiento. El pensamiento domina nuestras vidas, y yo me pregunto si el pensamiento puede tener su propio lugar y solamente ese lugar, y no interferir en ninguna otra parte. ¿Por qué debo tener pensamientos en la relación con mi amigo o con mi esposa o con mi novia? ¿Por qué debería pensar al respecto? Cuando alguien dice: «Estoy pensando en ti», ¡eso suena tan tonto!

MW: Bueno, uno necesita, desde luego, pensar en otras personas por razones prácticas.

K: Eso es un asunto diferente. Lo que estoy diciendo es: Cuando hay amor, ¿por qué debería existir el pensamiento? El pensamiento en la relación es destructivo. Es apego, es posesión, es aferrarse a otra persona por comodidad, por seguridad; y todo eso no es amor.

MW: No, pero como usted dijo, el amor puede utilizar el pensamiento, y está lo que usted llama atención y esmero en la relación.

K: Eso es algo diferente, sí. Mire, si estoy apegado a mi esposa, a mi marido, a un mueble, amo en ese apego, y las consecuencias de ello son incalculablemente dañinas. ¿Puedo amar a mi esposa sin que haya apego? ¡Qué maravilloso es amar a una persona sin desear nada de ella!

MW: Es una gran libertad.

K: Sí, señor. Por lo tanto, el amor es libertad.

MW: Pero usted parece dar a entender que si hay amor entre marido y esposa y muriera uno de ellos, el otro no sufriría. Pienso que tal vez eso sea cierto.

K: Pienso que sí. Es cierto, señor. MW: Uno trascendería el pesar.

K: El pesar es pensamiento, es una emoción, una sacudida interna, una sensación de pérdida, el sentimiento de perder a alguien y encontrarse de pronto totalmente desolado y solitario.

MW: Sí. Usted quiere decir que un estado así de soledad es contrario a la naturaleza, por decirlo

así.

*K:* Se trata, pues, de comprender la naturaleza de la terminación; terminar con algo todo el tiempo: terminar con mi ambición, terminar con mi pesar, terminar con la complejidad del deseo. Terminar con ello, lo cual es muerte. Es necesario morir cada día a todo lo que hemos acumulado psicológicamente.

*MW:* Y todo el mundo está de acuerdo en que esa muerte es libertad.

*K:* Ésta es la verdadera libertad.

*MW:* No hay dificultad en apreciar eso. Usted quiere decir que uno necesita transferir esa libertad esencial a la totalidad de la propia vida.

*K:* Sí, señor. De lo contrario, somos esclavos, esclavos de la opción, esclavos de todo.

*MW:* No los amos del tiempo, sino los esclavos del tiempo *K:* Esclavos del tiempo, sí.

# DE «LA RAÍZ DEL CONFLICTO», EL DESPERTAR DE LA INTELIGENCIA I, NUEVA YORK, 24 DE ABRIL DE 1971

Debemos observar nuestra relación de cada día tal como es realmente. Observando lo que ella es, descubriremos cómo producir un cambio en esa realidad. Estamos, pues, describiendo lo que realmente es: cada uno vive confinado en su propio mundo, en su mundo de ambición, codicia, miedo, deseo de triunfar, etc. Si estoy casado, tengo responsabilidades, hijos; voy a la oficina o adonde sea que trabaje, y luego nos encontramos, marido y esposa, muchacho y chica, en la cama. Y eso es lo que llamamos amor: llevar vidas separadas, aisladas, construir un muro de resistencia alrededor de nosotros, perseguir una actividad egocéntrica. Cada cual busca su seguridad psicológica, dependiendo el uno del otro para su comodidad, para su placer, para su necesidad de compañía. Por estar cada uno tan profundamente aislado, solo, exige amor y cuidado del otro, y ambos tratan de dominarse mutuamente. Ustedes pueden ver esto por sí mismos si se observan. ¿Es que existe, en absoluto, alguna clase de relación? No hay relación entre dos seres humanos; aunque puedan tener hijos, una casa, en realidad no están relacionados. Si tienen un proyecto en común, ese proyecto los sostiene, los mantiene juntos, pero eso no es relación.

Al darse cuenta de todo esto, uno ve que si no hay relación entre dos seres humanos, comienza un proceso de corrupción, no en la estructura externa de la sociedad, no en el fenómeno externo de la contaminación, sino que la contaminación, la destrucción, tiene lugar internamente. En realidad, los seres humanos no están en absoluto relacionados, tal como ustedes no lo están. Podrán tomarse de las manos, besarse, dormir juntos, pero de hecho, si lo observamos bien a fondo, ¿hay en absoluto relación alguna? Estar relacionados significa no depender el uno del otro, no escapar de la propia soledad valiéndose del otro, no tratar de encontrar, por medio del otro, consuelo, compañía. Cuando buscamos consuelo en otra persona y dependemos de ella, etc., ¿puede haber alguna clase de relación? ¿Acaso no nos estamos usando mutuamente?

Esto no implica ser cínicos, sino observar realmente «lo que es». Para descubrir lo que verdaderamente significa estar relacionados con otro, debemos comprender esta cuestión de la soledad, porque casi todos nosotros somos terriblemente solitarios; cuanto más envejecemos, más nos aislamos, más solitarios nos vamos volviendo, especialmente en este país. ¿Han reparado en las personas de mayor edad, han visto cómo son? ¿Han prestado atención a sus escapes, a sus diversiones? Ellas han trabajado durante toda su vida y necesitan escapar hacia alguna clase de entretenimiento.

Viendo esto, ¿podemos encontrar un modo de vivir en el que no utilicemos a otro psicológicamente, emocionalmente, en el que no dependamos de otro ni le usemos como un medio para escapar de nuestras propias torturas y desesperanzas, de nuestra propia soledad?

Comprender esto es comprender lo que significa sentirse solo.

¿Se han sentido solos alguna vez? ¿Saben lo que esto significa? Significa no tener relación alguna con nadie, estar completamente aislado. Uno puede estar acompañado de su familia, encontrarse en medio de una multitud, en la oficina, donde fuere, cuando súbitamente se abate sobre uno esta sensación desesperada de total y absoluta soledad. Hasta que no resolvamos completamente eso, nuestra relación se vuelve un medio de escape y, en consecuencia, conduce a la corrupción y la desdicha. ¿Cómo ha de comprender uno esta soledad, esta sensación de completo aislamiento? Para comprenderla, ha de observar su propia vida. ¿No es toda acción nuestra, una actividad egocéntrica? Podemos ser ocasionalmente caritativos, generosos, hacer algo sin motivo alguno, pero estas ocasiones son raras. Esta desesperación jamás podrá disiparse por medio de escapes, sino sólo gracias a la observación.

Hemos retornado, pues, a esta cuestión de cómo observamos de modo tal que en esta observación no haya conflicto alguno. Porque el conflicto es corrupción, es desperdicio de energía, es la batalla de nuestra vida desde que nacemos hasta que morimos. ¿Es posible vivir sin un solo momento de conflicto? Para hacer esto, para descubrirlo por nosotros mismos, tenemos que aprender a observar el movimiento de nuestra existencia. Hay una observación que es verdadera,

cuando no existe un observador sino sólo la observación.

Cuando no hay relación, ¿puede haber amor? *Hablamos* acerca del amor, y éste, tal como lo conocemos, está ligado al sexo y al placer, ¿no es así? Algunos de ustedes dicen «no». Cuando dicen que no, eso quiere decir que deben estar exentos de ambición, de competencia, de divisiones tales como «tú» y «yo», «nosotros» y «ellos»; no debe haber división alguna de nacionalidad, ni la división que engendran las creencias, el conocimiento. Sólo entonces pueden decir que aman. Pero para la mayoría de la gente, el amor está vinculado con el sexo y el placer y todos los tormentos que los acompañan: celos, envidia, antagonismo; ya saben ustedes lo que ocurre entre el hombre y la mujer. Cuando esa relación no es verdadera, real, profunda y completamente armoniosa, ¿cómo pueden, entonces, tener paz en el mundo? ¿Cómo puede haber una terminación para las guerras?

De modo que la relación es una de las cosas más importantes o, mejor dicho, la cosa más importante que hay en la vida. Esto significa que hemos de comprender qué es el amor. Por cierto, uno da con el amor extrañamente, sin pedirlo. Cuando descubrimos por nosotros mismos lo que el amor no es, entonces sabemos qué *es* el amor. No teóricamente, no verbalmente, sino cuando de hecho comprendemos lo que el amor no es: no es tener una mente competitiva, ambiciosa, una mente que lucha, compara, imita. Una mente así no puede amar.

¿Pueden ustedes, entonces, viviendo en este mundo, vivir completamente sin ambición, sin compararse jamás con nadie? Porque tan pronto comparan, hay conflicto, envidia, deseo de lograr cosas, de superar al otro.

¿Pueden una mente y un corazón que recuerdan las ofensas, los insultos, las cosas que los han embotado y vuelto insensibles, pueden una mente y un corazón semejantes saber qué es el amor? ¿Es placer el amor? Sin embargo, esto es lo que estamos persiguiendo, consciente o inconscientemente. Nuestros dioses son el resultado de nuestro placer. Nuestras creencias, nuestra estructura social, la moral de la sociedad -que es esencialmente inmoral-, son el resultado de nuestra persecución del placer. Y cuando decimos que «amamos» a alguien, ¿es eso amor? Amar a alguien significa que no hay separación ni dominio ni actividad egocéntrica alguna. Para descubrir qué es el amor, uno debe negar todo esto, negarlo en el sentido de ver su falsedad. Una vez que vemos algo como falso -algo que hemos aceptado como verdadero, natural, humano-, jamás podemos regresar a ello. Cuando vemos una serpiente peligrosa, o un animal peligroso, jamás jugamos con él ni nos acercamos. De igual manera, cuando ustedes vean realmente que el amor no es ninguna de estas cosas, cuando perciban esto, cuando lo observen, lo mastiquen bien, vivan con ello, se entreguen a ello totalmente, sabrán qué es el amor, qué es la compasión, que significa pasión por todos.

Nosotros carecemos de pasión; conocemos la lujuria, el placer. La raíz etimológica de la palabra pasión es dolor. Todos hemos experimentado dolor de una u otra clase; la pérdida de alguien, el dolor de la autocompasión, el dolor de la raza humana, tanto el colectivo como el personal. Sabemos lo que es el dolor por la muerte de alguien a quien consideramos haber amado. Cuando permanezcamos con ese dolor totalmente, sin tratar de racionalizarlo, sin intentar escapar de él en ninguna forma -por medio de palabras o por medio de la acción-, cuando permanezcamos completamente con el dolor, sin movimiento alguno del pensar, descubriremos que, desde ese dolor, surge la pasión. Esa pasión tiene la calidad del amor, y el amor está libre de dolor.

\*\*\*

¿Pueden ustedes descubrir cómo vivir ahora, hoy, una vida en la que exista siempre un terminar para todo lo que hayan comenzado? No en la oficina, por supuesto, sino internamente; terminar con todo el conocimiento que han acumulado, siendo el conocimiento sus experiencias, sus recuerdos, sus heridas psicológicas, la manera comparativa como viven, comparándose siempre con alguna otra persona. Terminar con todo eso cada día, de modo que al día siguiente la mente de ustedes sea fresca y joven. Una mente así nunca puede ser lastimada, y eso es inocencia.

Uno ha de descubrir por sí mismo qué significa morir. Entonces no hay miedo y, por lo tanto, cada día es un nuevo día. Y esto es lo que realmente quiero decir: uno puede hacerlo, de modo tal que su mente y sus ojos vean la vida como algo totalmente nuevo. Eso es eternidad. Es la calidad de la mente que ha dado con este estado intemporal, porque ha sabido lo que significa morir

cotidianamente a todo lo que ha acumulado durante el día. Por cierto, en eso hay amor. El amor es algo totalmente nuevo cada día, pero el placer no lo es, el placer tiene continuidad. El amor es siempre nuevo; por lo tanto, tiene su propia eternidad.

¿Desean formular algunas preguntas?

*Interlocutor:* Usted parece creer en la acción de compartir, pero al mismo tiempo dice que dos amantes, o el marido y la esposa, no pueden ni deben basar su amor en confortarse el uno al otro. No veo nada malo en esa confortación mutua; eso es compartir.

*Krishnamurti:* ¿Qué es lo que usted comparte? ¿Qué estamos compartiendo ahora? Hemos hablado acerca de la muerte, del amor, de la necesidad de una revolución total; hablamos acerca de un cambio psicológico completo, de no vivir en el viejo patrón de las fórmulas, de la lucha, el dolor, la imitación, la conformidad y todas esas cosas con las que el hombre ha vivido durante milenios ¡y con las que ha producido este maravilloso y confuso mundo! Hemos hablado acerca de la muerte. ¿Cómo hemos compartido eso? ¿Cómo compartimos la *comprensión* de eso, no la declaración verbal, la descripción, la explicación? ¿Qué significa compartir la comprensión, compartir la verdad que se manifiesta en la comprensión? Y ¿qué significa comprender? Usted me dice algo que es serio, esencial, pertinente, importante, y yo lo escucho completamente, porque es vital para mí. Para escuchar de este modo, mi mente debe estar quieta, ¿no es así? Si estoy charlando, si miro distraído a otra parte, si estoy comparando lo que usted dice con lo que yo sé, mi mente no está quieta. Sólo cuando mi mente está en silencio y escucha de manera completa, surge la comprensión con respecto a la verdad de algo. *Eso* es lo que compartimos ambos; de otro modo no podemos compartir. No podemos compartir las palabras, sólo podemos compartir la verdad de algo. Usted y yo sólo podemos ver la verdad de algo cuando la mente está entregada por completo a la observación.

Usted ve la belleza de un crepúsculo, los hermosos cerros, las sombras a la luz de la luna. ¿Cómo comparte eso con un amigo? ¿Diciéndole: «mira ese cerro maravilloso»? Puedo decirlo, pero ¿es eso compartir? Cuando de veras comparte algo con otro, significa que ambos deben tener la misma intensidad, al mismo tiempo y en el mismo nivel. De lo contrario no pueden compartir, ¿verdad? Ambos deben tener un interés común, deben encontrarse en el mismo nivel, sentir la misma pasión; si no es así, ¿cómo pueden compartir algo? Pueden compartir un pedazo de pan, pero no es de eso de lo que estamos hablando.

Para ver algo juntos, lo cual implica compartir, ambos deben *verlo*, no concordar o disentir al respecto, sino ver juntos lo que realmente es; no interpretarlo conforme a mi condicionamiento o a su condicionamiento, sino ver ambos, simultáneamente, lo que eso *es*. Y para ver algo juntos, debemos estar libres para observar, para escuchar. Esto significa no tener prejuicios. Sólo entonces, con esa cualidad del amor, existe el compartir.

/: Señor, cuando usted habla de las relaciones, se refiere siempre al hombre y la mujer, o al muchacho y la chica. Esas mismas cosas que usted dice, ¿son también aplicables a las relaciones de hombre y hombre, mujer y mujer?

*K:* ¿Homosexualidad?

/: Si desea darle ese nombre, señor, sí.

*K:* Vea, cuando hablamos del amor, ya sea éste de hombre y hombre, mujer y mujer, o de hombre y mujer, no nos referimos a una clase particular de relación, sino al movimiento total, a todo el sentido de la relación, no a la relación con uno o con dos. ¿No sabe usted lo que significa estar relacionado con el mundo, cuando siente que usted *es* el mundo? No como una idea -eso sería horrible-, sino cuando siente de veras que es responsable, que está comprometido con esta responsabilidad. Este es el único compromiso; no estar comprometido por medio de bombas, o comprometido con determinada actividad, sino sentir que uno es el mundo y que el mundo es uno mismo. A menos que ustedes cambien completa y radicalmente y produzcan una mutación total en sí mismos, sea lo que fuere que hagan exteriormente, no habrá paz para el hombre. Si sienten esto en su sangre, las preguntas que formulen estarán relacionadas por completo con el presente y con la posibilidad de producir un cambio en el presente, no con alguna clase de ideales



especulativos.

## BROCKWOOD PARK, 30 DE AGOSTO DE 1977

*Krishnamurti:* Con todas sus experiencias, con todo su conocimiento, con toda la civilización que tienen detrás de sí y de la cual son el resultado, ¿por qué no hay compasión en sus vidas cotidianas? Para descubrir por qué no tienen compasión, por qué la compasión no existe en el corazón y la mente del ser humano y en su perspectiva de la vida, ¿no debería usted preguntarse también, como yo le pregunto, si de verdad ama a alguien?

*Interlocutor:* Señor, yo me pregunto qué es el amor.

*K:* Por favor, señor, le estoy preguntando muy respetuosamente si ama en absoluto a alguien. Puede que ame a su perro, pero el perro es su esclavo. Aparte de los animales, los libros y la poesía y el país, ¿ama usted a alguien? Eso significa no esperar nada a cambio, no esperar nada de la persona a la que ama, no depender en absoluto de esa persona. Porque si depende, entonces comienzan los celos, el temor, la ansiedad, el odio, la ira. Si está apegado a alguien, ¿es amor eso? ¡Descubra! Y si todo eso no es amor -sólo estoy preguntando, no digo que lo es o que no lo es-, ¿cómo puede usted tener compasión? Preguntamos por algo que es mucho más que el amor, cuando ni siquiera sentimos el simple amor normal por otro ser humano.

*/:* ¿Cómo encuentra uno ese amor?

*K:* No quiero encontrar ese amor. Todo cuanto quiero es eliminar lo que no es amor, quiero estar libre de los celos, del apego.

*/:* Eso significa que no debemos tener fragmentación.

*K:* Señor, eso es mera teoría. Descubra si ama a alguien. ¿Cómo puede amar si se interesa en sí mismo, en sus problemas, en sus ambiciones, en su deseo de triunfar, en su deseo de tantas cosas, de ponerse a sí mismo en el primer lugar y al otro en el segundo? O al otro primero y usted segundo, es la misma cosa.

¡Hemos formulado tantas preguntas! ¿Podemos sentarnos e investigar juntos si uno puede estar libre del apego, comprender siquiera verbalmente que el amor no puede existir cuando hay celos o apego? Entablaré un diálogo conmigo mismo y ustedes tendrán la bondad de escuchar. ¿De acuerdo?

Escuchando esto que se dice, me doy cuenta de que no amo. Esto es un hecho. No voy a engañarme a mí mismo. No voy a fingir con mi esposa que la amo. Ahora bien, antes que nada, no sé qué es el amor. Pero sí sé que soy celoso; sé que estoy terriblemente apegado a alguien y que en ese apego hay temor, celos, ansiedad y un sentido de dependencia. No me gusta depender, pero dependo porque me siento solo y soy tratado a empujones por la sociedad, en la oficina, en la fábrica; y vuelvo a mi casa para sentirme cómodo, en compañía, para escapar de mí mismo. Dependo, pues, de esa persona, estoy apegado a ella. Ahora bien, me pregunto cómo voy a liberarme de este apego si no sé qué es el amor. No voy a fingir que amo a Dios, que amo a Jesús, que amo a Krishna; descarto toda esa insensatez. ¿Cómo puedo liberarme de este apego? Tomo esto sólo como un ejemplo.

No escaparé del apego. ¿Correcto? No sé en qué irá a parar esto con mi esposa; cuando esté de verdad desapegado de ella, nuestra relación puede cambiar. Ella podría seguir apegada a mí y yo podría no estar apegado a ella, ni a ninguna otra mujer. ¿Comprende? No se trata de que yo quiera desapegarme de ella y unirme a otra mujer; eso es tonto. ¿Qué haré, pues? No escaparé de las consecuencias de estar completamente libre de todo apego. Voy a investigar. No sé qué es el amor, pero veo muy claramente, definitivamente, sin ninguna duda, que el apego a una persona significa miedo, ansiedad, celos, posesión y demás. Me pregunto, pues, cómo podré verme libre del apego. Quiero liberarme de él, pero no sé realmente cómo. Estoy dialogando conmigo mismo.

Comienzo, pues, a investigar. Entonces quedo preso en un sistema. Soy atrapado por algún gurú que dice: «Te ayudaré a desapegarte; haz esto y esto, practica esto y esto». Deseo liberarme

del apego y acepto lo que dice el hombre tonto, porque veo la importancia de estar libre y él me promete que si hago estas cosas, tendré una recompensa. Por lo tanto, quiero estar libre a fin de tener una recompensa. Veo, pues, cuán necio soy: deseo estar libre del apego y quedo apegado a la recompensa.

Yo represento al resto de la humanidad -y de veras es eso lo que quiero decir-; por lo tanto, si sostengo un diálogo conmigo mismo, estoy llorando internamente. Esto es una pasión para mí.

No quiero estar apegado y, sin embargo, me descubro apegándome a una idea. Es decir, debo liberarme, y el libro escrito por alguien o la idea de alguien dice: «Haz esto y tendrás aquello». Por consiguiente, la recompensa se convierte en un apego. Entonces me digo: «Mira lo que has hecho. Ten cuidado, no quedes preso en esa trampa. Ya se trate de una mujer o de una idea, eso sigue siendo apego». He aprendido que, al canjear el apego por otra cosa, no me he librado del apego. Así que ahora estoy muy atento. Entonces me pregunto: «¿Qué he de hacer? ¿Hay un modo de liberarme del apego? ¿Cuál es el motivo de que quiera verme libre del apego? ¿Es debido a que resulta doloroso? ¿Es porque deseo alcanzar un estado donde no haya apego ni temor ni nada de eso?». Por favor, siga lo que estoy diciendo, porque yo le represento a usted. ¿Cuál es mi motivo al querer liberarme? De pronto me doy cuenta de que un motivo indica una dirección, y que esa dirección dictará la naturaleza de mi libertad. ¿Por qué tengo un motivo? ¿Qué es el motivo? Un motivo es un movimiento, una esperanza de lograr algo. Así, pues, el motivo es mi apego. El motivo se ha vuelto mi apego; no sólo la mujer, la idea o una meta, sino mi motivo: «debo tener eso». Por consiguiente, siempre estoy funcionando dentro del campo del apego. Estoy apegado a la mujer, al futuro y al motivo. Me digo, entonces: «¡Dios mío, esto es algo tremendamente complejo! No me había dado cuenta de que estar libre del apego implica todo esto».

Ahora lo veo tan claramente como si viera un mapa: veo los poblados, los caminos laterales, las carreteras principales. Entonces me pregunto: «¿Es posible para mí liberarme del motivo al cual estoy apegado, estar libre de la mujer por la que siento un gran apego, y también estar libre de la recompensa que espero obtener cuando me libere? ¿Por qué estoy apegado a todo esto? ¿Es que en mí mismo soy insuficiente? ¿Es porque me siento muy, muy solo y quiero escapar de esta extraordinaria sensación de aislamiento y, en consecuencia, me aferré a algo, a un hombre, una mujer, una idea, un motivo? ¿Se trata de esto, de que me siento muy solo, aislado, y escapo de ese sentimiento extraordinario mediante el apego a otra persona?»

Así, pues, no me interesa en absoluto el apego. Me interesa comprender por qué me siento solo, cuál es la razón de que me apegue. Me siento solo, y esta soledad me ha forzado a escapar mediante el apego a algo o a alguien. En tanto me siga sintiendo solo, ésta es toda la secuencia. Así que debo investigar por qué me siento solo. ¿Qué significa esta soledad? ¿Cómo surge? ¿Es instintiva, innata, hereditaria, o es mi actividad diaria la que está generando este sentimiento de soledad?

Formulo estas preguntas porque no acepto nada. No acepto que sea un instinto y que por eso no pueda evitarlo. No acepto que sea un producto de la herencia y que, debido a esto, yo no tenga la culpa. Como no acepto ninguna de estas cosas, pregunto: «¿Por qué existe este sentimiento de soledad?». Lo pregunto y permanezco con la pregunta, no trato de encontrar una respuesta. Me he preguntado cuál es la raíz de este sentimiento de soledad, y observo atentamente, no intento hallar una respuesta intelectual, no intento decirle a la soledad lo que debe hacer, o lo que ella es. La observo a la espera de que ella me lo diga.

Hay un estado de vigilancia para que la soledad se revele a sí misma. Y no se revelará si escapo, si temo, si la resisto. Así que la observo.

La observo de modo tal que ningún pensamiento interfiera, porque esto es mucho más importante que la intervención del pensamiento. Toda mi energía está dedicada a la observación de esta soledad; por lo tanto, el pensamiento no interviene en absoluto. La mente es retada y tiene que responder. Cuando usted debe afrontar un reto, esa es una crisis. En una crisis tiene usted toda la energía, y esa energía perdura si nada interfiere con ella. Éste es un reto al que hay que responder.

/: ¿Cómo podemos aferrarnos a esta energía? ¿Cómo podemos hacer algo en relación con esta energía?

K: La energía afluyó. Usted ha perdido de vista toda la cosa. Mire, empecé por sostener un

diálogo conmigo mismo. Pregunté: «¿Qué es esta cosa extraña llamada amor?». Todos hablan del amor, escriben acerca de él; hay poemas románticos, pinturas y demás, está el sexo y toda la confusión que implica. Y me pregunto si tengo esta cosa llamada amor, si *hay* una cosa como el amor. Veo que el amor no existe cuando hay celos, odio, miedo. De modo que no me intereso más en el amor; me intereso en «lo que es», o sea, en mi miedo, en mi apego y en el porqué de mi apego. Digo que una de las razones -no toda la razón- puede ser que me siento solo, deseperadamente aislado. Cuanto más envejezco, más me aísló. De modo que observo esto. Descubrirlo es un reto y, debido a que es un reto, toda la energía está ahí para responder. Esto es siempre, ¿verdad? Cuando hay una muerte en la familia, eso es un reto. Si hay alguna catástrofe, un accidente, eso es un reto y uno tiene la energía para afrontarlo. No pregunta: «¿Dónde obtengo esta energía?». Cuando su casa se incendia, usted tiene la energía para actuar. Tiene una energía extraordinaria. No se sienta cómodamente y dice: «Bueno, debo obtener esta energía» y después se queda esperándola. En ese caso se quemaría toda la casa.

Hay, pues, una energía tremenda para responder a la pregunta de por qué existe este sentimiento de soledad. He rechazado ideas, suposiciones o teorías acerca de la herencia o el instinto. Todo esto no significa nada para mí. Sólo existe «lo que es». ¿Por qué, pues, me siento solo -no yo personalmente-, por qué existe esta soledad que todo ser humano, si es algo consciente, experimenta, ya sea de manera superficial o mucho más profunda? ¿Por qué surge esta soledad? ¿Es por algo que la mente hace para provocarla? ¿Comprende? Habiendo rechazado teorías, instintos, herencia, me pregunto si la mente origina esta soledad.

¿Es la mente la que hace esto? La soledad significa aislamiento total. La causa de esta soledad, ¿es la mente, el cerebro? La mente es, en parte, el movimiento del pensar. Entonces, ¿es el pensamiento el que hace esto? ¿Está el pensamiento creando, produciendo en la vida cotidiana esta sensación de aislamiento? ¿Me estoy aislando porque en la oficina quiero llegar a ser más importante, llegar a ser ejecutivo, o en la iglesia llegar a obispo o a papa?

El pensamiento trabaja todo el tiempo aislándose. ¿Están observando esto?  
/: Creo que se aísla en relación con lo abarrotado que está.

K: Sí.

/: ¿Como una reacción?

K: Sí, correcto, señor, es verdad. Quiero investigar esto. Veo que el pensamiento, la mente, está operando todo el tiempo para llegar a ser superior, más grande, dirigiéndose siempre hacia este aislamiento.

El problema es, entonces: ¿Por qué hace esto el pensamiento? ¿Es la esencia del pensamiento trabajar para sí mismo? ¿Es su naturaleza crear este aislamiento? ¿Es la sociedad la que da origen al aislamiento? La educación crea, en efecto, este aislamiento al prepararnos para cierta carrera especializada. He descubierto que el pensamiento es la respuesta del pasado como conocimiento, experiencia y memoria; sé, pues, que el pensamiento es limitado, que se halla atado al tiempo. Así, pues, es el pensamiento el que hace esto. Me interesa, entonces, saber por qué el pensamiento lo hace. ¿Está en su naturaleza misma hacer esto?

\*\*\*

/: Lo que está realmente dentro de nosotros lo ocultamos todo el tiempo; por lo tanto, el pensamiento tiene que ser engañoso y debe conducir al aislamiento, ya que, a causa de la simulación, nadie sabe lo que algún otro está sintiendo.

K: Hemos pasado por todo esto, señor. Estamos llegando al punto en que ya no simulamos.

Dijimos en el diálogo que no sabemos lo que es el amor. Sé que cuando usamos esa palabra *amor*, hay cierto fingimiento, cierta hipocresía, cierta máscara que nos ponemos. Hemos visto todo esto. Ahora hemos llegado al punto de preguntarnos por qué el pensamiento, siendo producto de la fragmentación, genera este aislamiento (si es que lo genera). En la conversación que sostuve conmigo mismo he descubierto que sí, que lo genera, porque he visto que el pensamiento es limitado, que está atado al tiempo, que todo cuanto hace tiene que ser limitado y

que en esa limitación ha encontrado la seguridad. Ha encontrado la seguridad diciendo; «tengo una profesión especial en la vida»; diciendo: «soy un profesor, y así estoy perfectamente seguro». Y uno se queda clavado ahí por el resto de su vida. En esto hay una gran seguridad psicológica, así como una seguridad factual.

De modo que el pensamiento hace esto. Así que el problema es, entonces: ¿puede el pensamiento darse cuenta de que es limitado y que, por lo tanto, todo lo que hace es limitado y, en consecuencia, fragmentario y aislador? ¿Será así todo lo que hace? Éste es un punto muy importante: ¿puede el pensamiento darse cuenta de sus propias limitaciones, o se dice a sí mismo: «soy limitado»? ¿Entiende la diferencia? Siendo yo el pensamiento, ¿digo que el pensamiento es limitado, o el pensamiento mismo se da cuenta de que soy limitado? Ambas cosas son por completo diferentes. Una es una imposición y, por lo tanto, implica conflicto; mientras que cuando el pensamiento mismo dice: «soy limitado» -porque se da cuenta de ello-, no se alejará de esa limitación. Es muy importante que esto se comprenda, porque es la verdadera esencia de la cuestión. Nosotros le imponemos al pensamiento lo que debe hacer. El pensamiento ha creado el «yo», y el «yo» se ha separado del pensamiento y dice que le indicará al pensamiento lo que éste debe hacer. Pero si el pensamiento mismo se da cuenta de que es limitado, entonces, no hay resistencia ni conflicto; dice: «soy esto. Lo soy de principio a fin».

En mi diálogo conmigo mismo me pregunto si el pensamiento se da cuenta de esto, o si soy yo quien le dice que es limitado. Si yo le digo que es limitado, entonces me separo de las limitaciones y lucho por vencer las limitaciones; por lo tanto, hay conflicto, el cual es violencia, no es amor. ¿Se da cuenta, pues, el pensamiento mismo de que es limitado? Tengo que descubrirlo. Estoy siendo retado. Ahora tengo energía porque debo enfrentarme a un reto.

Expongámoslo de una manera diferente. La conciencia, ¿se da cuenta de su contenido? ¿Se da cuenta de que su contenido es ella misma? ¿Acaso he oído a otro decir: «la conciencia es su contenido, su contenido compone la conciencia» y, por consiguiente, digo: «sí, así es»? ¿O la conciencia -mi conciencia, esta conciencia- se da cuenta de su contenido y, por eso, se da cuenta de que su contenido mismo es la totalidad de mi conciencia? ¿Percibe usted la diferencia en los dos casos? Uno está impuesto por mí -el «yo» creado por el pensamiento-, y si «yo» impone algo sobre el pensamiento, hay conflicto. Es como un gobierno tiránico imponiéndose a sí mismo; pero yo he creado este gobierno.

Estamos preguntando si el pensamiento se ha dado cuenta de su propia pequeñez, de su propia insignificancia, de sus propias limitaciones. ¿O pretende ser algo extraordinario, noble, divino? Esto es un desatino, porque el pensamiento es memoria, experiencia. En mi diálogo tiene que haber claridad acerca de este punto: no hay una influencia externa imponiendo al pensamiento la convicción de que es limitado. El pensamiento mismo ve que todo cuanto hace, incluso su adoración de Dios, es limitado, vulgar, mezquino, aunque haya creado maravillosas catedrales en toda Europa.

En mi conversación conmigo mismo ha surgido el descubrimiento de que la soledad es creada por el pensamiento. Y el pensamiento mismo se ha dado cuenta ahora de que es limitado y de que no puede resolver el problema de la soledad. Cuando se da cuenta de que no puede resolver el problema de la soledad, ¿existe la soledad? El pensamiento ha generado este sentimiento de soledad. El pensamiento se da cuenta de que es limitado y de que, por ser limitado, fragmentario, por estar dividido, ha creado esta sensación de vacío interno, esta soledad. Por lo tanto, cuando el pensamiento se da cuenta de esto, la soledad no existe.

Entonces hay libertad respecto del apego. No he hecho nada sino vigilar el apego y lo que está implicado en el apego: codicia, miedo, soledad; y siguiendo la pista de ello, mirándolo, observándolo -no analizándolo, examinándolo, sino sólo mirando, mirando, mirando-, descubro que el pensamiento ha hecho todo esto. El pensamiento, porque es fragmentario, ha creado este apego. Cuando se da cuenta de ello, el apego cesa. No he hecho absolutamente ningún esfuerzo, porque tan pronto hay un esfuerzo, el apego regresa nuevamente.

Hemos dicho que si hay amor no hay apego, y que si hay apego, no hay amor.

Se ha eliminado así el factor principal mediante la negación de lo que no es amor. ¿Sabe usted lo que eso significa en mi vida cotidiana? No recordar nada de lo que mi esposa me dijo; no recordar ninguna ofensa, no apegarme a la imagen que tengo de ella. Estaba apegado a la imagen que el pensamiento había creado de ella: que me ha ofendido, que me ha regañado, que me ha proporcionado bienestar sexualmente, muchas cosas distintas que en conjunto constituyen el movimiento del pensar que ha dado origen a la imagen; y ésta es la imagen a la que estaba

apegado. De modo que el apego ha desaparecido.

Hay otros factores: miedo, placer, confortación en esa persona o en esa idea. Ahora bien, ¿debo superar todas estas cosas paso a paso, una por una, o se han terminado todas? ¿Debo investigar el miedo y el deseo de confortación tal como he investigado el apego? ¿Debo observar por qué busco confortación? ¿Es a causa de que en mí mismo soy insuficiente? ¿Por eso deseo confortación, una silla confortable, una mujer confortable, una idea confortable? Pienso que casi todos nosotros queremos tener una idea confortable, segura, que nunca pueda ser perturbada. Me apego terriblemente a esa idea, y si alguien dice que es un disparate, me enojo, me pongo celoso, me trastorno, porque esa persona está haciendo tambalear mi casa. Veo que no tengo que pasar por la investigación de todos estos diversos factores. Si eso lo veo de una sola mirada, lo he captado.

Así, pues, mediante la negación de lo que no es amor, existe lo otro. No tengo que preguntar qué es el amor. No tengo que ir tras de él. Si lo persigo, eso no es amor, es una recompensa. En mi investigación, lenta, cuidadosa, libre de cualquier distorsión, libre de ilusiones, he negado todo aquello que no es amor, y entonces existe lo otro, el amor.

## SAANEN, 18 DE JULIO DE 1978

Por favor, estamos investigando algo que tal vez sea bastante difícil. No sé adonde va a conducirnos. Puede volverse un poco más complejo aún; les ruego, pues, que le concedan algo de atención.

Ustedes saben, cuando tienen un hijo pequeño, escuchan sus llantos, sus palabras, sus murmullos. Están tan interesados en él, que escuchan; pueden estar durmiendo, pero en el instante en que el niño llora, se despiertan. Están atentos todo el tiempo porque el niño es de ustedes, deben cuidarlo, mantenerlo. Están tan tremendamente atentos que, aun cuando se encuentren dormidos, se despiertan. Ahora bien, con la misma calidad de atención, de afecto y cuidado que dedican a cada movimiento de ese hijo, ¿podrían observar el espejo que son ustedes mismos? No a mí, no me estén escuchando a mí, estén atentos con esa extraordinaria concentración de afecto y cuidado, al espejo que son ustedes mismos y a lo que ese espejo les dice. ¿Lo harán así?

Nos estamos preguntando por qué los seres humanos se han vuelto tan mecánicos. El hábito mecánico produce, obviamente, desorden, porque, cuando la energía funciona siempre dentro de un límite estrecho, lucha por abrirse paso, y esto constituye la esencia del conflicto. ¿Entienden lo que el espejo está diciendo? No yo, no hay aquí un disertante. ¿Pueden observar con cuidado, con atención, con un sentimiento de gran afecto, aquello que escuchan?

Hablamos acerca del desorden. Vivimos en el desorden de los hábitos, de las creencias, de las conclusiones y opiniones. Éste es el patrón en el que vivimos, el cual, siendo limitado, es natural que genere desorden. Ahora bien, cuando uno está en desorden es erróneo buscar el orden, porque la mente confusa, poco clara, al buscar el orden también estará confusa, indecisa. Esto es evidente. Mientras que, si investigan el desorden, si comprenden el desorden en el que viven y las causas del movimiento de desorden, en la comprensión misma de ello surge naturalmente el orden; surge de manera fácil, dichosa, sin compulsión alguna, sin ningún control. El espejo les está diciendo que pueden descubrir instantáneamente -no desde el punto de vista verbal, intelectual o emocional- las causas de este movimiento del desorden en sí mismos, así como las razones de que se produzca, si le prestan atención, la misma atención que conceden a un niño pequeño e indefenso. Eso es tener un destello de discernimiento en el desorden.

¿Cuál es la raíz del desorden? Existen muchas causas para el desorden: la comparación, el compararse uno mismo con otro, compararse con lo que uno «debería ser», el imitar un ejemplo, algún santo; el amoldarse, el adaptarse a algo que uno piensa que está más allá de lo que *es*. Siempre hay un conflicto entre «lo que es» y «lo que debería ser».

La comparación es el movimiento del pensar: fui esto, o fui feliz y algún día volveré a ser feliz nuevamente. Esta constante medición entre «lo que ha sido» o «lo que es» y «lo que debe o debería ser», esta constante evaluación, genera conflicto. Ésa es una de las razones básicas del desorden.

Otra causa de desorden es operar desde el pasado. Ahora bien, el amor, ¿es un movimiento del tiempo, del pensamiento, del recuerdo? ¿Comprenden la pregunta que les formula el espejo en el que se están mirando? Lo que llamamos *amor*, ¿no crea un desorden extraordinario en las relaciones humanas? Mírense a sí mismos.

¿Cuál es la raíz del desorden? Podemos ver las causas y podemos añadir más causas; eso no viene al caso. Al examinar cuál es la raíz, no analicen. Sólo miren. Si miran sin analizar, tienen en ello un discernimiento inmediato. Si dicen: «examinaré, deduciré», o si lo analizan desde fuera mediante la inducción y la deducción, eso sigue siendo el movimiento del pensar. Mientras que si pueden observar con cuidado, con atención profunda que contiene una gran dosis de ternura, de afecto, entonces tienen un destello de discernimiento. ¡Prosigan, descubran!

¿Cuál es la raíz de nuestro desorden, del desorden interno y, por ende, del desorden externo? Pueden ver qué desorden terrible hay en el mundo, un desorden doloroso: los seres humanos se matan uno a otros, los disidentes son encarcelados y torturados. Toleramos esto porque nuestras mentes aceptan las cosas, o tratamos de cambiar un poquito aquí y allá. Para ver la raíz del desorden debemos investigar la pregunta: ¿qué es nuestra conciencia? Cuando se miran a sí mismos en ese espejo exento de toda distorsión, ¿qué es la conciencia de cada uno de ustedes? Puede que ella sea la esencia del desorden. Tenemos que investigar juntos qué es nuestra conciencia.

Nuestra conciencia es una cosa viva, en movimiento; es activa, no es algo estático, cerrado, clausurado. Es algo que cambia constantemente, pero cambia dentro de un margen pequeño, limitado. Es como un hombre que piensa que está cambiando, cuando cambia un poquito en un rincón y no transforma el resto del campo. Tenemos que comprender la estructura y naturaleza de la conciencia. Lo hacemos para descubrir si esa conciencia es la raíz de nuestro desorden. Puede no serlo. Vamos a averiguarlo. ¿Qué es nuestra conciencia? ¿No es, acaso, todo lo que el pensamiento ha producido: la forma, el cuerpo, el nombre, los sentidos con los que el pensamiento se ha identificado, las creencias, los dolores, las torturas, las angustias, los desconsuelos, las depresiones y exaltaciones, los celos, las ansiedades, los temores, los placeres, mi país y su país, mi creencia y mi no creencia en Dios, mi afirmación de que Jesús es el más importante, o de que Krishna es mucho más importante, y así sucesivamente? ¿No es todo eso nuestra conciencia? Ustedes pueden sumar más a eso: yo soy moreno, quisiera tener la tez más blanca; soy negro, pero el negro es muy bello, etc. El pasado, la herencia, la mitología, toda la tradición de la humanidad, se basan esencialmente en esto. Todo eso es el contenido, y en tanto uno no se da cuenta del contenido de la conciencia y actúa, esa acción debe ser limitada y, en consecuencia, genera desorden. En su movimiento, el pensar tiene que crear desorden, a menos que haya comprendido su exacto lugar. El conocimiento es limitado y, como tal, tiene su lugar exacto. Eso está claro.

El pensamiento, nacido del ayer o de mil millones de ayeres, es limitado, y el contenido de nuestra conciencia es, por consiguiente, limitado. Por más que el pensamiento pueda decir que esta conciencia no es limitada o que existe una conciencia superior, eso sigue siendo una forma de la conciencia. Por lo tanto, el pensamiento que no ha comprendido cuál es su lugar exacto, es la esencia misma del desorden. Esto no es algo romántico, vago, absurdo; pueden ver por sí mismos, si son lógicos, sensatos, claros, que el pensamiento, siendo limitado, debe crear desorden. Un hombre que dice: «soy judío», o «soy árabe», es limitado y, en consecuencia, se está encerrando en sí mismo, resiste; por esto comienzan las guerras y todo el infortunio. ¿Ven ustedes realmente este hecho, lo ven no como una idea, no como algo que alguien les ha dicho, sino que lo ven por sí mismos, tal como escuchan el llanto de un bebé? Entonces actúen. Despierten.

Parte de nuestro modo mecánico de vivir tiene su origen en esta conciencia limitada.

¿Es posible no expandir la conciencia, no ensancharla, no añadirle más cosas, más conocimientos, más experiencias, más movimientos de un rincón a otro? Hay escuelas que tratan de expandir la conciencia mediante la práctica, la disciplina y el control. Cuando uno trata de expandir la conciencia, hay un centro que mide. Si tratamos de ensanchar cualquier cosa -ensanchar una casa agrandando los cimientos-, hay un centro a partir del cual realizamos el ensanche.

De igual manera hay un centro desde el cual se produce una expansión, la cual implica medida. Mírense a sí mismos. ¿No están tratando de expandir su conciencia? Tal vez no usen esta palabra. Puede que digan: «bueno, estoy tratando de ser mejor», «trato de ser más esto o aquello, o de lograr tal o cual cosa». En tanto haya un centro desde el cual actúan, tiene que haber desorden.

Entonces se presenta el problema: ¿es posible actuar, funcionar naturalmente, dichosamente, sin un centro, sin el contenido de la conciencia? Estamos planteando preguntas fundamentales; quizá no estén acostumbrados a eso. Casi todos formulan preguntas de manera más bien negligente o indiferente y se van. Pero estamos formulando preguntas a las que ustedes tienen que responder, y para ello han de investigar a fin de descubrir las respuestas por sí mismos. ¿Es posible actuar, vivir nuestra vida cotidiana, sin el centro? El centro es la esencia del desorden. En nuestra relación con otro ser humano, por íntima que sea, si nos interesamos siempre en nosotros mismos, en nuestras ambiciones, en nuestra personalidad, en nuestra belleza, en nuestros hábitos, y la otra persona también hace lo mismo, naturalmente hay conflicto, el cual es desorden.

¿Es posible no actuar desde el centro, el cual es esta conciencia con su contenido, con todas las cosas que ha producido el pensamiento, con sus sensaciones, sus deseos, temores y demás? ¿Qué es la acción en la cual no hay contradicción ni remordimientos, ni recompensa o castigo, y que, por lo tanto, es un acción total? Vamos a descubrirlo. No es que yo vaya a descubrirlo y se lo diga, sino que vamos a descubrirlo juntos, teniendo presente que aquí no hay un disertante, sino tan sólo un espejo en el que ustedes se están mirando. Para comprender eso debemos examinar la cuestión de lo que es el amor, porque si podemos dar con la verdad de lo que es el



amor, esa verdad puede disolver completamente el centro y dar origen a una acción holística. Debemos, pues, investigar eso muy, muy cuidadosamente, si es que estamos dispuestos a escuchar. Ustedes tienen opiniones, conclusiones acerca del amor. Dicen que el amor no puede existir sin celos, que el amor existe sólo cuando aman a todos sus semejantes, cuando aman a los animales. Tienen un concepto, una idea, una conclusión acerca de lo que es el amor. En tal caso, no pueden investigar. Si ya dicen: «esto es así», están acabados. Es como uno de esos gu-rúes que dicen: «yo sé, he alcanzado la iluminación», y ustedes, que son crédulos, lo siguen. Jamás lo cuestionan.

Aquí no hay autoridad alguna, no hay un orador, sino que nos estamos formulando una pregunta muy, muy seria que puede resolver el conflicto, la constante batalla entre uno mismo y otro. Para poder descubrir, debemos investigar muy a fondo esta cuestión de lo que es el amor. Sólo nos referimos a lo que los seres humanos llaman *amor*: amor por sus animales, por sus mascotas, por su pequeño jardín, amor por su casa, por sus muebles, por el novio o la novia, por sus dioses, por su país... esta cosa llamada *amor* que ha sido tan adulterada, tan pisoteada. Vamos a averiguar qué es eso.

El bebé está llorando, así que prestan un poco de atención. Ustedes saben, cuando el bebé llora, uno escucha con la totalidad de su mente. Hay un arte de escuchar. La palabra *arte* implica ponerlo todo en su lugar correcto. Si comprenden el significado de esa palabra, el verdadero arte no consiste en pintar cuadros, sino en poner nuestra vida en su lugar correcto, o sea, en vivir armoniosamente. Cuando en uno mismo todo se ha puesto en su lugar correcto, uno es libre. Ponerlo todo en su lugar correcto, exacto, forma parte de la inteligencia. Ustedes dirán que estamos dando un nuevo significado a la palabra *inteligencia*. Es necesario hacerlo. La inteligencia implica leer entre líneas, entre las palabras, entre dos silencios, escuchar siempre con la mente bien alerta. Entonces uno escucha no sólo con el oído, sino también sin el oído.

Preguntamos: ¿cuál es el significado y la belleza -si es que hay belleza- del amor? ¿Han considerado alguna vez qué es la belleza, qué significa la belleza? ¿Está relacionada con el deseo? No lo nieguen, mírenlo, escuchen cuidadosamente y descubran. ¿Es parte del deseo la belleza? ¿Es parte de los sentidos? Vemos una construcción espléndida, el Partenón o una de esas maravillosas catedrales; nuestros sentidos se despiertan ante tal belleza. Entonces, ¿la belleza forma parte de esto?

¿Se encuentra la belleza en el color, en la forma, en los huesos de la cara, en la claridad de los ojos, en la piel, en el cabello, en la expresión de un hombre o una mujer? ¿O existe otra calidad de belleza que puede trascender toda esta belleza, y entonces, cuando ella es parte de esta vida, la forma, el rostro, etc., todo tiene su lugar? Si no captamos esa calidad de belleza, si no la comprendemos, la expresión externa de la belleza adquiere para nosotros suma importancia. Si están interesados, vamos a descubrir qué es esa belleza.

Vean, cuando contemplamos algo como una montaña maravillosa contra el cielo azul, la nieve vivida, clara, brillante, incontaminada, la majestad de ello aleja todos nuestros pensamientos, nuestras preocupaciones, nuestros problemas. ¿Lo han advertido? Decimos: «¡qué belleza!». Y tal vez durante dos segundos, o incluso durante un minuto, permanecemos en absoluto silencio. La inmensidad de ello aparta durante esos segundos nuestra propia insignificancia, se apodera de nosotros. Tal como ocurre con un niño ocupado durante una hora con un complicado juguete: no hablará, no hará ningún ruido, estará completamente absorto en eso. El juguete le ha absorbido. Así nos absorbe la montaña y, por lo tanto, durante ese segundo o ese minuto, estamos absolutamente quietos, lo cual significa que no hay «yo». Ahora bien, estar por completo libres internamente del «yo» sin ser absorbidos por algo -ya sea un juguete, una montaña o una idea-, es la esencia de la belleza.

Vamos a averiguar qué es el amor. Si somos capaces de hacerlo, nuestra vida puede ser totalmente distinta; podremos vivir sin conflicto, sin control, sin ningún tipo de esfuerzo. Vamos a descubrirlo.

Además de la acción positiva, hay una acción que es «no acción». La acción que se considera positiva es la que hace algo con respecto a alguna cosa, controlando, reprimiendo, esforzándose, dominando, eludiendo, explicando, racionalizando, analizando. Decimos que existe una «no acción», la cual no se relaciona con la acción positiva, no es lo opuesto de ésta; consiste en observar sin actuar sobre lo observado. Entonces, esa observación misma produce una transformación radical en aquello que observamos, y eso es «no acción». Estamos muy habituados a actuar positivamente: «debo», «no debo», «esto es bueno», «esto es malo», «esto es

correcto», «esto debe ser», «esto no debe ser», «lo reprimiré», «lo controlaré». Todo esto es luchar con el «yo», que es la esencia del desorden, del conflicto. Si ven eso, no de manera verbal o intelectual, no ópticamente, sino que realmente ven la verdad de ello, entonces existe una «no acción» que no contiene esfuerzo alguno. La simple observación transforma por sí misma lo que está siendo observado.

Preguntamos: ¿Qué es el amor? Dijimos que tenemos muchas opiniones acerca de él, opiniones de especialistas, opiniones de gurúes, opiniones de sacerdotes; la esposa o la novia de uno dice: «esto es amor», o uno mismo dice: «eso es amor», o decimos que el amor se relaciona con el sexo, etc. ¿Es así? ¿Se relaciona el amor con los sentidos? De los sentidos surge el deseo. El movimiento de los sentidos es deseo, obviamente. Veo algo hermoso, los sentidos se despiertan y deseo eso. Obsérvenlo por sí mismos. Decimos que cuando existe el movimiento total de los sentidos -de todos los sentidos, no de un sentido en particular-, no hay deseo. Considérenlo cuidadosamente.

El amor, ¿es el movimiento de los sentidos acompañado del deseo? En otras palabras, ¿es deseo el amor? Los sentidos operan sexualmente todo el tiempo: el recuerdo, las representaciones mentales, las imágenes, las sensaciones. Se considera que el movimiento de todo eso es amor. El amor, hasta donde podemos observarlo, forma parte del deseo. Vayamos despacio. Lo investigaremos. ¿Es apego el amor? Toda nuestra vida se basa en el apego, apego a la propiedad, apego a una persona, apego a una creencia, a un dogma, a Cristo, a Buda... ¿Es amor eso? En el apego hay angustia, temor, celos, ansiedad, Donde hay apego, ¿existe el amor? Cuando observan eso y se interesan profundamente, muy profundamente en descubrir qué es el amor, entonces el apego carece de valor e importancia, porque eso no es amor.

El amor no es deseo, no es recuerdo, no es apego. No se trata de que yo lo diga y ustedes lo acepten. *Es* así. ¿Es placer el amor? Eso no quiere decir que uno no pueda tomarse de la mano con alguien. Veán, el deseo es el resultado de la sensación. La sensación está ligada al pensamiento y el pensamiento a la sensación; y de esa sensación surge el deseo, el cual necesita satisfacerse; y a eso lo llamamos amor. ¿Es amor eso? ¿Es apego el amor? En el apego hay conflicto, incertidumbre, y cuanto mayor es la incertidumbre, cuanto mayor es el miedo a la soledad, tanto más apegados nos volvemos, más posesivos, dominadores, agresivos, exigentes, y de aquí el conflicto en la relación. Y ustedes piensan que este conflicto es parte del amor. Preguntamos: ¿es amor eso?

¿Es placer el amor? El placer es el movimiento de un recuerdo. No memoricen esta frase, sólo presten atención. Recuerdo cuán hermosa fue ella, cuan agradable, tierna, confortadora y sexual, y digo: «querida, te amo». ¿Es eso amor? Pero el placer, ¿tiene que ser negado? Ustedes deben formularse todas estas preguntas. Tienen que averiguar, descubrir. ¿Acaso no les causa placer contemplar las aguas de un torrente? ¿Qué hay de malo en ese placer? ¿No les da placer mirar un árbol solitario en medio del campo? ¿No les da placer contemplar la luna sobre las montañas, como tal vez la contemplaron anoche? Fue un gran deleite, ¿verdad?

¿Qué hay de malo en ello? Pero la dificultad empieza cuando el pensamiento dice: «¡qué bello es esto, debo conservarlo! Debo recordarlo, debo rendirle culto, espero tener más de ello». Entonces empieza a operar todo el movimiento del placer. Y ese placer es lo que llamamos amor.

La madre con su bebé está llena de ese tierno afecto, el sentimiento de posesión. ¿Es amor eso? ¿O ese amor forma parte de nuestra herencia? ¿Han visto ustedes a las monjas cuidando a sus crios, el cariño infinito de la elefanta por su pequeño? Puede ser que hayamos heredado esta respuesta instintiva hacia un bebé; y de ahí proviene lo de: «es *mi* bebé. Tiene mi sangre, mis huesos, mi carne, le amo». Y si realmente amaran tanto a su bebé, verían que fuera apropiadamente educado, que nunca fuera violento, que jamás lo mataran ni que él matara a otro. Pero ustedes cuidan de ese pequeño bebé solamente hasta que tiene cinco o seis años, y después lo arrojan a los lobos. Entonces, ¿es amor todo esto?

Ahora bien, la acción positiva es decir: «no, no tendré más sexo», «me liberaré del apego», «trabajaré siempre en eso». Mientras que la acción negativa es ver el apego íntegramente y, por lo tanto, tener en él un destello de discernimiento. Entonces verán que el amor no es ninguna de estas cosas, porque debido a que hay amor, a causa de ese amor la relación experimenta un cambio. Ustedes saben, los ascetas, los *sanyasis* en la India, los monjes en Europa y en todo el mundo han dicho: «No desees, no tengas sexo, no mires a una bella mujer. Si lo haces, piensa que ella es tu hermana o tu madre. O, si las miras, concéntrate en lo divino». ¡Pero por dentro están abrasándose! Niegan externamente, pero internamente arden. Y eso es lo que ellos llaman

una vida religiosa, lo cual significa que no conocen el amor. Tienen una idea de lo que es el amor. La idea no es amor. La idea, la palabra, no es amor. Sólo cuando uno ha visto todo el movimiento del deseo, del apego, del placer, entonces, desde esa profundidad de percepción, brota esta extraña flor con su perfume extraordinario. Eso es amor.

## BOMBAY, 31 DE ENERO DE 1982

¿Qué somos? Aparte de un nombre, de una forma, de una probable cuenta bancada si somos afortunados, quizá de una destreza, aparte de todo eso, ¿qué somos? ¿No estamos sufriendo? ¿O el sufrimiento no existe en la vida de ustedes? ¿Hay temor? ¿Hay ansiedad, codicia, envidia? ¿Adoramos alguna imagen creada por el pensamiento? Temerosos de la muerte, ¿nos aferramos a algún concepto? ¿No estamos en contradicción, diciendo una cosa y haciendo otra? Somos todo eso. Nuestros hábitos, nuestras insensateces, la cháchara interminable que tiene lugar en la mente, todo eso es lo que somos. El contenido de la conciencia compone la conciencia, y esa conciencia ha estado evolucionando a través del tiempo, pasando por experiencias tremendas, angustias, dolor. ¿Puede uno estar libre de todo eso, libre de todo sentido de miedo? Porque donde hay miedo no hay amor. La sensibilidad no puede existir si todo el tiempo se desarrolla una actividad egocéntrica, y sin esa sensibilidad no hay amor. Y no hay amor cuando no hay belleza. La belleza sólo existe en el florecimiento de la bondad.

Consideremos lo que es la belleza; no la belleza de la forma, que también es agradable, la belleza de un árbol hermoso, la belleza de un campo verde, la belleza de una montaña y su majestad contra el cielo azul, la belleza de una puesta de sol, la belleza de una flor solitaria que crece a través del pavimento... No estamos siendo románticos o emocionales. Estamos investigando juntos qué es la belleza. ¿Tienen ustedes ese sentido de la belleza en sus vidas, o éstas son mediocres, vacías, una lucha interminable de la mañana a la noche? ¿Qué es la belleza? No es una cuestión sensual, ni una cuestión de sexo. Es algo muy serio, porque sin belleza en nuestro corazón no podemos florecer en la bondad. ¿Alguna vez han contemplado una montaña o el mar azul, sin charlar, sin hacer ruido? ¿Han prestado realmente atención al mar azul, a la belleza del agua, a la belleza de la luz que cae sobre una extensión del mar? Cuando ven lo extraordinariamente bella que es la tierra, con sus ríos, lagos y montañas, ¿qué es lo que realmente ocurre? ¿Qué ocurre cuando contemplan algo maravillosamente bello: una estatua, un poema, un lirio en el estanque, un césped bien cuidado, una montaña? En este momento, la majestad misma de la montaña hace que nos olvidemos de nosotros mismos. ¿Alguna vez han estado en esta situación? Si es así, habrán visto que entonces uno no existe, que sólo existe esa magnificencia. Pero pocos segundos después o un minuto después, comienza todo el ciclo, la confusión, el parloteo. De modo que la belleza es cuando «uno» no está. Si no ven esto, es una tragedia. La verdad *es* donde «uno» no está. La belleza es, el amor es, cuando «uno» no está ahí. Nosotros no somos capaces de mirar esta cosa extraordinaria llamada *verdad*.

¿Podrán los seres humanos terminar alguna vez con el sufrimiento, no sólo con el sufrimiento personal, sino con el sufrimiento de la humanidad? Piensen en todos los hombres y mujeres que han sido mutilados, heridos en un millar de guerras. Hay dolor en el mundo, un dolor global, y también está nuestro propio dolor; no son dos dolores separados. Por favor, véanlo. Yo puedo sufrir porque mi hijo ha muerto. También soy consciente de que ha muerto la mujer de mi prójimo. Es lo mismo en todo el mundo. Ha sido así durante milenios, y jamás hemos sido capaces de resolver este dolor. Podemos escapar de él, podemos practicar rituales, ceremoniales, podemos inventar toda clase de teorías, decir que es nuestro karma, que el dolor proviene del pasado, pero el sufrimiento está ahí, no sólo nuestro sufrimiento particular, sino el de toda la humanidad. ¿Puede ese sufrimiento terminar alguna vez, o es una condición de la humanidad que el sufrimiento deba continuar desde épocas inmemoriales hasta el fin de los tiempos? Si ustedes aceptan que ésa es la condición -y espero que no lo hagan-, entonces continuarán sufriendo interminablemente. Pero si no aceptan eso, ¿en qué situación están? ¿Emplearán tiempo para terminar con ese sufrimiento?

Uno es el pasado, el presente y el futuro. Es eso. Uno es el amo del tiempo y puede acortarlo o alargarlo. Si uno es violento y dice: «llegaré a ser no violento», eso está prolongando el tiempo. Durante ese intervalo de tiempo uno sigue siendo violento, y no hay final para esa clase de actividad. Si ustedes se dan cuenta de que son los amos del tiempo, ese tiempo está en sus manos, lo cual es un descubrimiento extraordinariamente importante; significa que se enfrentan al hecho de la violencia. No persiguen la no violencia, sino que observan y afrontan el hecho de la violencia, y en esa observación no interviene el tiempo en absoluto, porque en esa observación no existen ni el observador ni toda la acumulación del pasado; sólo hay observación pura. Ahí no

existe el tiempo.

¿Están haciendo esto, ustedes? Mientras uno habla al respecto, ¿ven realmente la verdad de ello y, por ende, actúan? Supongamos que tengo un determinado hábito, físico o psicológico; ¿puede el hábito terminar inmediatamente? ¿O tomará tiempo terminar con un hábito? Digamos que fuman; ¿pueden terminar en seguida con ese hábito? El ansia del cuerpo por la nicotina es diferente de la percepción de que uno es el amo del tiempo. Uno puede acortar el tiempo; por consiguiente, esa percepción no es una decisión de no fumar.

Veán, sólo cuando terminamos con el dolor hay pasión. La pasión no es lujuria. La lujuria es sensual, sexual, está llena de deseo, imágenes, persecuciones del placer, etc. La pasión no contiene nada de eso. Uno debe tener pasión para crear -no bebés-, para dar origen a un mundo diferente con seres humanos diferentes en el mundo, para cambiar la sociedad en que vivimos. Sin esa tremenda pasión, uno se vuelve mediocre, blando, confuso; pierde integridad.

Mi hijo ha muerto y yo sufro. Derramo lágrimas. Voy a todos los templos del mundo. He depositado toda mi esperanza en este hijo y él ha muerto. Y yo alimento un anhelo de que vivirá en otra parte y de que lo encontraré en la próxima vida, o en el lugar que fuere. Estamos siempre jugando con eso. El sufrimiento es muy doloroso. Lágrimas, el consuelo de otras personas y mi propia búsqueda de consuelo para alejarme de este dolor, no resuelven el dolor, el sentimiento tremendo de soledad. ¿Puedo, entonces, mirarlo, permanecer con él sin ningún tipo de escape, sin ninguna clase de explicación racional para la muerte de mi hijo? Sin buscar la reencarnación o alguna otra cosa, ¿puedo permanecer completamente, totalmente, con este profundo sentimiento de dolor? ¿Qué ocurre, entonces?

Espero que estén haciendo esto con quien les habla. No se limiten a escucharle. No se les está diciendo lo que deben hacer. Esto no es un juego intelectual, es nuestra vida, nuestra existencia cotidiana. La persona que aman puede dejarles, y hay celos, ansiedad, odio. Ésta es nuestra vida y sufrimos.

Si mi hijo ha muerto no puedo tolerar la idea de que se ha ido. ¿Puedo, sin ningún sentimiento, sin ninguna emoción, permanecer con ese dolor, el dolor de la soledad? Casi todos conocemos la soledad, esa soledad que existe cuando estamos completamente aislados de toda relación. De pronto nos encontramos en medio de una multitud, pero nos sentimos totalmente solos. Forma parte del dolor encontrar un estado semejante. Cuando mi hijo muere me siento solo. ¿Puedo mirar, observar esa soledad sin que acudan recuerdos del pasado, puedo observarla sin el observador? Hablaremos acerca de eso.

Cuando uno está furioso, en ese instante de furia, que es una reacción, no existen ni el observador ni lo observado.

¿Lo han advertido? Sólo existe esa reacción que llamamos *furia*. Pocos minutos o pocos segundos después, el observador dice: «he estado furioso». Pero el observador es lo observado. La furia no es diferente de mí; yo *soy* la furia. Soy la codicia, soy el miedo, *soy* todo eso. Pero el pensamiento dice: «debo controlar, debo escapar del miedo», y así el pensamiento crea al observador como algo diferente de lo observado, y en ese estado hay conflicto, mientras que, de hecho, el observador es lo observado. La furia soy yo, la furia no es diferente de mí mismo. De igual manera, cuando he perdido a mi hijo permanezco en ese estado, observando sin ningún movimiento del pensar, o sea, prestando atención total a esa cosa llamada *dolor*, a esa cosa llamada *soledad*, la cual produce semejante desesperación, semejante actividad neurótica. ¿Puedo permanecer con esa sensación de intenso dolor, de pesar, de conmoción profunda, sin un solo movimiento, sin vestigio alguno del pensar? Eso implica concederle atención completa. Y no puedo concederle atención completa si estoy tratando de escapar de ello; eso es un desperdicio de energía, mientras que si le concedo mi atención total, toda la energía se concentra en un punto al que llamo sufrimiento. Cuando uno hace eso, comprendo todo el significado, la profundidad y la belleza de un hecho tan extraordinario. Y entonces el sufrimiento llega a su fin. Cuando termina el sufrimiento hay pasión. Y, con el fin del sufrimiento, hay amor.

¿Qué es el amor? ¿Se lo han preguntado alguna vez? ¿Han preguntado alguna vez a sus esposas, a sus maridos, qué es el amor? ¡No se atreven! ¿Se han preguntado si aman a alguien? ¿Saben lo que eso significa? ¿Es deseo el amor? ¿Es placer, es apego? Por favor, consideren todo esto. ¿Es celos el amor? ¿O el amor ha terminado por convertirse en un acto sexual? Vamos a ver juntos cuál es la calidad de una mente o un cerebro que ama. ¿Aman ustedes a sus hijos o consideran que es su deber sentirse responsables por ellos? ¿Alguna vez se han puesto a pensar si aman a sus hijos? Ustedes dirán: «¡por supuesto!», pero preguntamos esto muy seriamente. Si

amaran a sus hijos, ¿querrían que ellos fueran lo que son ustedes? ¿Quieren que ellos sigan el oficio de ustedes, el negocio de ustedes? Si soy un industrial, ¿quiero que mi hijo sea un industrial? ¿O me interesa que crezca en la bondad, que florezca en la belleza? ¿O lo estoy preparando para la guerra, para que mate y le maten? ¿Es amor eso? Sé que ustedes dirán: «No podemos evitar ser lo que somos. No podemos ayudar a nuestros hijos, los enviamos a la escuela y eso es todo cuanto podemos hacer». Lo único que ustedes desean es que ellos se casen, que se establezcan -como ustedes se han establecido- en la mediocridad, con falta de integridad, diciendo una cosa y haciendo otra, yendo al templo y siendo excelentes abogados. Eso es una contradicción. ¿Quieren que sus hijos sean así? Si les amaran, ¿harían esto?

¿Existe el amor en alguna parte del mundo? El amor, ¿es celos, es apego? Si estoy apegado a mi esposa, ¿qué tragedia es todo eso!, ¿verdad? ¿Cuáles son las implicaciones de ese apego? ¿Acaso es amor? Si estoy apegado a ella, dependo de ella, tanto física como psicológicamente; ella me ayuda, yo la ayudo. Temo que ella pueda abandonarme. Estoy ansioso de que no me abandone. Ella no debe mirar a otro hombre, debe permanecerme fiel. Yo debo poseerla, dominarla. Y ella desea ser poseída, dominada. ¿Es amor eso que contiene miedo, celos, odio, antagonismo? ¿Es amor todo eso?

Rechazar, negar todo lo que es amor, es amor. De modo que negamos completamente los celos, el apego, negamos toda forma de afán posesivo. De esa negación total surge el amor. A través de la negación, uno llega a lo positivo. Y lo más positivo es el amor. Una de las cosas extrañas relacionadas con el amor es que cualquier cosa que podamos hacer, será correcta si amamos. Cuando hay amor, la acción es siempre correcta, en todas las circunstancias. Y cuando existe esa calidad del amor, hay compasión. La compasión implica pasión por todo. Ni la compasión ni el amor pueden existir si pertenecemos a alguna secta, a algún grupo o a alguna religión organizada. La compasión sólo adviene cuando nos liberamos de todo eso. Y esa compasión tiene su propia inteligencia extraordinaria, ilimitada. Cuando hay amor, hay belleza. El amor y la compasión con su inteligencia son la verdad infinita y eterna. No hay sendero alguno que conduzca hacia esa verdad, ni el karma yoga ni el bhakti yoga ni ninguna de esas cosas. Sólo cuando existe ese inmenso sentido de compasión que adviene con la terminación del dolor, sólo entonces, «lo que es», es la verdad.

## *DE «EL ARTE DE VIVIR».* CON LOS JÓVENES EN LA INDIA

Hablemos un rato acerca del amor; descubramos si tras esta palabra y este sentimiento -que para todos nosotros tanto significa- existe también ese elemento peculiar de aprensión, de ansiedad, esa cosa que los adultos conocen como soledad.

¿Saben qué es el amor? ¿Aman ustedes a su padre, a su madre, a su hermano, a su maestro, a su amigo? ¿Saben lo que significa amar? Cuando dicen que aman a sus padres, ¿qué significa eso? Se sienten seguros con ellos, se sienten cómodos. Sus padres les protegen, les dan dinero, casa, comida y ropa, y ustedes tienen con ellos un sentimiento de relación muy íntima, ¿no es así? También sienten que pueden confiar en ellos (o quizá no lo sientan). Es probable que no hablen con ellos tan fácil y alegremente como lo hacen con sus propios amigos. Pero les respetan, son guiados por ellos, les obedecen, tienen cierto sentido de responsabilidad hacia sus padres, sienten que tendrán que mantenerles cuando ellos sean viejos. Ellos, a su vez, les aman, quieren protegerles, guiarles, ayudarles -al menos así lo afirman. Desean unirles en matrimonio a fin de que lleven una vida así llamada moral y estén libres de preocupaciones, que las mujeres tengan un marido que las cuide y los varones una esposa que cocine para ellos y críe a sus hijos. A todo esto se lo llama amor, ¿no es así?

No podemos decir inmediatamente qué es el amor, porque el amor no se explica tan fácilmente con palabras. No llega con facilidad a nosotros. No obstante, sin amor la vida es muy estéril; sin amor, los árboles, los pájaros, la sonrisa de hombres y mujeres, el puente que cruza el río, los barqueros que navegan en él, los animales, todo eso no tiene ningún sentido. Sin amor, la vida es como un pozo poco profundo. En un río profundo hay riqueza y pueden vivir muchos peces, pero el pozo sin profundidad lo seca pronto el sol intenso y nada queda en él excepto lodo y suciedad.

Para la mayoría de nosotros, el amor es una cosa extraordinariamente difícil de comprender, porque nuestras vidas son muy superficiales. Queremos que nos amen y también queremos amar, pero tras esa palabra hay un temor latente. ¿No es, entonces, muy importante para cada uno de nosotros, descubrir qué es realmente esta cosa extraordinaria? Y sólo podemos descubrirlo si nos damos cuenta de la manera como miramos a otros seres humanos, como miramos los árboles, los animales, como miramos a un extraño, al hombre hambriento. Debemos ser conscientes de la manera como miramos a nuestros amigos, a nuestro gurú -si es que tenemos uno-, a nuestros padres.

Cuando dicen: «amo a mi padre y a mi madre, amo a mi tutor, a mi maestro», ¿qué es lo que eso significa? Cuando respetan tremendamente a determinadas personas y las tienen en gran estima, cuando sienten que el deber de ustedes es obedecerlas y ellas esperan, a su vez, que las obedezcan, ¿es amor eso? ¿Es aprensivo el amor? Por cierto, cuando ustedes respetan a una persona, también desprecian a alguna otra. En el amor, ¿hay sentido alguno de respetar o despreciar, hay compulsión alguna de obedecer al otro?

Cuando dicen que aman a alguien, ¿acaso no dependen internamente de esa persona? Cuando son niños, dependen naturalmente de su padre, de su madre, de su maestro, de su tutor. Necesitan que los cuiden, que los alimenten y los vistan, que les den protección. Necesitan sentirse seguros, sentir que alguien se ocupa de ustedes. Pero, ¿qué es lo que suele suceder? A medida que van creciendo, este sentimiento de dependencia continúa. ¿No lo han notado en los adultos, en sus padres y sus maestros? ¿No han observado cómo dependen emocionalmente de sus esposas o maridos, de sus hijos, de sus propios padres? Casi todas las personas, cuando llegan a adultas, siguen aferradas a alguien, continúan siendo dependientes. Si no tienen a alguien en quien apoyarse, alguien que les brinde una sensación de bienestar y seguridad, se sienten solas, se sienten perdidas. A esta dependencia respecto de otro, la llaman amor; pero si lo observan muy atentamente, verán que esa dependencia es miedo, no amor.

Casi todos tienen miedo de permanecer solos; temen examinar las cosas por sí mismos, temen sentir profundamente, explorar y descubrir todo el significado de la vida.

En consecuencia, dicen que aman a Dios; pero eso no es Dios, no es lo desconocido, es una cosa creada por la mente.

Lo mismo hacemos con un ideal o una creencia.

Yo creo en algo o me aferro a un ideal, y eso me brinda un gran consuelo; pero quítenme el ideal, quítenme la creencia, y me siento perdido. Con un gurú pasa lo mismo. Dependo porque quiero recibir; por lo tanto, existe la aflicción del temor. Es igual cuando ustedes dependen de sus padres o de sus maestros. Es natural y correcto que lo hagan así cuando son jóvenes; pero si siguen dependiendo cuando han llegado a la madurez, eso los tornará incapaces de pensar, de ser libres. Donde hay dependencia hay temor, y donde hay temor hay autoridad, no hay amor. Cuando sus padres les dicen que deben obedecer, que deben seguir ciertas tradiciones, que deben aceptar solamente un determinado empleo o hacer sólo un tipo particular de trabajo, en todo eso no hay amor. Y no hay amor en nuestro corazón cuando dependemos de la sociedad, en el sentido de que aceptamos la estructura de la sociedad tal como es, sin cuestionarla.

Las personas ambiciosas, hombres y mujeres, no saben qué es el amor; y estamos dominados por las personas ambiciosas. Por eso no hay felicidad en el mundo y por eso es muy importante que ustedes, a medida que crezcan, vean y comprendan todo esto y averigüen por sí mismos si resulta posible descubrir qué es el amor. Podrán tener una buena posición, una casa muy hermosa, un maravilloso jardín, muchas ropas; podrán llegar a ser un primer ministro, pero sin amor, ninguna de estas cosas tiene sentido.

Deben, pues, empezar a descubrir ahora -no esperar hasta que sean viejos, porque entonces no lo descubrirán- qué es lo que verdaderamente sienten en la relación con sus padres, con sus maestros, con el gurú. No pueden aceptar meramente la palabra *amor* o cualquier otra palabra, sino que han de ir detrás del significado de las palabras para ver cuál es la realidad, siendo la realidad lo que ustedes sienten de hecho, no lo que suponen que sienten. Si se sienten realmente celosos, o furiosos, el decir: «no debo estar celoso, no debo estar furioso» es tan sólo un deseo, carece de realidad. Lo que importa es que vean muy sinceramente y con mucha claridad y exactitud, lo que están sintiendo en ese momento, y no introduzcan en ello el ideal de cómo deberían sentir o de lo que sentirán en alguna fecha futura; de ese modo podrán hacer algo al respecto. Pero decir: «debo amar a mis padres, debo amar a mis maestros», no tiene sentido. Porque sus verdaderos sentimientos son por completo diferentes, y esas palabras se vuelven una pantalla detrás de la cual ustedes se ocultan.

¿No es, por lo tanto, un hecho de la inteligencia mirar más allá del sentido aceptado de las palabras? Palabras como *deber*, *responsabilidad*, *Dios*, *amor*, han adquirido un significado tradicional; pero una persona inteligente, verdaderamente educada, ve más allá del significado tradicional de tales palabras. Por ejemplo, si alguien les dijera que no cree en Dios, ustedes se escandalizarían, ¿verdad? Dirían: «¡Por Dios, qué espantoso!»; porque ustedes creen en Dios, al menos así piensan. Pero la creencia y la no creencia significan muy poco. Lo importante para ustedes es que vean qué hay detrás de la palabra *amor*, y así podrán descubrir si de verdad aman a sus padres y sus padres de verdad les aman. Por cierto, si ustedes y sus padres se amaran verdaderamente el uno al otro, el mundo sería por completo diferente. No habría guerras ni hambre ni diferencias de clase. No habría ricos ni pobres. Ya lo ven, sin amor tratamos de reformar económicamente la sociedad, tratamos de poner en orden las cosas; pero en tanto no tengamos amor en nuestros corazones, no podremos crear una estructura social libre de conflicto y desdicha. Por eso tenemos que investigar cuidadosamente estas cosas; y tal vez entonces descubriremos qué es el amor.

*Interlocutor:* ¿Por qué hay dolor y desdicha en el mundo?

*Krishnamurti:* Me pregunto si ese chico sabe qué significan esas palabras. Probablemente ha visto un asno sobrecargado con las patas casi quebradas, o a otro chico llorando, o a una madre que golpeaba a su hijo. Tal vez ha visto a los mayores peleando entre ellos. Y está la muerte, el cuerpo que llevan para ser cremado; está el mendigo, hay pobreza, enfermedad, vejez; hay dolor, no sólo allí fuera, sino también dentro de nosotros. Por eso él pregunta: «¿por qué hay dolor?» ¿No quieren saberlo también ustedes? ¿Nunca se han hecho preguntas acerca de la causa de su propio dolor? ¿Qué es el dolor, y por qué existe? Si deseo algo y no puedo obtenerlo, me siento desdichado; si deseo tener más *saris*, más dinero, o si quiero ser más hermoso y no puedo tener lo que quiero, estoy desconsolado. Si deseo amar a cierta persona y esa persona no me ama, otra vez me siento desdichado. Mi padre muere y experimento un gran dolor. ¿Por qué?

¿Por qué nos sentimos desdichados cuando no podemos tener lo que deseamos? ¿Por qué



debemos tener necesariamente lo que deseamos?

Creemos que es nuestro derecho, ¿verdad? Pero ¿nos preguntamos alguna vez por qué deberíamos tener lo que deseamos, cuando millones no tienen ni siquiera lo indispensable? Además, ¿por qué lo deseamos? Está nuestra necesidad de alimento, ropa y vivienda; pero no nos satisfacemos con eso, deseamos mucho más. Deseamos el éxito, deseamos que se nos respete, que se nos ame, que se nos estime, queremos tener poder, ser poetas, santos, oradores famosos, primeros ministros, presidentes. ¿Por qué? ¿Lo han examinado alguna vez? ¿Por qué queremos todo esto? No es que debamos estar satisfechos con lo que somos, no quiero decir eso. Sería feo, tonto, pero ¿por qué este anhelo constante de más y más? El anhelo indica que estamos insatisfechos, descontentos, pero ¿con qué? ¿Con lo que somos? Soy esto, no me gusta y quiero ser aquello. Pienso que me verá mucho más hermoso con una nueva chaqueta -o que se me verá más bella con un nuevo *sari*-, de modo que eso es lo que deseo. Lo cual significa que estoy insatisfecho con lo que soy y pienso que puedo escapar de mi descontento adquiriendo más ropas, más poder, etc.

Pero la insatisfacción sigue ahí, ¿verdad? Sólo la he disimulado con ropas, con poder, con automóviles.

Tenemos que averiguar, pues, cómo comprender lo que somos. No tiene sentido que nos cubramos meramente de posesiones, de poder y posición social, porque seguimos siendo infelices. Viendo esto, la persona desdichada, la persona que sufre, no huye en busca de gurúes, no esconde su dolor en las posesiones, en el poder; por el contrario, quiere saber qué hay detrás de su dolor. Si miramos detrás de nuestro propio dolor descubriremos que somos muy insignificantes, vacíos, limitados, y que estamos luchando por lograr cosas, por «llegar a ser». Esta misma lucha por lograr, por llegar a ser, es la causa del dolor. Pero si comienzan a comprender lo que son realmente, si lo investigan cada vez a mayor profundidad, descubrirán que ocurre algo por completo diferente.

/: Si una persona se está muriendo de hambre y yo siento que puedo ayudarla, ¿es esto ambición o es amor?

K: Todo depende del motivo por el cual la ayudes. El político, diciendo que lo hace para ayudar al pobre, se instala en Nueva Delhi, vive en una gran casa y alardea de sí mismo. ¿Es amor eso? ¿Comprendes? ¿Es amor eso?

/: Si ayudando a esa persona alivio su hambre, ¿no es eso amor?

K: Esa persona padece hambre y la ayudas con comida. ¿Es amor eso? ¿Por qué deseas ayudarla? ¿Acaso no tienes ningún motivo, ningún otro incentivo que el deseo de ayudarla? ¿No sacas ningún beneficio de eso? Examínalo, no digas «sí» o «no». Si esperas algún provecho de eso, políticamente o de otra manera, algún beneficio interno o externo, entonces no la amas. Si la alimentas para volverte más popular, o con la esperanza de que tus amigos te ayudarán a ir a Nueva Delhi, entonces eso no es amor, ¿verdad? Pero si amas a esa persona, la alimentarás sin ningún motivo ulterior, sin querer nada a cambio. Si la alimentas y no te lo agradece, ¿te sientes lastimado? En tal caso, no la amas. Si te dice a ti y a los de la aldea que eres un ser humano maravilloso y te sientes muy halagado por ello, significa que estás pensando en ti mismo, y eso, por cierto, no es amor. Así, pues, uno debe estar muy alerta para descubrir si obtiene alguna clase de provecho personal de su ayuda, y cuál es el motivo que le lleva a alimentar al hambriento.

## DE: «*PLATICAS Y DIÁLOGOS EN SAANEN 1968*», SAANEN, 18 DE JULIO DE 1968

Para explorar el placer, ese factor tan importante en la vida, tenemos que comprender qué es el amor y, en la comprensión de eso, también hemos de descubrir qué es la belleza. Hay, pues, tres cosas involucradas; está el placer, está la belleza -acerca de la cual hablamos y nos emocionamos tanto- y está el amor, esa palabra tan maltratada. Investigaremos esto paso a paso, más bien diligentemente pero con cierta indeterminación, porque estas tres cosas abarcan un campo muy vasto de la existencia humana. Y para llegar a cualquier conclusión, para decir «esto es el placer», o «no debemos tener placer», o «esto es amor», «esto es belleza», me parece que se requiere comprender y sentir muy claramente qué es la belleza, qué es el amor y qué es el placer. Por lo tanto, si somos algo prudentes, debemos evitar cualquier fórmula, cualquier conclusión, cualquier captación definida acerca de esta cuestión tan profunda. Entrar en contacto con la honda verdad de estas tres cosas no es un asunto del intelecto ni de definiciones verbales, ni tampoco de algún sentimiento vago, místico o parapsicológico.

Para la mayoría de nosotros, el placer y su expresión son muy importantes. La mayor parte de nuestros valores se basa en eso, en el placer último o en el inmediato; nuestras tendencias hereditarias y psicológicas, así como nuestras reacciones físicas y neurológicas, se basan en el placer. Si ustedes examinan no sólo los valores y juicios externos de la sociedad, sino que también miran dentro de sí mismos, verán que el placer y su evaluación constituyen la actividad principal de nuestras vidas. Podemos resistir, podemos sacrificar, lograr o negar, pero al final de ello está siempre este sentido de obtener placer, satisfacción, contentamiento, de sentirnos complacidos o gratificados. La autoexpresión y la autorrealización son formas del placer; y cuando ese placer se ve frustrado, obstruido, hay temor, y de ese temor surge la agresión.

Por favor, observen esto en sí mismos. No están escuchando tan sólo una serie de palabras o ideas; éstas no significan nada. Ustedes pueden leer en un libro una explicación psicológica que no tendrá valor alguno. Pero si investigamos juntos, paso a paso, verán por sí mismos qué cosa extraordinaria surge de ello.

Tengan presente que no estamos negando el placer, no decimos que el placer es malo, como sostienen los diversos grupos religiosos en todo el mundo. No decimos que deben reprimirlo, negarlo, controlarlo, trasladarlo a un nivel más elevado y toda esa clase de cosas. Sólo estamos examinando. Y si podemos examinar muy objetiva y profundamente, entonces de ahí surgirá un estado mental distinto, el cual contiene felicidad, pero no placer; la felicidad es algo por completo diferente del placer.

Sabemos qué es el placer: contemplar una bella montaña, un árbol hermoso, la luz en una nube que el viento persigue a través del cielo, la belleza del río con su límpida comente. Hay muchísimo placer en observar todo esto, o en ver el bello rostro de una mujer, un hombre o un niño. Todos conocemos el placer que nos llega por el tacto, el gusto, la vista, el oído. Y cuando ese intenso placer lo alimenta por el pensamiento, surge la acción contraria, o sea, la agresión, la represalia, la ira, el odio, que nacen del sentimiento de no obtener ese placer que perseguimos; en consecuencia, hay temor, lo cual es otra vez bastante obvio si lo observamos. Cualquier clase de experiencia la alimenta el pensamiento. Ayer tuvimos una experiencia que nos proporcionó placer, una experiencia sensorial, sexual, visual o lo que fuere. El pensamiento piensa al respecto, rumia el placer, vuelve sobre él, crea una imagen, una representación mental que lo sustenta, que lo nutre. El pensamiento sostiene ese placer de ayer, le da continuidad hoy y mañana. Observen esto, por favor. Y cuando algo inhibe el placer sostenido por el pensamiento, ya sea la limitación impuesta por las circunstancias o por diversos tipos de obstáculos, entonces el pensamiento se rebela, convierte su energía en agresión, en odio, en violencia, lo cual es también otra forma de placer.

Casi todos buscamos placer por medio de la autoexpresión. Queremos expresarnos, ya sea en pequeñas o en grandes cosas. El artista pintor quiere expresarse en el lienzo, el autor, en los libros, el músico, utilizando un instrumento, etc. Esta autoexpresión de la cual uno deriva una enorme dosis de placer, ¿es belleza? Cuando un artista se expresa, obtiene placer y una intensa satisfacción. ¿Es belleza eso?

¿O, debido a que no puede comunicar completamente en el lienzo o mediante palabras lo que siente, hay descontento, el cual es otra forma de placer?

Entonces, ¿es placer la belleza? Cuando hay autoexpresión en cualquiera de sus formas, ¿comunica ésta la belleza? El placer, ¿es amor? El amor ha llegado a ser actualmente casi un sinónimo de sexo y de su expresión con todo lo que ésta contiene: el olvido de sí mismo, etc. Cuando el pensamiento obtiene de algo un intenso placer, ¿es amor eso? Cuando ello se ve contrariado, se convierte en celos, furia, odio. El placer acarrea dominación, posesión, dependencia y, por lo tanto, miedo. Uno se pregunta, pues: ¿es placer el amor? ¿Es deseo en todas sus formas sutiles: sexo, compañerismo, ternura, olvido de nosotros mismos? ¿Es amor todo eso? Y si no lo es, entonces, ¿qué es el amor?

Si han observado cómo funciona su propia mente, si se dan cuenta de la actividad misma del cerebro, verán que desde tiempos antiguos, desde el principio mismo, el hombre ha perseguido el placer. Si han observado el animal, habrán visto cuan extraordinariamente importante es el placer para él, cómo busca el placer y lo agresivo que se vuelve cuando se contraría su placer.

Estamos hechos a base de eso; nuestros juicios, nuestros valores, nuestras exigencias sexuales, nuestras relaciones y demás se basan en este principio de placer y en su expresión propia. Y cuando eso se ve contrariado, cuando se lo controla, se lo tuerce, se lo obstaculiza, hay furia, agresión, lo cual se vuelve otra forma de placer.

¿Qué relación hay entre el placer y el amor? ¿O el placer no tiene relación alguna con el amor? ¿Es el amor algo enteramente distinto? ¿Es algo no fragmentado por la sociedad, por la religión, como amor profano y amor divino? ¿Cómo van a averiguarlo? ¿Cómo van a averiguarlo por sí mismos, sin que otro se lo diga? Si alguien les revela lo que es y ustedes dicen: «sí, correcto», eso no es de ustedes, no es algo que hayan descubierto y sentido profundamente por sí mismos.

¿Qué relación tiene el placer de la autoexpresión con la belleza y el amor? Un científico, un filósofo, un técnico, tiene que conocer la verdad de las cosas. Para un ser humano interesado en la vida diaria, en ganarse la subsistencia en la familia, etc., ¿es la verdad algo estático? ¿O es algo que siempre está en movimiento, que jamás es estacionario, fijo, y uno tiene que descubrirlo a medida que avanza? La verdad no es un fenómeno intelectual, no es un asunto intelectual ni sentimental. Y nosotros tenemos que descubrir la verdad del placer, la verdad de la belleza y la realidad de lo que es el amor.

Uno ha visto la tortura del amor, la dependencia, el temor que implica, la soledad de no ser amado y la perpetua búsqueda del amor en toda clase de relaciones, sin encontrarlo jamás a nuestra entera satisfacción. Uno se pregunta, pues, si el amor es satisfacción y, al mismo tiempo, una tortura cercada por los celos, la envidia, el odio, la ira, la dependencia.

Cuando no hay belleza en el corazón acudimos a los museos y a los conciertos. Nos maravillamos ante la belleza de un antiguo templo griego con sus hermosas columnas y sus dimensiones que se destacan contra el cielo azul. Hablamos incesantemente acerca de la belleza y perdemos por completo el contacto con lo natural, tal como ocurre con el hombre moderno que vive cada vez más en las ciudades. Se forman asociaciones para ir al campo a mirar los pájaros, los árboles y los ríos, ¡como si formando asociaciones para contemplar los árboles fuéramos a entrar en contacto con la naturaleza y a establecer una relación profunda con esa belleza e inmensidad! Como hemos perdido contacto con la naturaleza, adquieren una importancia semejante las pinturas, los museos y los conciertos.

Hay una vacuidad, una sensación de vacío interno que siempre está buscando su expresión y su placer, engendrando así el temor de no obtenerlo completamente; por lo tanto, hay resistencia, agresión. Procedemos a llenar ese vacío interno, esa vacuidad, esa sensación de total soledad y aislamiento -que estoy seguro ustedes han experimentado- con los libros, con el conocimiento, con las relaciones, con toda clase de tretas; pero al final de ello sigue existiendo esa vacuidad imposible de llenar. Entonces acudimos a Dios, el último recurso. Cuando existe esta vacuidad, esta sensación de vacío profundo, insondable, ¿es posible el amor, la belleza? Si uno se da cuenta de esta vacuidad y no escapa de ella, ¿qué ha de hacer, entonces? Hemos tratado de llenarla con dioses, con conocimientos, con experiencias, con música, con pinturas, con una extraordinaria información tecnológica; en eso estamos ocupados de la mañana a la noche.

Cuando uno se da cuenta de que este vacío no puede llenarlo ninguna persona, ve la importancia que ello tiene. Si lo llena con lo que se llama *relación* con otra persona, o con una imagen, entonces eso origina dependencia y el temor a la pérdida; luego vienen la posesión

agresiva, los celos y todo lo que sigue, de modo que uno se pregunta: ¿puede esa vacuidad llenarse con algo, con la actividad social, con las buenas obras, yéndonos a un monasterio a meditar, adiestrándonos para estar alerta, lo cual es un verdadero absurdo? Si no podemos llenarla, ¿qué hemos de hacer, entonces? ¿Comprenden la importancia de esta pregunta? Hemos tratado de llenarla mediante lo que llamamos placer, mediante la autoexpresión, buscando a Dios, buscando la verdad; nos damos cuenta de que nadie puede llenarla jamás, ni la imagen que uno ha creado respecto de sí mismo, ni la imagen o la ideología que uno ha creado del mundo, nada. Y así es como uno ha utilizado la belleza, el amor y el placer para encubrir esta vacuidad; y si uno ya no escapa más sino que permanece con ella, ¿qué ha de hacer, entonces?

¿Qué es esta soledad, esta sensación de profundo vacío interno? ¿Qué es y cómo nace? ¿Existe porque tratamos de llenarla, porque intentamos escapar de ella? ¿Existe porque la tememos? ¿Es tan sólo una idea de vacuidad y, por lo tanto, la mente jamás está en contacto con lo que eso es realmente, jamás se relaciona con ello de manera directa?

Descubro esta vacuidad en mí mismo y dejo de escapar, porque ésa es, obviamente, una actividad inmadura. Me doy cuenta de eso: está ahí y nada puede llenarla. Entonces me pregunto: ¿cómo ha nacido esta vacuidad? ¿Es un producto de todo mi vivir, de todas mis actividades y suposiciones diarias, etc.? ¿Es que el *sí mismo*, el yo, el *ego*, o cualquiera que sea el nombre que le demos, se aísla en toda su actividad? Su naturaleza misma es el aislamiento; el «yo» es de sí separativo. Todas estas actividades han producido en mí este estado de aislamiento, de profunda vacuidad interna; por lo tanto, ésta no es un resultado, una consecuencia, no es algo inherente. Veo que, mientras mi actividad siga siendo egocéntrica y autoexpresiva, tiene que existir este vacío; y veo que, para llenar este vacío, hago toda clase de esfuerzos, lo cual es, de nuevo, egocéntrico. Y así la vacuidad se vuelve cada vez más amplia y profunda.

¿Es posible ir más allá de este estado? No escapando de él, no diciendo: «no seré egocéntrico». Cuando uno dice: «no seré egocéntrico», ya es egocéntrico. Cuando uno ejercita la voluntad para negar las actividades del «yo», esa voluntad misma es el factor de aislamiento.

La mente ha sido condicionada durante siglos y siglos en su exigencia de seguridad y protección; ha creado, tanto fisiológica como psicológicamente, esta actividad egocéntrica; y esta actividad impregna la vida cotidiana: *mi familia*, *mi trabajo*, *mis posesiones*, lo cual produce esta vacuidad interna, este aislamiento. ¿Cómo puede terminar esta actividad? ¿Puede terminar alguna vez? ¿O uno debe ignorarla por completo y dar origen en la mente a una actividad del todo distinta?

Veo, pues, este vacío, veo cómo ha surgido, me doy cuenta de que la voluntad o cualquier otra acción ejercida para disolver al creador de esta vacuidad interna, es tan sólo otra forma de actividad egocéntrica. Veo eso de manera muy clara, muy objetiva y, de pronto, comprendo que no puedo hacer nada al respecto. Antes hacía algo: escapaba, trataba de llenar esa vacuidad, trataba de entenderla, de examinarla, pero veo que son todas diferentes formas de aislamiento. Así, pues, súbitamente me doy cuenta de que nada puedo hacer, de que cuanto más procuro hacer algo al respecto, tanto más estoy creando y erigiendo muros de aislamiento. La mente misma se da cuenta de que no puede hacer nada al respecto, de que el pensamiento no puede tocar eso, porque en el instante en que el pensamiento interviene, engendra otra vez la vacuidad. Por lo tanto, observando cuidadosamente, objetivamente, veo todo este proceso, y el propio ver es suficiente. Miren lo que ha sucedido. Antes empleaba la energía para llenar esta vacuidad, andaba de aquí para allá, y ahora veo el absurdo que ello implica; la mente ve con mucha claridad cuán absurdo es eso. Por consiguiente, ahora no estoy disipando energía. El pensamiento se aquieta, la mente queda totalmente en calma; ha visto el mapa completo de esto y, por lo tanto, hay silencio. En ese silencio no existe la soledad. Cuando adviene ese silencio, ese completo silencio de la mente, hay belleza y amor, que puede o no expresarse.

¿Hemos hecho el viaje juntos? Aquello de que estamos hablando es una de las cosas más difíciles y peligrosas que hay, porque si ustedes son algo neuróticos, como la mayoría lo es, entonces esto se vuelve complicado y desagradable. Es un problema tremendamente complejo; pero cuando lo consideramos se vuelve muy, muy simple, y su misma simplicidad nos lleva a pensar que lo hemos captado.

Así, pues, existe la felicidad, la cual está más allá del placer; existe la belleza, que no es la expresión de una mente ingeniosa, sino la belleza que se nos manifiesta cuando la mente se halla en completo silencio.

Está lloviendo y se puede escuchar el chapoteo de las gotas. Uno puede escucharlo con sus

oídos, o puede escucharlo desde ese profundo silencio. Si lo escucha con la mente en completo silencio, entonces la belleza de ese sonido es tal que no puede expresarse con palabras o sobre un lienzo, porque esta belleza es algo que está más allá de la autoexpresión. El amor es, obviamente, bienaventuranza, la cual no es placer.

## SAANEN, 5 DE AGOSTO DE 1962

Quisiera, si me lo permiten, hablar acerca de la terminación del dolor, porque el miedo, el dolor y lo que llamamos amor, marchan siempre juntos. A menos que comprendamos el miedo, no podremos comprender el dolor ni podremos conocer ese estado de amor en el que no hay contradicción ni fricción alguna.

Terminar por completo con el dolor es una cosa sumamente difícil de hacer, porque el dolor está siempre en una forma u otra. Quisiera, pues, investigar este problema más bien profundamente; pero mis palabras significarán muy poco, a menos que cada uno examine el problema dentro de sí mismo, sin aceptar ni rechazar nada, sino observando simplemente el hecho. Si podemos hacer esto de manera efectiva y no sólo teórica, entonces quizá seamos capaces de comprender el significado inmenso del dolor y, en consecuencia, podamos terminar con él.

A lo largo de los siglos, el amor y el dolor siempre han ido juntos, a veces predominando uno, a veces predominando el otro. Ese estado que llamamos «amor» pronto llega a su fin, y de nuevo quedamos atrapados en nuestros celos, en nuestras vanidades, nuestros temores y nuestras desdichas. Siempre ha existido esta batalla entre el amor y el dolor, y antes de que podamos investigar esta cuestión de la terminación del dolor, creo que debemos comprender qué es la pasión.

\*\*\*

La pasión es algo que muy pocos de nosotros hemos sentido realmente. Tal vez lo que hemos sentido sea entusiasmo, el cual implica quedar presos en un estado emocional respecto de alguna cosa. Nuestra pasión es *por* algo: por la música, por la pintura, por la literatura, por un país, por una mujer o un hombre; siempre es el efecto de una causa. Cuando nos enamoramos de alguien nos hallamos en un estado de emoción intensa, la cual es el efecto de esa causa particular; y nosotros estamos hablando de la pasión sin una causa. Consiste en ser apasionado respecto de todo, no sólo por algo, mientras que casi todos nosotros somos apasionados respecto de una persona o cosa en particular. Creo que uno debe ver esta distinción muy claramente.

En el estado de pasión sin una causa existe la intensidad libre de todo apego; pero cuando la pasión tiene una causa, hay apego, y el apego es el principio del dolor. La mayoría de nosotros vive apegada; nos apegamos a una persona, a un país, a una creencia, a una idea, y cuando nos quitan el objeto de nuestro apego o pierde su importancia, nos sentimos vacíos, insuficientes. Tratamos de llenar esta vacuidad aferrán-donos a otra cosa, la cual se convierte nuevamente en el objeto de nuestra pasión.

Les ruego que examinen su propia mente, su propio corazón. Yo soy tan sólo un espejo en el que se están mirando. Si no quieren mirar, está perfectamente bien, pero si de veras quieren mirar, entonces mírense a sí mismos muy claramente, despiadadamente, con intensidad; no lo hagan con la esperanza de disolver sus desdichas, sus ansiedades, su sentimiento de culpa, sino con el fin de comprender esta pasión extraordinaria que siempre nos conduce al dolor.

Cuando la pasión tiene una causa se convierte en lujuria. Cuando hay pasión por algo -por una persona, por una idea, por alguna clase de realización-, de esa pasión surgen las contradicciones, los conflictos, el esfuerzo. Luchamos por alcanzar o mantener un estado particular, o por recobrar un estado que existía y que ha desaparecido. Pero la pasión de que estoy hablando no da origen a la contradicción, al conflicto. No se relaciona en absoluto con una causa y, por lo tanto, no es un efecto.

Sólo escuchen; no traten de alcanzar este estado de intensidad, esta pasión sin causa.

Si podemos escuchar atentamente, con esa serenidad que adviene cuando la atención no se fuerza mediante la disciplina, sino que nace del simple impulso por comprender, entonces creo que descubriremos por nosotros mismos qué es esta pasión.

En la mayoría de nosotros hay muy poca pasión. Podemos ser voluptuosos, podemos desear algo con ansia, podemos querer escapar de algo y esto nos da cierta intensidad. Pero a menos que despertemos y experimentemos esta llama de la pasión sin causa, no seremos capaces de comprender eso que llamamos amor. Para comprender algo, es preciso que haya pasión, la intensidad de la atención total. Donde existe la pasión *por* algo en particular -la cual origina

contradicción, conflicto-, no puede existir esta llama pura de la pasión; y esta llama pura de la pasión tiene que existir a fin de terminar con el dolor, de disiparlo completamente.

Sabemos que el dolor es un resultado; es el efecto de una causa. Amo a alguien y esa persona no me ama; ésa es una clase de dolor. Quiero realizarme en cierta dirección, pero no tengo la capacidad de hacerlo; o bien tengo la capacidad, y la mala salud o algún otro factor impide mi realización; ésa es otra forma de dolor. Está el dolor de una mente trivial, de una mente que siempre se halla en conflicto consigo misma, luchando, ajustándose, andando a tientas, amoldándose incesantemente. Está el dolor del conflicto en la relación, y el dolor de perder a alguien a causa de la muerte. Todos ustedes conocen estas diversas formas de dolor, las cuales son el resultado de una causa.

Ahora bien, nosotros no afrontamos jamás el hecho del dolor, siempre estamos tratando de racionalizarlo, de explicarlo; o nos aferramos a un dogma, a un patrón de creencia que nos satisface, que nos brinda un consuelo momentáneo. Algunos toman una droga, otros acuden a la bebida o a la oración; cualquier cosa con tal de aminorar la intensidad, la agonía del dolor. El dolor y el perpetuo intento de escapar del dolor son el sino común a cada uno de nosotros. Jamás hemos pensado en terminar completamente con el dolor, de modo tal que la mente no quede atrapada en ningún momento en la autocompasión, en la sombra de la desesperación. Incapaces de terminar con el dolor, si somos cristianos lo adoramos en nuestras iglesias como la agonía de Cristo. Y ya sea que acudamos a la iglesia y adoremos el símbolo del dolor, o tratemos de racionalizar el dolor, o de olvidarlo mediante la bebida, es todo la misma cosa: escapamos del hecho, y el hecho es que sufrimos. No hablo del dolor físico, que puede ser tratado con bastante facilidad por la medicina moderna. Hablo acerca del dolor psicológico que impide la claridad, la belleza, que destruye el amor y la compasión. ¿Es posible poner fin al dolor?

Pienso que la terminación del dolor se relaciona con la intensidad de la pasión. Sólo puede haber pasión cuando hay total olvido de sí mismo. Uno jamás es apasionado a menos que haya total ausencia de lo que llamamos pensamiento. Lo que llamamos pensamiento es la respuesta de los diversos patrones y experiencias que contiene la memoria, y donde existe esta respuesta condicionada no hay pasión, no hay intensidad. La intensidad sólo puede existir cuando el «yo» se halla por completo ausente.

¿Saben?, hay un sentido de la belleza que no tiene nada que ver con «lo bello y lo feo». No es que la montaña no sea bella, o que no haya un edificio feo, sino que hay una belleza que no es lo opuesto de la fealdad, hay un amor que no es lo opuesto del odio. Y el olvido de sí mismo del que estoy hablando, es ese estado de belleza sin causa; por lo tanto, es un estado de pasión. ¿Es posible ir más allá de lo que es el resultado de una causa?

Por favor, presten atención completa a fin de captar el significado, antes que quedarse con las palabras.

Veán, casi todos nosotros estamos siempre reaccionando; la reacción es toda la norma que gobierna nuestra vida. Nuestra respuesta al dolor es una reacción. Respondemos tratando de explicar la causa del dolor o escapando del dolor, pero nuestro dolor no termina. Sólo termina cuando afrontamos el hecho del dolor, cuando comprendemos tanto la causa como el efecto y vamos más allá. Tratar de liberarnos del dolor mediante determinada práctica o por medio de un pensamiento deliberado, o complacernos en alguna de las distintas formas de escapar del dolor, no despierta en la mente la extraordinaria belleza, la vitalidad, la intensidad de esa pasión que incluye al dolor y lo trasciende.

¿Qué es el dolor? Cuando escuchan esta pregunta, ¿cómo responden a ella? La mente de ustedes trata inmediatamente de explicar la causa del dolor, y esta búsqueda de una explicación despierta el recuerdo de dolores que han experimentado. Siempre están volviendo verbalmente al pasado o proyectándose hacia el futuro, en un esfuerzo por explicar la causa del efecto que llamamos dolor. Pero creo que uno ha de ir más allá de todo eso.

Conocemos muy bien lo que causa el dolor: la pobreza, la mala salud, la frustración, el hecho de que no nos amen, etc. Y cuando hemos explicado las diversas causas del dolor, no hemos terminado con el dolor; no hemos captado realmente la extraordinaria profundidad y significación del dolor, no más de lo que hemos comprendido ese estado que llamamos amor. Pienso que ambos están relacionados entre sí -el dolor y el amor- y que, para comprender lo que es el amor, uno tiene que percibir la inmensidad del dolor. Muchas personas han practicado esa forma de vida. Los monjes lo han intentado en Oriente y en Occidente, pero sólo lograron volverse insensibles al cerrar sus mentes y sus corazones. Viven tras los muros de su propio

pensamiento, o tras los muros de ladrillo y piedra, pero yo no creo realmente que hayan ido más allá y hayan sentido la inmensidad de esta cosa llamada dolor.

Terminar con el dolor es enfrentarnos al hecho de nuestra soledad, de nuestro apego, de nuestra mezquina exigencia de fama, de nuestro anhelo de ser amados; es liberarnos del interés propio y de la puerilidad que implica la autocompasión. Y cuando uno ha ido más allá de todo eso y quizás ha terminado con su dolor personal, sigue existiendo el inmenso dolor colectivo, el dolor del mundo. Uno puede terminar con su propio dolor personal afrontando en sí mismo el hecho y la causa del dolor; y eso tiene que ocurrirle a una mente que quiera estar libre por completo. Pero cuando uno ha terminado con todo eso, aún subsiste el dolor de la extraordinaria ignorancia que hay en el mundo; no la falta de información o de conocimientos librescos, sino la ignorancia que el hombre padece respecto de sí mismo. La falta de comprensión acerca de uno mismo es la esencia de la ignorancia, la cual origina esta inmensidad de dolor que existe en todo el mundo. Y, ¿qué es, en realidad, el dolor?

Vean, no hay palabras que puedan explicar el dolor, no más de las que hay para explicar lo que es el amor. El amor no es apego, el amor no es lo opuesto del odio, el amor no es celos. Y cuando uno ha terminado con los celos, con la envidia, con el apego, con todos los conflictos y las angustias que experimenta pensando que ama, cuando todo eso ha llegado a su fin, todavía queda la pregunta acerca de lo que es el amor y la pregunta acerca de lo que es el dolor.

Ustedes sólo descubrirán qué es el amor y qué es el dolor cuando la mente haya rechazado todas las explicaciones y ya no imagine más, ya no busque la causa, ya no se complazca en las palabras ni regrese a la memoria para revivir sus propios placeres y dolores. La mente debe estar completamente quieta, sin una sola palabra, sin un solo símbolo, sin una idea. Y entonces descubrirán -o surgirá a la existencia- ese estado en el cual lo que hemos llamado amor, lo que hemos llamado dolor y lo que hemos llamado muerte son la misma cosa. Ya no hay división alguna entre el amor, el dolor y la muerte, y, no habiendo división, hay belleza. Pero para comprender este estado de éxtasis, para experimentarlo, tiene que existir esa pasión que adviene con el total olvido de sí mismo.



## BOMBAY, 21 DE FEBRERO DE 1965

Para comprender el placer debemos abordarlo con el fin de aprender, no para reprimirlo, no para complacernos en él. Aprender al respecto es una disciplina que nos exige que no cedamos al placer ni lo neguemos. El aprender llega cuando comprendemos que éste es imposible si hay cualquier forma de represión, rechazo o control, porque entonces dejamos de aprender. En consecuencia, para comprender todo el problema del placer debemos abordarlo con una mente fresca. El placer es extraordinariamente importante para nosotros. Hacemos las cosas por placer. Escapamos de todo lo que nos resulta doloroso, y reducimos las cosas a los valores y criterios del placer. Así, el placer juega un papel sumamente importante en nuestra vida, como ocurre con el ideal, con un hombre que renuncia a esta así llamada vida mundana a fin de encontrar otra clase de vida; la base de ello sigue siendo el placer. O cuando la gente dice: «debo ayudar a los pobres», y se entrega a la reforma social, lo cual es también una acción del placer; podrán disimularlo llamándolo *servicio*, *bondad*, etc., pero sigue siendo un movimiento de la mente que está buscando placer o escapando de algo que causa una perturbación a la que llama *dolor*. Si se observan a sí mismos, verán que eso es lo que están haciendo a cada momento en su vida cotidiana. Les gusta una persona porque ésta les alaba, y no les gusta otra porque les dice algo que es verdadero y que a ustedes no les agrada oír, por lo cual crean un antagonismo; así, pues, viven en una batalla constante.

De modo que es esencial comprender esta cosa llamada *placer*. Por comprender entiendo aprender al respecto. Hay muchísimo que aprender, porque todas nuestras reacciones sensoriales, todos los valores que hemos creado, todas las exigencias -el así llamado sacrificio, la negación, la aceptación-se basan en esta cosa extraordinaria: una refinada o cruda forma de placer. Nos comprometemos con diversas actividades -como comunistas, socialistas o lo que fuere- sobre esta base, porque pensamos que identificándonos con determinada actividad, con determinada idea, con cierto patrón de vida, tendremos un placer mayor, obtendremos un beneficio más grande; y ese valor, ese beneficio, se basan en nuestra identificación con una forma particular de actividad que implica placer. Les ruego que observen todo esto.

Ustedes no escuchan tan sólo las palabras, sino que escuchan para descubrir realmente la verdad o la falsedad de lo que se dice. Es la vida de ustedes, la vida de todos los días. La mayoría de nosotros desperdicia esta cosa extraordinaria llamada *vida*. Uno ha vivido durante cuarenta o sesenta años, ha ido a la oficina, se ha comprometido en la actividad social, ha estado escapando en múltiples formas y, al final de ello, no tiene nada sino un vacío, una vida torpe, estúpida y malgastada. Por eso es muy importante, si es que quieren comenzar de nuevo, comprender esta cuestión del placer. Porque la represión o la negación del placer no resuelve el problema del placer. Las personas que se titulan religiosas reprimen cualquier forma de placer, al menos intentan hacerlo, y por eso se convierten en seres humanos mentalmente embotados, hambreados. Una mente así es árida, torpe, insensible, incapaz de descubrir lo real.

Así, pues, es muy importante comprender las actividades del placer. Es algo magnífico contemplar un árbol hermoso, es un gran deleite; ¿qué hay de malo en eso? Pero mirar con placer a una mujer o a un hombre, a eso lo llaman inmoral, porque para ustedes el placer está relacionado siempre con esa única cosa: la mujer o el hombre; o es una manera de escapar de las penas que origina la relación. Por consiguiente, buscan el placer en otra parte, en una idea, en una evasión, en una determinada actividad.

Ahora bien, el placer ha creado este patrón de la vida social. Incluimos el placer en la ambición, en la competencia, en la comparación, en la adquisición de conocimientos, de poder, prestigio, estatus. Y esa persecución del placer como ambición, competencia, codicia, envidia, estatus, dominación, poder, es «respetable». La convierte en respetable una sociedad que tiene tan sólo un concepto: que ustedes deben llevar una vida moral, o sea, una vida respetable. Pueden ser ambiciosos, codiciosos, violentos, competitivos, pueden ser seres humanos despiadados, pero la sociedad acepta eso porque, al cabo de su ambición, uno es, o bien lo que se llama un hombre de éxito con abundancia de dinero, o es un fracasado y, por ende, un ser humano frustrado. De modo que la moralidad social es inmoralidad.

Les ruego que escuchen todo esto sin concordar ni discrepar; vean el hecho. Y para ver el hecho, esto es, para comprenderlo, no desenvuelvan ideas ni tengan opiniones acerca del hecho. Están aprendiendo al respecto y, para aprender, deben aproximarse al hecho con una mente inquisitiva y, por ende, apasionada, ávida; o sea, con una mente joven. La moralidad, que es una costumbre, un hábito, se considera respetable dentro del patrón, en tanto nos estemos amoldando al patrón. Hay personas que se alzan contra ese patrón; es algo que está sucediendo continuamente. La revuelta es una reacción contra el patrón de vida. Esta reacción adopta muchas formas: los beatniks, los Beatles, los teddy boys y demás, pero ellos siguen estando dentro del patrón. Ser de verdad moral es algo completamente diferente. Por eso uno tiene que comprender la naturaleza de la virtud y la naturaleza del placer. Nuestra costumbre, nuestro hábito social, nuestra tradición, nuestras relaciones, todo esto se basa en el placer. No estoy usando esa palabra *placer* en un sentido pequeño, limitado; la uso en su sentido más amplio. Nuestra sociedad se basa en el placer, y en eso se basan todas nuestras relaciones. El otro es mi amigo en tanto yo cumpla con lo que a él le agrada, en tanto le ayude a hacer mejores negocios, etc., pero en cuanto le critique ya no seré su amigo. ¡Esto es tan obvio y tan tonto...!

Sin comprender el placer jamás serán ustedes capaces de comprender el amor. El amor no es placer. El amor es algo completamente diferente. Y para comprender el placer, uno tiene que aprender acerca de él. Ahora bien, para la mayoría de nosotros, o para cada ser humano, el sexo es un problema. ¿Por qué? Escuchen cuidadosamente esto. Como ustedes no pueden resolver este problema, escapan de él. El *sanyasi* huye del problema negándolo, tomando un voto de celibato. Por favor, vean lo que le ocurre a una mente semejante. Al negar algo que forma parte de toda su estructura -las glándulas y demás-, al reprimirlo, uno se ha vuelto un ser árido y en su interior tiene lugar una batalla constante.

Como decíamos, al parecer sólo conocemos dos maneras de encarar cualquier problema: o reprimiéndolo o escapando de él. En realidad, reprimirlo es lo mismo que escapar de él, y nosotros tenemos toda una red de escapes muy intrincada, intelectual, emocional, y también tenemos para eso nuestra actividad cotidiana. Hay múltiples formas de escapar. Pero existe este problema. El *sanyasi* escapa de él en una forma, pero no lo ha resuelto; lo ha reprimido tomando un voto, y todo el problema hierva en su interior. Puede vestirse con la túnica exterior de la sencillez, pero esto también se convierte para él en un problema extraordinario, tal como lo es para el hombre que vive una vida común y corriente.

¿Cómo resuelven ustedes este problema? *Tienen* que resolverlo. Es un acto de placer, y es preciso que lo comprendan. ¿Cómo lo resuelven? Si no lo resuelven, quedan meramente atrapados en un hábito. Eso significa una rutina; la mente se embota, se vuelve estúpida, lerda, y eso es lo único que tienen. Deben, pues, resolver el problema. Ante todo, no lo condenen, puesto que van a aprender al respecto. Por favor, aprendan sobre ello. Por eso hablamos acerca del aprender. Ustedes se asfixian intelectual y emocionalmente; tienen una mente tan sólo repetitiva, copian, imitan lo que han hecho otras personas. Citan incesantemente la Gita, las Upanishads o algún otro libro sagrado, pero intelectualmente están famélicos, vacíos, embotados. En la oficina imitan, copian, hacen la misma cosa día tras día; y lo mismo en la fábrica, en el hogar... una constante repetición. De este modo el intelecto, que debe ser vital, claro, razonable, libre, ha sido sofocado. Allí no hay salida, no existe una acción creativa. Emocionalmente, estéticamente son pobres, porque niegan la emoción con sensibilidad, sensibilidad para percibir la belleza, para disfrutar el encanto de un atardecer, para mirar un árbol y estar íntimamente en comunión con la naturaleza. ¿Qué les queda, entonces? Tienen en la vida una sola cosa propia; y eso se convierte en un problema inmenso.

Así, pues, una mente que quiera comprender este problema tiene que habérselas con él inmediatamente, porque cualquier problema que continúa día tras día, embota el espíritu, embota la mente. ¿Acaso no han notado qué le ocurre a una mente que tiene un problema que es incapaz de resolver? O bien escapará hacia algún otro problema, o lo reprimirá y, en consecuencia, se volverá neurótica, lo que suele llamarse «razonablemente neurótica», pero neurótica al fin. De modo que cada problema, el que fuere, emocional, intelectual, físico, debe resolverse en seguida y no dejarlo para el día siguiente, porque al día siguiente uno tendrá que afrontar otros problemas.

En consecuencia, ustedes tienen que aprender. Pero no pueden aprender si no han resuelto los problemas de hoy, si se limitan a dejarlos para mañana. Así, pues, cada problema, por intrincado, difícil y exigente que sea, debe ser resuelto en el día, en el instante. Por favor, vean la

importancia de esto. Una mente que le permite echar raíces a un problema porque no ha podido abordarlo, porque no tiene la capacidad, la intensidad, el impulso de aprender, una mente así -como pueden verlo en este mundo- se vuelve insensible, temerosa, fea, interesada en sí misma, egocéntrica, brutal.

De modo que este problema del así llamado sexo, debe ser resuelto. Y para resolverlo inteligentemente, sin eludirlo, sin reprimirlo, sin tomar votos de alguna idiotez, sin complacerse en él, uno ha de comprender este problema del placer. Y también ha de comprender otra cuestión: que casi todos nosotros somos personas de segunda mano. Ustedes podrán citar de atrás hacia delante la Gita, pero son personas de segunda mano. No tienen nada original. No tienen nada en ustedes que sea espontáneo, verdadero, ni intelectual, ni estética ni moral-mente. Y sólo les queda una cosa: hambre, apetito de comida y de sexo. Hay un comer compulsivo y un sexo compulsivo. Ustedes habrán observado a esas personas que comen vorazmente, que se atracan de comida; y lo mismo ocurre con el sexo.

Así, pues, para comprender este problema muy complejo -porque en él están involucrados el afecto, al amor, la belleza-, tienen que comprender el placer y abrirse paso por este condicionamiento de una mente que es repetitiva, que tan sólo repite lo que otros han dicho durante siglos o que dijeron diez años atrás. Es un maravilloso escape citar a Marx, a Stalin o a Lenin, o citar la Gita como si hubieran comprendido algo de él. Ustedes tienen que vivir, y para vivir no pueden tener problemas.

Para comprender este problema del sexo deben liberar la mente, el intelecto, de modo tal que puedan mirar, comprender y obrar; y también emocionalmente, estéticamente, tienen que mirar los árboles, las montañas y los ríos, la escualidez que reina en una sucia callejuela, tienen que estar atentos a sus hijos, al modo como se educan, como se visten, como ustedes los tratan, como les hablan. Tienen que ver la belleza de un edificio, de una montaña, de la curva de un río, la belleza de un rostro...

Todo eso implica liberar esa energía, no mediante la represión, no identificándose con alguna idea, sino liberándola en todas direcciones, de modo tal que la mente esté activa estéticamente e intelectualmente, que sea razonable, clara, que vea las cosas tal como son. La belleza de un árbol, de un pájaro en vuelo, la luz sobre el agua y las innumerables cosas de la vida... sólo cuando no se dan cuenta naturalmente de todo eso, tienen ustedes este problema.

La sociedad dice que debemos ser morales, y esa moralidad es la familia. La familia se vuelve un factor de aislamiento cuando se restringe al núcleo familiar; o sea, la familia es el individuo, y el individuo, que es la familia, se opone a los muchos, a lo colectivo, a la sociedad; entonces da comienzo todo el proceso destructivo. Así, pues, la virtud no tiene nada que ver con la respetabilidad. La virtud es como una flor que florece; no es un estado que uno ha obtenido. Tal como uno no puede obtener la bondad, no puede obtener la humildad. Sólo el hombre vanidoso lucha por llegar a ser humilde. Uno es bueno o no lo es. «Ser» no es «llegar a ser». Y lo mismo pasa con la virtud. La estructura moral de una sociedad que se basa en la imitación, en el miedo, en las feas exigencias y ambiciones personales, en la codicia, en la envidia, esa estructura no es virtuosa ni es moral. La virtud es la espontánea acción del amor; espontánea, no una cosa calculada, cultivada, que llamamos *virtud*. Tiene que ser espontánea; de lo contrario, no es virtud. ¿Cómo puede ser virtud si es algo calculado, practicado, si es una cosa mecánica?

Así que tienen que comprender el placer y la naturaleza y el significado del dolor. Y también tienen que comprender la virtud y el amor. Ahora bien, el amor es algo que no puede ser cultivado. Uno no puede decir: «aprenderé, practicaré el amor». La mayoría de los idealistas, la mayoría de las personas que escapan de sí mismas mediante distintas formas de actividades intelectuales y emocionales, carecen de amor. Pueden ser maravillosos reformadores sociales, excelentes políticos -si es que hay tal cosa como un «excelente político»-, pero carecen en absoluto de amor. El amor es algo por completo diferente del placer. Pero ustedes no pueden dar con el amor sin comprenderlo con la profundidad de la pasión.

El amor no puede ser cultivado, no puede ser dividido en divino y físico; es sólo amor. Y no es que uno ame a uno o a muchos; es absurdo preguntar: «¿ama usted a todos?». Veán, una flor plena de perfume no se preocupa por quién viene a aspirarlo o por quién le vuelve la espalda. Igual ocurre con el amor. El amor no es un recuerdo. El amor no es cosa de la mente o del intelecto. Pero surge naturalmente como compasión, cuando todo este problema de la existencia -el problema del miedo, de la envidia, la desesperación, la esperanza ha sido comprendido y resuelto. Un hombre ambicioso no puede amar. Un hombre apegado a su familia carece de amor.

Y los celos no tienen nada que ver con el amor. Cuando uno dice: «amo a mi esposa», en realidad no quiere decir eso, porque al momento siguiente está celoso de ella.

El amor implica una gran libertad, pero no para hacer lo que les plazca. El amor adviene sólo cuando la mente está muy quieta, desinteresada, no centrada en sí misma. Éstos no son ideales. Si uno carece de amor, cualquier cosa que haga, aunque siga a todos los dioses de la tierra, y realice todas las actividades sociales, y trate de reformar las condiciones de los pobres, o ingrese en la política, o escriba libros, poemas... si carece de amor es un ser humano muerto. Sus problemas se incrementarán y multiplicarán interminablemente. Y con amor, haga uno lo que hiciere, no hay riesgo alguno, no hay conflicto. El amor es la esencia de la virtud. Una mente que no se encuentra en estado de amor, no es en absoluto una mente religiosa. Y es sólo la mente religiosa libre de problemas, la que conoce la belleza del amor y la verdad.

## LONDRES, 7 DE ABRIL DE 1953

*Interlocutor:* Yo me siento muy solo, y anhelo alguna entrañable relación humana. En vista de que no puedo encontrar un compañero, ¿qué debo hacer?

*Krishnamurti:* Una de nuestras dificultades es, por cierto, que queremos ser felices por medio de algo, de una persona, un símbolo, una idea, por medio de la virtud, de la acción, de la compañía. Creemos que la felicidad, o la realidad, o como guste llamarlo, puede encontrarse por medio de algo. Debido a eso sentimos que, mediante la acción, mediante ciertas ideas, hallaremos la felicidad.

Sintiéndome, pues, solo, quiero encontrar a alguien o alguna idea por cuyo intermedio pueda ser dichoso. Pero la soledad permanece siempre; está siempre ahí, escondida. Y como me atemoriza e ignoro cuál es la naturaleza íntima de esta soledad, quiero encontrar algo a qué aferrarme. Así, pues, pienso que por medio de algo, por medio de una persona, seré feliz. De este modo, mi mente está siempre ocupada en encontrar algo. Por medio de muebles, de una casa, de libros, de personas, de ideas, rituales, símbolos, abrigo la esperanza de lograr algo, de hallar la felicidad. Y así es como las cosas, las personas, las ideas, se tornan extraordinariamente importantes, porque a través de ellas espero encontrar lo que busco. Por lo tanto, empiezo a depender de ellas.

Pero, con todo eso, sigue existiendo esto que no he comprendido, que no he resuelto: la ansiedad, el miedo continúa allí. Y aun cuando veo que continúa allí, quiero usar aquellas cosas, abrireme paso, encontrar lo que está más allá. Así, mi mente lo utiliza todo como un medio para ir más allá; de esa manera lo convierte todo en trivial. Si yo le uso a usted para realizar mi felicidad, usted se vuelve muy poco importante, porque lo que me interesa es mi felicidad. En consecuencia, cuando la mente se halla ocupada con la idea de que puede lograr la felicidad por intermedio de alguien, por medio de una cosa o de una idea, ¿no convierte, acaso, en transitorios todos estos medios? Porque mi interés está puesto, entonces, en otra cosa, en captar algo que está más allá.

¿No es muy importante que yo comprenda esta soledad, esta aflicción, este dolor de la extraordinaria vacuidad interna? Porque si comprendo esto, tal vez no utilice nada con el fin de encontrar la felicidad. No usaré a Dios como un medio de adquirir la paz, ni usaré un ritual para tener más sensaciones, exaltaciones, inspiraciones. La cosa que está devorando mi corazón es este sentimiento de miedo, mi soledad, mi vacío interno. ¿Puedo comprender esto? ¿Puedo resolverlo? Casi todos nosotros nos sentimos muy solos, ¿verdad? Sea lo que fuere que hagamos, escuchar la radio, leer libros, dedicarnos a la política, a la religión, etc., ninguna de estas cosas puede realmente ocultar esta soledad. Puedo estar socialmente activo, puedo identificarme con ciertas filosofías organizadas, pero cualquier cosa que haga, eso sigue ahí en el fondo de mi inconsciencia, o en las más recónditas profundidades de mi ser.

¿Cómo habérmelas con ello? ¿Cómo sacarlo a la luz y resolverlo completamente? Además, toda mi tendencia es condenar, ¿no es así? Me atemoriza lo que desconozco, y el temor es el resultado de condenar. Después de todo, no conozco la naturaleza de la soledad; de hecho, no sé lo que es. Pero mi mente la ha juzgado diciendo que es temible. Tiene opiniones sobre el hecho, tiene ideas acerca de la soledad. Y son estas ideas, estas opiniones, las que generan el temor y me impiden mirar realmente esta soledad.

Espero estar expresándome claramente. O sea: me siento solo y eso me atemoriza. ¿Cuál es la causa del temor? ¿No es porque ignoro cuáles son las implicaciones que contiene la soledad? Si conociera el contenido de la soledad, no la temería. Pero, debido a que tengo una idea de lo que podría ser, escapo de ella. Lo que genera temor es el hecho mismo de escapar, no el de mirar la soledad. Para mirarla, para permanecer con ella, no puedo condenarla. Y cuando soy capaz de afrontar la soledad, soy capaz de amarla, de examinarla.

Entonces, esa soledad que tanto me atemoriza, ¿es meramente una palabra? ¿No es, en realidad, un estado esencial, quizá la puerta que puede conducirme al descubrimiento? Esa puerta puede llevarme más allá, de modo tal que la mente comprenda ese estado en el que *debe* estar sola, incontaminada. Porque todos los otros procesos que la alejan de esa soledad, son desviaciones, escapes, distracciones. Si pudiera vivir con la soledad sin condenarla, entonces,

gracias a eso, la mente quizá podría descubrir ese estado en el que se halla por completo sola (*alone*), no aislada (*lonely*) sino totalmente sola, libre, sin depender de nada, sin procurar encontrar la felicidad por intermedio de algo.

Es necesario estar solo de este modo, conocer esa soledad (*aloneness*) no inducida por las circunstancias, esa soledad que no es aislamiento, esa soledad creativa en que la mente ya no está buscando ni la felicidad ni la virtud, y ya no genera resistencias. Es la mente sola, libre, la que puede descubrir, no la mente que ha sido contaminada, corrompida por sus propias experiencias. De esta manera, la soledad (*loneliness*) de la que todos somos conscientes, quizá pueda, si sabemos cómo mirarla, abrir la puerta hacia la realidad.

*Interlocutor:* Yo dependo de otros, fundamentalmente en lo psicológico. Quiero verme libre de esta dependencia. Le ruego que me indique el modo de hacerlo.

*Krishnamurti:* En lo psicológico, internamente, dependemos de rituales, ideas, personas, cosas, posesiones, ¿no es así? Dependemos, y queremos liberarnos de esa dependencia porque nos crea dificultades. En tanto esa dependencia sea satisfactoria, mientras me procure felicidad, no desearé liberarme de ella. Pero cuando esa dependencia me lastime, cuando me ocasione dolor, cuando la persona de la que he dependido se aleje de mí, cuando nuestra relación se marchite, cuando ella ponga los ojos en otra persona, entonces desearé verme libre de la dependencia.

Pero, ¿quiero liberarme por completo de toda la dependencia psicológica, o sólo de esas dependencias que me ocasionan sufrimiento? Obviamente, de las dependencias y los recuerdos que me hacen sufrir. No quiero verme libre por completo de todas las dependencias. Sólo deseo liberarme de determinada dependencia. Busco, pues, medios y arbitrios para liberarme, y pido a otros, o le pido a alguna persona, que me ayude a desembarazarme de esta dependencia en particular que me causa sufrimiento. No quiero liberarme del proceso total de la dependencia.

¿Puede otro ayudarme a que me libere de la dependencia, de la dependencia parcial o total? ¿Puedo yo indicarle el modo, siendo el modo la explicación, la palabra, la técnica? ¿Se liberará usted si yo le muestro el modo, la técnica, si le doy una explicación? Seguirá teniendo el problema, ¿no es así?, el sufrimiento que ello le causa persistirá. Por más que yo le muestre cómo abordar el problema de la dependencia, por más que usted lo discuta conmigo, ello no le liberará de esa dependencia. Entonces, ¿qué debe uno hacer?

Por favor, vea la importancia de esto. Usted me pide un método que le libere de una dependencia en particular o de la dependencia total. El método es una explicación, ¿no es así?

¿Va usted a practicarlo y a vivirlo con el fin de liberarse? En tal caso, el método se convierte en otra dependencia. Al tratar de liberarse de una dependencia en particular, ha introducido otra forma de dependencia.

Pero si se interesa en la libertad completa respecto de toda forma de dependencia, si de verdad se interesa en eso, entonces no preguntará por un método, por el modo de lograrlo. Formulará una pregunta totalmente distinta, ¿no es así? Se preguntará si tiene la capacidad, la posibilidad de habérselas con esa dependencia. Así, pues, la pregunta no es cómo liberarme de una dependencia, sino: «¿puedo ser capaz de abordar la totalidad del problema?». Si soy capaz de hacerlo, entonces no dependo de nadie. Sólo cuando me digo que no tengo esa capacidad, pido: «por favor, ayúdeme, enséñeme un modo». Pero si tengo la capacidad de enfrentarme con el problema de la dependencia, entonces no pido a nadie que me ayude a resolverlo.

Espero estar expresándome con claridad. Pienso que es muy importante no preguntar: «¿cómo?», sino: «¿puedo tener la capacidad de enfrentarme con el problema?». Porque si sé cómo enfrentarme con él, entonces estoy libre del problema; por lo tanto, no ando pidiendo un método, un medio. ¿Puedo, pues, tener la capacidad de enfrentarme con el problema de la dependencia?

Ahora bien, cuando usted se plantea esa pregunta, ¿qué ocurre desde el punto de vista psicológico? Cuando se pregunta conscientemente: «¿tengo la capacidad de liberarme de esa dependencia?», ¿qué ha ocurrido psicológicamente? ¿Acaso ya no está libre de esa dependencia? Usted ha dependido en lo psicológico; y ahora se pregunta: «¿tengo la capacidad de liberarme?». En el momento en que se formula seriamente esa pregunta, es obvio que ya está libre de la dependencia.

Espero que esté siguiendo esto no sólo verbalmente, sino que esté experimentando de hecho lo que discutimos.

Eso es el arte de escuchar: no escuchar tan sólo mis palabras, sino escuchar lo que realmente ocurre en su propia mente.

Cuando sé que puedo tener esta capacidad, el problema deja de existir. Pero, como no tengo la capacidad, quiero que me muestren lo que debo hacer. De este modo doy origen al maestro, al gurú, al salvador, a alguien que va a salvarme, que va a ayudarme. Por lo tanto, me vuelvo dependiente de ellos, mientras que si puedo tener la capacidad de comprender y resolver el problema, entonces es muy simple, entonces ya no dependo más.

Esto no quiere decir que esté lleno de confianza en mí mismo. La confianza que se origina en el sí mismo, en el «yo», no lleva a ninguna parte, porque esa confianza limita y encierra. Pero la pregunta misma: «¿puedo ser capaz de descubrir la realidad?», le da a uno una fuerza y un discernimiento extraordinarios. La pregunta no implica que tengo la capacidad -de hecho, no la tengo-, sino: «¿puedo tenerla?» Entonces sabré cómo abrir la puerta que la mente está cerrando todo el tiempo a causa de sus propias dudas y ansiedades, de sus temores, experiencias y conocimientos.

Así, pues, cuando se ve todo el proceso, la capacidad está ahí. Pero esa capacidad no se puede encontrar mediante ningún patrón particular de actividad. Analizando particularmente determinado problema, no voy a abarcar la totalidad. ¿Tengo la capacidad de ver lo total, no de comprender un determinado suceso o incidente, sino de ver el proceso total de mi vida, con sus dolores, sus penas, sus alegrías, su perpetua búsqueda de consuelo? Si puedo plantearme esa pregunta con seriedad, entonces la capacidad está ahí.

Con esa capacidad puedo abordar todos los problemas, incidentes, reacciones; eso es la vida. Puesto que no sé cómo habérmelas con ellos, acudo a otras personas para averiguarlo, para pedirles que me indiquen el modo de enfrentarme con tales problemas. Pero cuando me formulo la pregunta: «¿puedo tener la capacidad?», eso ya constituye el comienzo de esa confianza que no es la confianza del «yo», del sí mismo; no es la confianza que surge por obra de la acumulación, sino la confianza que se renueva constantemente a sí misma, no a causa de alguna experiencia particular o algún incidente, sino que llega a través de la comprensión, de la libertad, de modo tal que la mente puede dar con aquello que es real, verdadero.

## SAANEN, 26 DE JULIO DE 1973

Siento que es necesario descubrir qué significa escuchar. Vamos a investigar juntos algo que requiere atención por parte de ustedes; no una atención intelectual, sino atención para escuchar no sólo lo que se dice, sino escuchar también lo que realmente ocurre dentro de cada uno. Escuchar así es observar, observar la verdadera calidad de la mente que se enfrenta con estos problemas muy complejos de la existencia. No interpretar, porque entonces no están escuchando. El escuchar es un acto de la atención en el cual no hay interpretación ni comparación alguna; no hay un recordar cosas que han leído y comparar esas cosas o comparar la propia experiencia con lo que aquí se está diciendo. Todo eso son distracciones. Se trata de escuchar verdaderamente sin resistencia, sin tratar de encontrar una respuesta, porque las respuestas no resuelven el problema. Lo que sí resuelve un problema totalmente es poder observarlo sin el observador, que es la experiencia pasada, el recuerdo, el conocimiento; simplemente observar. Con eso podemos, entonces, proceder a descubrir qué es el dolor y si la mente humana puede alguna vez liberarse de él. Es muy importante descubrir por uno mismo si el dolor puede terminar alguna vez, terminar de hecho, no de manera verbal, intelectual, sentimental o romántica. Porque si el dolor termina, la mente está libre de una carga colosal, y esa libertad es necesaria para investigar qué es el amor.

Así, pues, ¿qué es el dolor? ¿Puede éste terminar jamás?

Es realmente un problema muy profundo. No sé si le han dedicado su curiosidad, sin han intentado seriamente descubrir qué es el dolor, y si la mente, la mente de ustedes, o sea, la mente humana, puede ir alguna vez más allá del dolor. El dolor es tanto fisiológico como psicológico. Está el sufrimiento, el dolor del cuerpo, del organismo, y está la gran complejidad de la pena, la aflicción y el dolor que experimentamos psicológicamente, internamente, dentro de la piel, por decirlo así. Todos conocemos, poco o mucho, el dolor físico, y podemos habérmolas con él acudiendo a la medicina o a otros medios. Uno puede observar el dolor con una mente desaparegada, con una mente capaz de observar el dolor corporal como si lo mirara desde fuera. Así, uno puede observar su propio dolor de muelas sin estar involucrado en él emocionalmente, psicológicamente. Cuando nos involucramos emocional y psicológicamente con el dolor de muelas, entonces el dolor aumenta y nos ponemos terriblemente ansiosos, aprensivos. No sé si han notado este hecho.

La clave es estar alerta al dolor físico, fisiológico, biológico y, en esa percepción alerta, no quedar involucrados psicológicamente con el dolor. Estar alerta al dolor físico y mantener por completo fuera el factor psicológico -que intensifica el dolor y genera ansiedad, aprensión-, requiere gran percepción alerta, cierta cualidad de alejamiento, de observación desaparegada respecto del dolor. Entonces ese dolor físico no introduce distorsión en las actividades de la mente, no genera en ella actividades neuróticas. No sé si han advertido, cuando hay muchísimo dolor, cómo la mente, incapaz de resolverlo, se involucra con el dolor y distorsiona así toda la perspectiva de la vida. La percepción alerta de todo este proceso no es un asunto de determinación ni de conclusión alguna; no se trata de decir que uno debe estar alerta, porque entonces creamos una división y, por ende, más conflicto, mientras que, si observamos inteligentemente el movimiento del dolor, cómo nos involucramos con ese dolor, y la distorsión que se produce en la acción y el pensamiento, entonces el dolor físico puede ser afrontado, es posible actuar sobre él de manera absolutamente racional. Eso es comparativamente fácil.

Pero lo que no es fácil y resulta más bien complejo es todo el campo de la pena, la angustia y el dolor psicológico. Eso requiere mucho más, un examen mucho más claro, una observación y agudeza mucho más intensas. Los seres humanos, dondequiera que vivamos, nos vemos lastimados desde la infancia. Tenemos muchas cicatrices, conscientes o inconscientes, y quedamos lastimados de muchas maneras. Hemos derramado lágrimas, silenciosa o abiertamente y, a causa de esas heridas psicológicas, deseamos herir a otros, lo cual es una forma de violencia. Al sentirnos lastimados, construimos un muro a nuestro alrededor, para que jamás vuelvan a lastimarnos. Y cuando uno construye alrededor de sí mismo un muro para que no le lastimen, va a ser lastimado mucho más. Desde la infancia, por obra de la comparación, de la imitación y el amoldamiento, hemos almacenado estas múltiples heridas psicológicas y, como no tenemos conciencia de ellas, toda nuestra actividad consiste en respuestas que se basan en estas heridas.



¿Estamos avanzando juntos? Si no se limitan a escuchar lo que dice quien les habla, sino que usan estas palabras para verse a sí mismos, entonces hay una comunicación entre ustedes y él.

¿Pueden estas heridas que producen todo tipo de actividades, desequilibrios, neurosis, escapes y demás, pueden ser eliminadas de modo que la mente sea capaz de funcionar con eficiencia, claridad, cordura y de una manera total? Ése es uno de los problemas del dolor. Ustedes han sido lastimados, estoy muy seguro de que todos lo han sido. Eso forma parte de nuestra cultura, de nuestra educación. En la escuela, a uno le han dicho que tiene que ser tan bueno como «A», que debe obtener mejores notas; después le dicen que no es tan bueno como su tío, o que no es tan inteligente como su abuela. Ése es el comienzo, y uno queda cada vez más embrutecido a causa de la comparación, no sólo eternamente, sino muy, muy en lo profundo. Y si ustedes no resuelven esas heridas, andarán por la vida deseando lastimar a otros, volviéndose violentos o apartándose de la vida, de toda relación, a fin de no verse lastimados nuevamente.

Como esto forma parte de nuestro sufrimiento, ¿puede la mente que ha sido lastimada liberarse de todas sus heridas psicológicas y no ser lastimada de nuevo? Una mente que jamás es lastimada y a la que no es posible volver a lastimar, es de verdad inocente. Ése es el significado que el diccionario da a esa palabra: una mente que no puede ser lastimada y que, por lo tanto, es incapaz de lastimar a otro. Ahora bien, ¿cómo es posible, para una mente que ha sido herida de manera tan profunda, o sólo al pasar, verse libre de esta herida? ¿Cómo responden ustedes a esa pregunta? ¿Cómo descubren, sabiendo que están heridos internamente, el modo de liberarse de esas heridas? Si comprenden una sola herida totalmente, de manera completa y profunda, han comprendido todas las demás, porque en una están incluidas todas, no es preciso perseguir una herida tras otra.

¿Por qué queda herida la mente? Tal como ocurre ahora, todas las formas de educación son un proceso de distorsión de la mente, por obra de la competencia, del amoldamiento, tanto en la escuela como en la familia y en todas nuestras relaciones externas. Estar decidido a que a uno no lo lastimen implica una conclusión del pensamiento, pero el pensamiento -siendo tiempo, siendo un movimiento, habiendo creado la imagen de que uno nunca debe ser lastimado- no ha resuelto ese problema.

Por lo tanto, el pensamiento no puede resolver la herida psicológica. Sólo escuchen lo que tiene que decir quien les habla. Absorban eso, bébanlo y descubran. El pensamiento no puede dar solución a estas heridas psicológicas; y ése es el único instrumento que tenemos, es el único instrumento que hemos cultivado con tanto esmero, y cuando ese instrumento no se pone en acción, nos sentimos perdidos. ¿De acuerdo? Pero cuando uno se da cuenta por sí mismo de que el pensamiento, toda la maquinaria del pensar, no resolverá de ningún modo este problema de las heridas psicológicas, comienza a operar la inteligencia, la inteligencia que no es de ustedes ni mía, que no es *de* nadie. El análisis no resolverá las heridas. El análisis es una forma de parálisis y no puede dar solución a este problema. ¿Qué es lo que tenemos, entonces? Vemos con mucha claridad que estamos lastimados internamente y que ni el pensamiento ni el análisis pueden resolver eso. ¿Qué ocurre en la mente que ha visto la verdad acerca del proceso del pensamiento con todas sus asociaciones? Es el pensamiento el que ha creado la imagen respecto de uno mismo, y esa imagen ha sido lastimada.

Así, pues, cuando la mente comprende que las actividades del pensamiento, con todas sus imágenes, sus análisis y todos sus movimientos, no puede resolver el problema de la herida, entonces la mente observará la herida sin hacer ningún movimiento. Y cuando la observe totalmente, del modo como lo estamos describiendo, verán ustedes que toda forma de herida ha desaparecido por completo; porque la herida es la imagen que uno tiene acerca de sí mismo, y esa imagen ha sido creada por el pensamiento. Es la imagen la que se siente lastimada, y esa imagen carece de realidad. Es una estructura verbal, una imagen lingüística que ha sido alimentada por el pensamiento, y cuando la energía del pensamiento está inactiva, la imagen no existe. Entonces no *hay* posibilidad alguna de ser lastimados. ¿Lo han comprendido? Pónganlo a prueba, aplíquenlo a sí mismos; no mañana, ahora.

Esa es una de las causas de nuestro dolor. Y está el dolor de la soledad, el dolor de no tener a nadie que nos acompañe en la vida -o, si lo tenemos, el dolor de perder a esa persona-, o el dolor que nos causa la muerte de alguien a quien creíamos amar, alguien que nos procuraba satisfacción tanto física como psicológica. Cuando esa persona se ha ido, o sea, cuando ha muerto o nos ha abandonado, estallan en nosotros las ansiedades, los temores, los celos, la soledad, la desesperación, la ira, la violencia. Eso forma parte de nuestra vida. No siendo capaces

de resolverlo, en el mundo asiático dicen: «en la próxima vida, amigo mío, lo resolveremos. Después de todo, siempre existe la próxima vida, y entonces sabremos cómo habérselas con eso». Y en el mundo occidental, el dolor es investido en una persona o en una imagen que la gente adora -el sufrimiento de la humanidad concentrado en un individuo-; ustedes también escapan por medio de eso, pero no han resuelto este problema. Lo han postergado, lo han apasionado en una imagen sobre la cruz, en una iglesia. Pero el dolor sigue estando ahí, dentro de nosotros.

De modo que el dolor no puede terminar hasta que no conozcamos el movimiento que tiene lugar dentro de nosotros mismos: cómo queremos escapar de dolor, cómo queremos encontrarle una respuesta, y cómo, no siendo capaces de encontrar una respuesta, recurrimos a creencias, imágenes, conceptos. Eso es lo que los seres humanos han hecho durante siglos; y siempre están los sacerdotes, los intermediarios que les ayudarán a escapar. Requiere una gran atención observar todo esto dentro de uno mismo, lo cual implica conocerse no conforme a algún psicólogo, moderno o antiguo, sino simplemente observarse a sí mismo: observar las heridas psicológicas, los escapes, la soledad, la desesperación, el sentimiento de angustia, de no poder ir jamás más allá de «lo que es»; simplemente observar eso sin ningún movimiento del pensar exige una atención muy intensa. Esa atención es, en sí misma, su propia disciplina, su propio orden.

¿Pueden ustedes observar la soledad, que es uno de los factores de nuestro dolor? ¿Pueden observar el sentimiento de que deben realizarse en algo y, si son incapaces de realizarse, no sentirse frustrados, observar sencillamente todo eso, sin ningún movimiento verbal del pensar, sin ningún deseo de trascenderlo? Déjenme exponerlo de otra manera. Pierdo a mi hermano o a mi hijo. Muere, y durante unos cuantos días quedo paralizado por la conmoción. Entonces, a causa de esa conmoción o al término de ella, estoy lleno de dolor, aflicción, soledad ante la falta de sentido de la vida; me he quedado solo conmigo mismo. De modo que permanezco completamente sin ningún movimiento del pensar que dice: «debo ir más allá de esto, debo encontrar a mi hermano, debo comunicarme con él, me siento solo, desesperado». Simplemente observo sin ningún movimiento del pensar. Entonces, desde ese sufrimiento surge la pasión, pasión que no tiene nada que ver con la lujuria y esas cosas, pasión que es energía completamente libre del movimiento del pensar.

Así, pues, mediante... no, no usaré aquí la palabra *mediante*... en esa percepción alerta respecto de todo el movimiento del «yo», que es el producto del pensamiento, que es el movimiento en el tiempo, en esa percepción alerta acerca de la naturaleza y estructura del «yo», tanto de la consciente como de la inconsciente, el dolor llega a su fin. Ustedes pueden poner a prueba esto por sí mismos. Si no lo ponen a prueba, no hay razón de que lo escuchen, no tiene sentido. Gracias al conocimiento propio, el dolor llega a su fin y, por lo tanto, ése es el principio de la sabiduría.

Ahora bien, examinemos la segunda pregunta y consideremos qué es el amor. Realmente, no sé lo que es. Uno puede describirlo, puede ponerlo en palabras, en el más poético de los lenguajes, usando palabras muy bellas, pero las palabras no son el amor. El sentimiento no es amor. El amor no tiene nada que ver con las emociones, con el patriotismo, con las ideas; eso lo entiende uno muy bien si lo examina. Podemos, pues, desechar por completo las descripciones verbales, las imágenes que hemos elaborado en torno de esas palabras: patriotismo, Dios, trabajar por nuestro país y nuestra reina... ¡ya conocen toda esa tontería! También sabemos, si observamos con mucha atención, que el placer no es amor. ¿Podemos tragarnos esa píldora? Para la mayoría de nosotros, el amor es el placer sexual. Y este sentimiento del placer sexual, físico, se ha vuelto extraordinariamente importante en el mundo occidental y ahora se está extendiendo hacia la civilización oriental. Cuando ese placer se niega, hay tortura, violencia, brutalidad, extraordinarios escándalos emocionales. ¿Es amor todo eso?

El placer del acto sexual y el recuerdo de éste -el rumiar al respecto y desear que se repita-, la persecución del placer, es lo que llamamos *amor*. Hemos convertido esa palabra en algo muy vulgar y carente de sentido: ¡uno va y mata por amor a su país, ingresa en tal grupo porque ama a Dios! Hemos hecho de esa palabra algo terrible, algo feo, brutal, vulgar. La vida es mucho más intensa, vasta y profunda que el mero placer, pero esta civilización, esta cultura ha hecho del placer el factor más poderoso y dominante de nuestra existencia. Entonces, ¿qué es el amor? ¿Qué lugar tiene en la relación humana entre el hombre y la mujer?

Consideremos qué es el amor en la relación humana. Cuando uno mira el mapa de los seres humanos: hombre, mujer, hombre y mujer en relación con su prójimo, con el Estado y con todo lo demás, ¿qué lugar tiene en la relación esta cosa llamada amor? ¿Tiene, en realidad, lugar alguno? La vida es relación; es la acción que se desarrolla en la relación. ¿Qué lugar tiene el

amor en esa acción?

¿Estamos compartiendo juntos todo esto? Por favor, háganlo; es la vida de ustedes. No desperdicien esa vida. Tienen unos pocos años, no los malgasten. Los están malgastando, es muy triste ver que esto ocurra.

¿Qué lugar tiene, entonces, el amor en la relación? ¿Qué es la relación? ¿Qué es estar relacionado? Significa responder de manera adecuada, completa, el uno al otro. El significado de esa palabra *relación* es el de estar en contacto directo con otro ser humano; en contacto directo, ya sea psicológica o fisiológicamente. ¿Estamos de algún modo relacionados el uno con el otro? Puedo estar casado, puedo tener hijos, sexo y todo lo demás que ya sabemos, pero ¿estoy en absoluto relacionado? ¿Y con qué estoy relacionado? Estoy relacionado con la imagen que he formado de la otra persona. Les ruego que observen esto. Obsérvenlo. Y ella está relacionada conmigo conforme a la imagen que tiene de mí. ¿Correcto? Las que se relacionan, pues, son estas dos imágenes; ¡y a esta relación imaginaria la llaman amor! Vean en qué absurdo hemos convertido toda la cosa. Eso es un hecho, no es una descripción cínica. He formado la imagen de ella a través de los años, o en diez días o en una semana... o basta con un día. Y ella ha hecho lo mismo. ¿Comprenden la crueldad, la fealdad, la brutalidad, la perversidad de estas imágenes que cada uno tiene del otro? Y al contacto entre estas dos imágenes lo llamamos relación. Por eso hay siempre una batalla entre el hombre y la mujer, el uno tratando de dominar al otro. Habiendo logrado el dominio uno de ellos, el hombre o la mujer, se construye toda una cultura en torno a ese dominio: el sistema matriarcal o el sistema patriarcal. Ustedes saben lo que sucede. ¿Es amor eso?

Si lo es, entonces *amor* es tan sólo una palabra sin sentido. Porque el amor no es placer, celos, envidia, división entre el hombre y la mujer, en la que uno domina al otro, maneja al otro, posee al otro, está apegado al otro. Eso, por cierto, no es amor, es sólo una cuestión de conveniencia y explotación. Y esto es lo que hemos aceptado como norma de vida. Cuando observen esto, cuando de verdad lo observen, cuando estén totalmente atentos a ello, jamás habrán de construir una imagen; sea lo que fuere que haga uno o el otro, no hay formación de imágenes. Y es posible que de ello surja una flor extraordinaria, que florezca esta cosa llamada amor. Y, de hecho, eso es lo que ocurre.

Ese amor no tiene nada que ver con «mi» amor o «tu» amor. Es *amor*. Y cuando amen así, jamás mandarán a sus hijos para que se adiestren en el ejército, para que los maten. Entonces producirán una clase por completo diferente de civilización, una cultura diferente, diferentes seres humanos, hombre y mujer.

## SAANEN, 23 DE JULIO DE 1974

Hemos estado considerando juntos la naturaleza y estructura del pensamiento, su lugar y sus limitaciones, y todos los procesos y funciones que contiene el movimiento del pensar. Si me lo permiten, esta mañana -en la que, después de tantos días de nubes y lluvias, resulta magnífico contemplar las montañas, las sombras y los ríos, y aspirar los deliciosos aromas del aire- me gustaría hablar acerca de la responsabilidad, que implica la capacidad de *responder* adecuadamente. Si observamos con objetividad, sin opinar ni juzgar, vemos lo que sucede en el mundo: guerras, desdicha espantosa y confusión. ¿Quién es el responsable, quién responde por todo esto?

Para encontrar realmente la respuesta correcta, debemos considerar el fenómeno total de la existencia. En un extremo tenemos el desarrollo extraordinario de la tecnología, que casi está destruyendo la Tierra; en el otro extremo está lo que puede llamarse la esperanza, el requerimiento, la exploración respecto de Dios, de la verdad o como quieran llamarlo. Existe este vasto espectro y, al parecer, respondemos sólo a una parte muy pequeña de él. Parecemos incapaces de responder a la totalidad de este extenso campo de existencia, a nuestro diario vivir. Debemos descubrir por nosotros mismos la respuesta correcta a todo esto. Si somos responsables sólo por una parte muy pequeña -nosotros mismos y nuestro pequeño círculo, nuestros mezquinos deseos, nuestras insignificantes y pequeñas responsabilidades, nuestro movimiento egocéntrico, cerrado- y descuidamos la totalidad de ello, estamos obligados a crear sufrimiento no sólo para nosotros mismos, sino para el conjunto de la humanidad.

¿Es posible ser responsable por el conjunto de la humanidad y en consecuencia, ser responsable por la naturaleza, ser responsable -o sea, responder adecuadamente, totalmente- por nuestros hijos, por nuestro prójimo, por todo el movimiento que el ser humano ha creado en su esfuerzo por vivir correctamente? Para sentir esa inmensa responsabilidad, no sólo intelectualmente, verbalmente, sino muy en lo profundo, para ser capaz de responder a toda la lucha humana, al dolor, a la brutalidad, a la violencia y la desesperación, para responder a todo esto, uno debe saber qué significa amar. Veán, esta palabra *amor* ha sido muy maltratada, muy estropeada y pisoteada, pero nosotros tenemos que usarla y darle un tipo de significado completamente diferente. Para poder responder a la totalidad tiene que haber amor. Y para comprender esa calidad, esa compasión, ese extraordinario sentido de energía no generada por el pensar, debemos comprender el sufrimiento. Cuando usamos la palabra *comprender* no nos referimos a una comunicación verbal o intelectual de palabras, sino a la comunicación o comunión que está más allá de la palabra. Ahora bien, primero tenemos que comprender el sufrimiento y ser capaces de ir más allá. De lo contrario no podremos comprender la responsabilidad hacia el conjunto de la humanidad, responsabilidad que constituye el verdadero amor.

Estamos compartiendo esto no sólo verbalmente, intelectualmente, sino que vamos más allá; y compartirlo es nuestra responsabilidad. Eso quiere decir que ustedes deben oír la palabra, escuchar el significado semántico de la palabra, y también compartir el movimiento de la investigación propia e ir más allá. Ustedes deben participar en todo este movimiento; de lo contrario, lo tratarán de manera meramente verbal o intelectual o emocional, y entonces no significará nada.

Para comprender esta responsabilidad hacia el conjunto y, por lo tanto, esa extraña calidad del amor, uno debe ir más allá del sufrimiento. ¿Qué es el sufrimiento? ¿Por qué sufren los seres humanos? Este ha sido uno de los grandes problemas de la vida, durante millones de años. Y aparentemente son muy pocos, poquísimos los que han ido más allá del sufrimiento y se convirtieron ya sea en héroes o salvadores, o bien en alguna clase de líderes neuróticos, de líderes religiosos, y allí se quedaron.

Pero los seres humanos comunes como ustedes y otros, jamás parecen ir más allá del sufrimiento. Aparentemente quedan presos en él. Preguntamos si es posible para uno liberarse realmente del sufrimiento.

Al parecer, el hombre no ha sido capaz de resolver el sufrimiento psicológico. Ha podido esquivar el sufrimiento mediante distintas actividades: religiosas, económicas, sociales, políticas, comerciales, diversas formas de escape como la droga, pero nunca se ha enfrentado con el hecho real del sufrimiento. ¿Qué es el sufrimiento? ¿Es posible para la mente liberarse por completo de

la actividad psicológica que ocasiona sufrimiento?

Una de las principales razones por las que sufrimos es el sentido de aislamiento, el sentimiento de total soledad. O sea, el sentir que uno no tiene nada de qué poder depender, que no tiene relación con nadie, que se halla totalmente aislado. Ustedes han experimentado este sentimiento, estoy muy seguro. Uno puede estar con su familia, en un autobús o en una reunión y tener instantes de una extraordinaria sensación de aislamiento, de carencia, de total insignificancia. Ésa es una de las razones del sufrimiento. Psicológicamente, el sufrimiento llega a causa del apego, apego a una idea, a ideales, opiniones, creencias, personas, conceptos. Les ruego que lo observen en sí mismos.

El mundo es el espejo que, al mirarlo, revela el funcionamiento de nuestra propia mente. De modo que miren ahí.

Otra causa del sufrimiento es una gran sensación de pérdida, pérdida de prestigio, pérdida de poder, pérdida de tantas cosas, y la pérdida de alguien a quien creíamos amar; y está la muerte, el sufrimiento fundamental. ¿Puede, pues, la mente liberarse de todo esto? De lo contrario, haga lo que hiciere, no podrá conocer este sentimiento de amor por lo total. Si no hay amor por lo total de la existencia, no sólo la propia sino la de toda la humanidad, entonces no hay compasión y ustedes jamás comprenderán qué es el amor. El amor por lo total incluye lo particular. Pero cuando existe el amor por lo particular, por el uno, entonces está ausente el amor por el otro.

Es, pues, absolutamente imperativo que comprendamos el sufrimiento y vayamos más allá. ¿Es eso posible? ¿Es posible para la mente comprender este sentimiento de honda soledad interna (*loneliness*), la cual es diferente de la otra soledad (*alo-neness*)! Por favor, no mezclen las dos soledades. Hay una diferencia entre la primera soledad, que es la soledad del aislamiento, y la otra, que implica estar profundamente solo, libre, sin depender de nada. Comprenderemos qué significa esta soledad cuando comprendamos el significado de la soledad del aislamiento. Cuando uno se siente solo, aislado, eso es más bien atemorizador, depresivo, y de ello se derivan diversos estados de ánimo. ¿Pueden ustedes observar eso sin racionalizarlo, sin ningún movimiento de escape?

¿Puedo estar consciente de mi aislamiento sin buscar explicaciones, sin tratar de encontrar su causa, simplemente observarlo y, en esa observación, descubrir que el escape se produce mediante el apego a una idea, a un concepto, a una creencia? ¿Puedo estar consciente de esa creencia y de cómo es ella un escape? Cuando la observo quietamente, el escape y la creencia desaparecen sin ningún esfuerzo. Apenas introduzco el esfuerzo, ya están ahí el observador y lo observado; por lo tanto, hay conflicto. Pero cuando me doy cuenta de todas las implicaciones de la soledad, entonces no hay un observador, sólo existe el hecho de esta sensación de hallarse uno totalmente aislado. Este aislamiento ocurre sólo a través de nuestra actividad cotidiana: mi ambición, mi codicia, mi envidia, el interés puesto en mi propio deseo de realizarme, de llegar a ser alguien, de progresar. Estoy sumamente interesado en mí detestable y mezquino «yo», y eso forma parte de mi sentimiento de soledad. Durante el día, durante el sueño, en todas las actividades que desarrollo, estoy muy interesado en mí mismo: «yo» y «tú», «nosotros» y «ellos». Estoy entregado a mí mismo. Deseo hacer cosas para mí mismo en el nombre de mi nación, en el nombre de mi Dios, en el nombre de mi familia, en el nombre de mi esposa.

De modo que esta soledad surge a la existencia por obra de las actividades cotidianas del interés propio, y cuando me doy cuenta de todas las implicaciones de la soledad, veo todo esto. Lo veo, no teorizo al respecto. Cuando miro algo, resaltan los detalles. Cuando uno mira detenidamente un árbol, un río, una montaña, o a una persona, en esa observación lo ve todo. Eso se comunica con uno, no uno con eso. Cuando uno observa así, cuando, sin opción alguna, está tan intensamente atento a esta soledad, entonces la soledad desaparece por completo.

\*\*\*

Unas de las causas del sufrimiento es el apego. Estando apegados a algo o a alguien y encontrando que ello es doloroso, tratamos de cultivar el desapego, lo cual es otro horror. ¿Por qué está apegada la mente? Un apego es para ella una forma de ocupación. Si estoy apegado a usted, pienso en usted, me preocupo por usted. Me intereso en usted a mi modo egocéntrico, porque no quiero perderlo, no quiero que usted sea libre, no quiero que haga algo que altere mi apego. En este apego me siento de algún modo seguro. Por lo tanto, en el apego hay temor, celos, ansiedad, sufrimiento. Sólo mírelo, no diga: «¿qué puedo hacer?». Usted no puede hacer nada. Si

intenta hacer algo con respecto a su apego, está tratando de crear otra forma de apego. ¿Correcto? Así que simplemente obsérvelo. Cuando está apegado a una persona, domina a esta persona, quiere controlarla, niega la libertad de esa persona. Cuando uno está apegado, niega la libertad por completo. Si estoy apegado a un ideal comunista, traigo destrucción a otros.

Si la mente ve que la soledad con su apego es una de las causas del dolor, ¿puede, entonces, liberarse del apego? Lo cual no quiere decir que se vuelva indiferente, porque entonces estoy interesado en la totalidad de la existencia, no sólo en mi existencia. Por eso debo responder a lo total, no a mi insignificante deseo particular de apegarme a usted queriendo, al mismo tiempo, superar esa mezquina ansiedad de la pena y los celos que genera el apego. Porque lo que nos concierne es encontrar esta calidad del amor que sólo puede manifestarse cuando la mente se interesa en lo total y no en lo particular. Cuando se interesa en lo total hay amor, y entonces lo particular tiene un sentido a partir de lo total.

Y está el sufrimiento de la pérdida, de perder a alguien a quien «amamos» (comprenda, uso esa palabra *amamos* entre comillas). ¿Por qué sufre uno? Pierdo a mi hijo, a mi madre, a mi esposa. Pierdo a alguien; ¿por qué sufro? ¿Es porque súbitamente he sido abandonado, porque he sido lastimado profundamente por la muerte de otro? ¿Es porque me he identificado con esa persona? Es *mi* hijo, lo necesito, me he proyectado en ese hijo. Me he identificado con esa persona, y cuando esa persona no existe más, hay una tremenda sensación de dolor interno, porque no tengo a nadie en quien pueda prolongarme a mí mismo. Por eso me siento profundamente herido. De esa herida surge la autocompasión. Le ruego que examine bien todo esto. No estoy tan interesado en el otro; en realidad, me intereso en mí mismo a través del otro y, por consiguiente, me siento herido cuando el otro ya no existe. De esa herida, que es muy profunda, surgen la autocompasión y el deseo de encontrar a otra persona por medio de la cual yo pueda sobrevivir.

No sólo existe el sufrimiento personal, sino el vasto sufrimiento del hombre, el sufrimiento que las guerras han causado a las personas inocentes, a las personas que han sido muertas, al que mata y al que matan, a la madre, a la esposa, a los hijos. Ya sea en el Lejano Oriente, en el Próximo Oriente o en Occidente, existe este inmenso sufrimiento, tanto físico como psicológico. A menos que la mente comprenda este problema en su totalidad, puedo juzgar con la palabra *amor*, puedo hacer trabajo social y hablar acerca del amor a Dios, del amor al hombre, del amor a todo esto, pero en mi corazón nunca sabré lo que es eso. Entonces, ¿puede mi mente, su mente, su conciencia, mirar este hecho, mirarlo y ver qué desdicha extraordinaria causa, no sólo a otro sino a sí mismo? Vea cómo, al estar apegado, no sólo priva al otro de su libertad, sino que usted mismo se priva de su libertad. Y así es como empieza la batalla entre uno y otro. ¿Puede la mente observar esto?

La sabiduría sólo se manifiesta con la terminación del sufrimiento. La sabiduría no es algo que uno pueda comprar en los libros, o que pueda aprender de otro. Llega con la comprensión del sufrimiento y de todas sus implicaciones, no sólo del sufrimiento personal, sino también del sufrimiento humano que el hombre ha creado. Sólo cuando uno va más allá de eso adviene la sabiduría.

Entonces, para comprender esta cosa que llamamos amor, para dar con ella, debemos comprender también qué es la belleza. ¿Puedo investigar eso? La belleza. Es una de las cosas más difíciles de expresar en palabras, pero lo intentaremos.

¿Saben ustedes qué significa ser sensibles? No sensibles a nuestros deseos, a nuestras ambiciones, a nuestras heridas internas, a nuestros éxitos y fracasos; eso es bastante fácil. Casi todos somos sensibles a nuestras propias triviales exigencias, a nuestras mezquinas búsquedas de placer, a nuestros propios temores, deleites y ansiedades. Pero hablamos de ser sensibles, no *a* algo sino *ser* sensibles, tanto psicológica como físicamente.

Físicamente implica tener un cuerpo muy bueno y sutil, sano, equilibrado, no sobrealimentado, no complaciente; un cuerpo sensible. Si esto les interesa, pueden intentarlo. No estamos separando la psique y el cuerpo, está todo relacionado entre sí; pero uno no puede ser sensible psicológicamente si hay cualquier clase de herida interna. Psicológicamente, los seres humanos estamos muy heridos. Tenemos profundas heridas conscientes e inconscientes, ya sea infligidas por nosotros mismos o causadas por otros. Nos lastiman en la escuela, en el hogar, en el autobús, en la oficina, en la fábrica. Esas heridas profundas, conscientes o inconscientes, nos embotan psicológicamente tornándonos insensibles. Observen, si pueden, sus propias heridas internas. Un gesto, una palabra, una mirada, son suficientes para lastimarnos. Y quedamos

lastimados cuando nos comparan con otra persona, cuando tratamos de imitar a algún otro, cuando nos amoldamos a un patrón establecido por otro o por uno mismo. Así, pues, los seres humanos estamos profundamente heridos; y esas heridas generan una actividad neurótica (todas las creencias son neuróticas, los ideales son neuróticos). ¿Es posible comprender estas heridas, verse libre de ellas y jamás, bajo ninguna circunstancia, ser lastimados nuevamente? Soy lastimado desde la niñez a causa de diversos incidentes o accidentes, por una palabra, una mirada, un gesto, por sentirme desdeñado, ignorado. Existen estas heridas psicológicas. ¿Pueden eliminarse sin que dejen una sola huella? Les ruego que lo observen. No miren a otra parte, mírense a sí mismos. *Ustedes* tienen estas heridas. ¿Pueden eliminarse sin que dejen una huella?

Si existe una herida interna, no son ustedes sensibles, jamás sabrán qué es la belleza. Podrán visitar todos los museos del mundo, comparar a Miguel Ángel con Picasso, ser expertos en la explicación y el estudio de estas personas y sus pinturas, estructuras y demás, pero en tanto la mente esté herida y, por lo tanto, sea insensible, jamás sabrá qué es la belleza en las cosas que el hombre ha hecho, en la línea arquitectónica de un edificio o en la montaña, en un hermoso árbol. Si hay cualquier clase de herida interna, uno jamás sabrá qué es la belleza, y sin belleza no hay amor. ¿Puede, pues, la mente de uno saber que ha sido herida, darse cuenta de esas heridas y no reaccionar a ellas, ni en el nivel consciente ni en el inconsciente?

Es bastante fácil darse cuenta de las heridas conscientes. ¿Puede uno conocer sus heridas inconscientes? ¿O debe pasar por todo el tonto proceso del análisis? Examinaré muy rápidamente el análisis y me libraré de él. El análisis implica el analizador y lo analizado. ¿Quién es el analizador? ¿Es diferente de lo analizado? Si es diferente, ¿por qué es diferente? ¿Quién creó al analizador para que sea diferente de lo analizado? El analizador *es* lo analizado. Eso es muy obvio. Para analizar, cada análisis debe ser completo, total. Eso quiere decir que si hay un ligero malentendido, en el análisis siguiente uno no puede analizar de manera completa a causa de los malentendidos y equivocaciones anteriores. El análisis implica tiempo. Uno puede seguir analizando interminablemente durante el resto de su vida y aún estará analizando en el momento de morir.

Entonces, ¿cómo puede la mente dejar al descubierto las heridas inconscientes, profundas, las heridas que la raza ha acumulado? Cuando el conquistador subyuga a la víctima, la ha herido. Ésa es una herida racial. Para el imperialista, todos son inferiores a él y deja una herida profunda, inconsciente en aquéllos a quienes ha conquistado. La herida está ahí. ¿Cómo ha de revelar la mente todas estas heridas ocultas en los profundos escondrijos de nuestra consciencia? Veo la falacia del análisis y, por consiguiente, no hay análisis. Tengan la bondad de observar esto con sumo cuidado. No hay análisis, y nuestra tradición consiste en analizar; por lo tanto, he descartado la tradición del análisis. ¿Lo están haciendo ustedes? Entonces, ¿qué le ha ocurrido a la mente cuando ha negado, descartado, visto la falsedad de algo, la falsedad del análisis? ¿No está libre de esa carga? En consecuencia, se vuelve sensible; es más ligera, más clara, puede observar con mayor agudeza. Así, pues, desechando una tradición que el hombre ha aceptado -el análisis, la introspección y demás-, la mente se ha liberado. Y, al negar la tradición, uno ha negado el contenido del inconsciente. El inconsciente es tradición: tradición de la religión, tradición del matrimonio, tradición de muchísimas cosas. Y una de las tradiciones es aceptar la herida interna y, habiéndola aceptado, analizarla a fin de librarnos de ella. Ahora bien, cuando uno niega eso porque ha visto que es falso, ha negado el contenido del inconsciente. Por lo tanto, está libre de las heridas inconscientes. No tiene que analizar el inconsciente ni tiene que analizar sus sueños.

Observando, pues, la herida y no utilizando, para eliminarla, el instrumento tradicional que es el análisis, el discutir juntos al respecto -ya conocen todo el asunto, los grupos de terapia individual y colectiva, etc.-, simplemente estando alerta, alerta a la tradición, la mente borra la herida. Cuando uno niega esa tradición, niega la herida que acepta esa tradición. La mente se vuelve extraordinariamente sensible, y la mente es el cuerpo, el corazón, el cerebro, los nervios. La cosa total se hace sensible.

Ahora nos preguntamos qué es la belleza. Dijimos que no está en el museo, que no está en el cuadro, ni en el rostro, que no es una respuesta al trasfondo de nuestra tradición. Cuando la mente descarta todo eso porque es sensible y porque el sufrimiento ha sido comprendido, uno tiene pasión; *hay* pasión. Obviamente, la pasión es distinta de la lujuria. La lujuria es la continuación del placer y de la exigencia de placer en diferentes formas. Cuando no hay heridas psicológicas, cuando uno ha comprendido el sufrimiento y ha ido más allá, existe esa calidad de pasión que es absolutamente esencial para comprender el extraordinario sentido de la belleza.

Esa belleza no puede existir cuando el «yo» se afirma constantemente a sí mismo. Uno podrá ser un pintor maravilloso, aceptado por el mundo como el más grande de todos, pero si está interesado en su detestable e insignificante «yo», ya ha dejado de ser un artista. Sólo está promoviendo, por medio del arte, su propia continuación egocéntrica.

Una mente libre ha ido más allá de este sentido del sufrimiento; está libre de toda herida interna y, por lo tanto, tiene la capacidad de no volver a ser lastimada jamás, en ninguna circunstancia. Tanto si la halagan como si la insultan, nada puede afectarla, lo cual no significa que haya erigido una resistencia. Por el contrario, es exquisitamente vulnerable.

Entonces comenzará uno a descubrir qué es el amor. Evidentemente, el amor no es placer. Ahora puede uno decir que no es placer, no antes, porque ahora ha pasado por todo eso y lo ha descartado. No obstante, uno puede disfrutar las montañas, los árboles y los ríos, los rostros hermosos y la belleza de la tierra; pero cuando la belleza de la tierra se convierte en persecución del placer, deja de ser belleza. De modo que el amor no es placer. El amor no es la persecución ni la evitación del temor. El amor no es apego. El amor no implica sufrimiento; es obvio. Ese amor significa amor por lo total, lo cual es compasión. Y ese amor tiene su propio orden, orden tanto interno como externo; ese orden no puede lograrse mediante la legislación. Ahora bien, cuando ustedes comprenden esto y lo viven cotidianamente -de lo contrario no tiene ningún valor, es tan sólo un montón de palabras sin sentido alguno, nada más que cenizas-, cuando lo viven así, la vida tiene un significado completamente diferente.



## MADRAS, 5 DE FEBRERO DE 1950

*Interlocutor:* Todos experimentamos la soledad del aislamiento (*loneliness*); conocemos su dolor y vemos sus causas, sus raíces. Pero ¿qué es la otra soledad (*aloneness*)! ¿Es diferente de aquélla?

*Krishnamurti:* La soledad que es el dolor, la angustia de la soledad, el estado de aislamiento, existe cuando uno, como entidad, no encaja en nada, cuando se siente aislado del grupo, del país, de su esposa, de sus hijos, totalmente separado de los demás. Usted conoce ese estado. Ahora bien, ¿conoce la otra soledad? Usted da por sentado que está solo; pero ¿está *solo*?

La soledad es diferente de la soledad, pero usted no puede comprender la soledad si no comprende la soledad. ¿Conoce usted la soledad? La ha observado subrepticamente, la ha mirado con disgusto. Para conocerla, debe usted comunicarse con ella sin que se interponga ninguna barrera, ninguna conclusión o especulación, ningún prejuicio; debe aproximarse a ella con libertad y no con temor. Para comprender la soledad, esa soledad de aislamiento, tiene que abordarla sin ningún sentimiento de temor. Si se aproxima a ella diciendo que ya conoce su causa, sus raíces, entonces no podrá comprenderla. ¿Conoce usted esas raíces?

Las conoce especulando desde fuera. ¿Conoce usted el contenido interno de la soledad? Tan sólo lo describe, pero la palabra no es la cosa, no es lo real. Para comprender ese contenido, usted debe abordarlo sin deseo alguno de escapar de su soledad. El pensamiento mismo de querer escapar es de sí una forma de insuficiencia interna. ¿Acaso la mayor parte de nuestras actividades no son maneras de eludir la soledad? Cuando uno está solo enciende la radio, practica *pujas*, corre en busca de gurúes, chismea con otros, va al cine, asiste a las carreras, etc. La vida cotidiana de ustedes consiste en escapar de sí mismos; de este modo, los escapes llegan a ser sumamente importantes y ustedes disputan acerca de los escapes, si la bebida o Dios. El problema es el escape en sí, aunque puedan acudir a diferentes medios para escapar. Ustedes pueden causar, psicológicamente, un daño enorme con sus escapes respetables, y sociológicamente, con sus escapes mundanos; pero para comprender la soledad deben llegar a su fin *todos* los escapes, sin esfuerzo, sin compulsión, viendo simplemente la falsedad que implica el escape. Entonces uno está enfrentándose directamente con «lo que es» y comienza el verdadero problema.

¿Qué es la soledad, o sea, la soledad del dolor, del aislamiento? Para comprenderla no debemos darle un nombre. El sólo nombrarla, la asociación misma del pensamiento con otros recuerdos de eso que nombramos, acentúa la soledad. Experimente con ello y véalo. Cuando haya dejado de escapar verá que, hasta que comprenda lo que es la soledad, cualquier cosa que haga será otra forma de escape. Sólo comprendiendo esta dolorosa soledad puede uno ir más allá.

El problema de la otra soledad, la soledad creativa, es completamente diferente. Nunca estamos solos; siempre estamos con gente excepto, quizá, cuando realizamos paseos solitarios. Somos el resultado de un proceso total compuesto de influencias económicas, sociales, climáticas y otras influencias ambientales, y en tanto estemos influenciados, no estamos verdaderamente solos. Mientras exista el proceso de acumulación y experiencia, no puede existir jamás la soledad creativa, que sólo puede existir cuando no existen las influencias. Esta soledad es una acción que no es el resultado de una reacción ni es la respuesta a un reto o a un estímulo. La otra soledad, la soledad, es un problema de aislamiento, un aislamiento que buscamos en todas nuestras relaciones y que es la esencia misma del «yo»: *mi* trabajo, *mi* naturaleza, *mi* deber, *mi* propiedad, *mi* relación. El proceso mismo del pensar, que es el resultado de todos los pensamientos e influencias del hombre, conduce al aislamiento. Comprender el aislamiento con su soledad no es un acto burgués; uno no puede comprenderlo mientras contenga en sí el dolor de esa insuficiencia no revelada que surge con la vacuidad, con la frustración. La soledad creativa, libre, no es un aislamiento, no es lo opuesto de la soledad; es un estado del ser que adviene cuando toda experiencia y todo conocimiento se hallan ausentes.

/: Usted ha hablado acerca de la relación basada en el uso que hacemos del otro para nuestra propia gratificación, y con frecuencia ha aludido a un estado llamado amor. ¿Qué entiende usted por amor?

K: Sabemos qué es nuestra relación: un uso y una gratificación mutuos, aunque revistamos eso con el nombre de *amor*. En este uso hay cariño por el otro y la protección de aquello que usamos. Protegemos y defendemos nuestra frontera, nuestros libros, nuestra propiedad; de igual modo tenemos cuidado en proteger a nuestras esposas, a nuestras familias, a nuestra sociedad, porque sin ellas nos sentiríamos perdidos, solos. Sin el hijo, los padres experimentan la angustia de la soledad; abrigan la esperanza de que el hijo llegue a ser lo que ellos no son, de modo que el hijo se convierte en un instrumento de la vanidad de sus padres. Conocemos la relación mutua de uso y necesidad. Necesitamos del cartero y él nos necesita; sin embargo, no decimos que amamos al cartero.

Pero sí decimos que amamos a nuestras esposas y a nuestros hijos, aun cuando los usemos para nuestra gratificación personal y estemos dispuestos a sacrificarlos por la vanidad de que nos llamen patriotas. Conocemos este proceso *mu*y bien y, obviamente, eso no puede ser amor. El amor que usa, explota y después lo lamenta, no puede ser amor, porque el amor no es cosa de la mente.

Y bien, experimentemos y descubramos qué es el amor; descubramoslo, no sólo verbalmente, sino experimentando de hecho ese estado. Cuando ustedes me usan como gurú y yo los uso como discípulos, *hay* explotación mutua. De igual modo, cuando uno usa a su mujer y a sus hijos para su propio progreso, *hay* explotación. Por cierto, eso no es amor. Cuando *hay* uso, tiene que haber posesión; la posesión engendra invariablemente temor, y con el temor llegan los celos, la envidia, las sospechas. Cuando *hay* uso del otro, no puede haber amor, porque el amor no es una cosa de la mente. Pensar en una persona no es amar a esa persona. Sólo pienso en una persona cuando esa persona no se halla presente, cuando ha muerto, cuando se ha fugado o cuando no me da lo que deseo. Entonces, mi insuficiencia interna pone en marcha el proceso de la mente. Cuando esa persona está junto a mí, no pienso en ella; pensar en ella cuando está junto a mí es sentirme perturbado; en consecuencia, doy por hecho que está ahí. El hábito es un modo de olvidar y estar en paz a fin de que no se nos perturbe. Por lo tanto, el uso debe conducir, invariablemente, a la invulnerabilidad, y eso no es amor.

¿Qué es este estado en el que no existe el uso del otro, el cual es un proceso del pensamiento para encubrir, positiva o negativamente, la insuficiencia interna? ¿Qué es ese estado en el que no hay sentido alguno de gratificación?

La naturaleza misma de la mente es buscar gratificación. El sexo es sensación creada, imaginada por la mente, y después la mente actúa o no actúa. La sensación es un proceso del pensamiento, el cual no es amor. Cuando la mente domina y es importante el proceso del pensamiento, no hay amor. Este proceso de uso mutuo, de pensar, imaginar, retener, encerrar, rechazar, es todo humo, y cuando el humo está ausente, existe la llama del amor. A veces tenemos realmente esa llama, rica, plena, completa, pero el humo vuelve porque no podemos vivir mucho tiempo con la llama, en la cual no existe un sentido de intimidad, ni con uno ni con muchos, ni personal ni impersonal.

Casi todos hemos conocido ocasionalmente el perfume del amor y su vulnerabilidad, pero el humo del uso, del hábito, de los celos, de la posesión, del contrato y la ruptura del contrato, todas estas cosas se han vuelto importantes para nosotros; por lo tanto no existe la llama del amor. Cuando está el humo, la llama no está; pero cuando comprendemos la verdad respecto del uso en la relación con los demás, la llama está ahí. Usamos al otro porque internamente somos pobres, insuficientes, pequeños, mezquinos, solitarios, y esperamos que, usando al otro, podremos escapar. Asimismo usamos a Dios como un medio de escape. El amor a Dios no es el amor a la verdad. Ustedes no pueden amar la verdad; amar la verdad es para ustedes sólo un medio de usarla a fin de obtener otra cosa que conocen; por lo tanto, existe siempre el temor personal de que van a perder algo que conocen.

Usted sabrá qué es el amor cuando la mente esté muy quieta y libre de su búsqueda de gratificación y de escape. Primero, el proceso de la mente tiene que cesar por completo. La mente es el resultado del pensamiento, y el pensamiento es tan sólo un pasaje, un medio para un fin. Cuando la vida es tan sólo un pasaje hacia alguna cosa, ¿cómo puede haber amor? El amor nace cuando la mente se ha aquietado de manera natural -no cuando ha sido aquietada-, cuando ve lo falso como falso y lo verdadero como verdadero. Cuando la mente está quieta, cualquier cosa que ocurra es la acción del amor, no es la acción del conocimiento.

El conocimiento es mera experiencia, y la experiencia no es amor. La experiencia no puede

conocer el amor. El amor se manifiesta cuando comprendemos el proceso total de nosotros mismos, y la comprensión de nosotros mismos es el principio de la sabiduría.

\*\*\*

# ÍNDICE

*Prólogo*

9

Madras, 16 de diciembre de 1972

11

Brockwood Park, 11 de septiembre de 1971

19

Con estudiantes en la Escuela de Rajghat, 19 de diciembre de 1952

28

Bombay, 12 de febrero de 1950

35

Ojai, 28 de agosto de 1949

40

Bombay, 12 de marzo de 1950

44

Nueva York, 18 de junio de 1950

53

Seattle, 6 de agosto de 1950

62

Madras, 3 de febrero de 1952

65

La soledad: de «*Comentarios sobre el Vivir*», Primera Parte

71

Conversación con el profesor Maurice Wilkins, Brockwood Park, 12 de febrero de 1982

75

De «*La raíz del conflicto*», El despertar de la inteligencia I, Nueva York, 24 de abril de 1971

85

Brockwood Park, 30 de agosto de 1977

93

Saanen, 18 de julio de 1978

104

Bombay, 31 de enero de 1982

114

De: «*El arte de vivir*». Con los jóvenes en la India

121

De: «*Pláticas y diálogos en Saanen 1968*», Saanen, 18 de julio de 1968

28

Saanen, 5 de agosto de 1962

36

Bombay, 21 de febrero de 1965

43

Londres, 7 de abril de 1953

51

Saanen, 26 de julio de 1973

8

Saanen, 23 de julio de 1974

167

Madras, 5 de febrero de 1950

178

Fuentes bibliográficas y reconocimientos

184