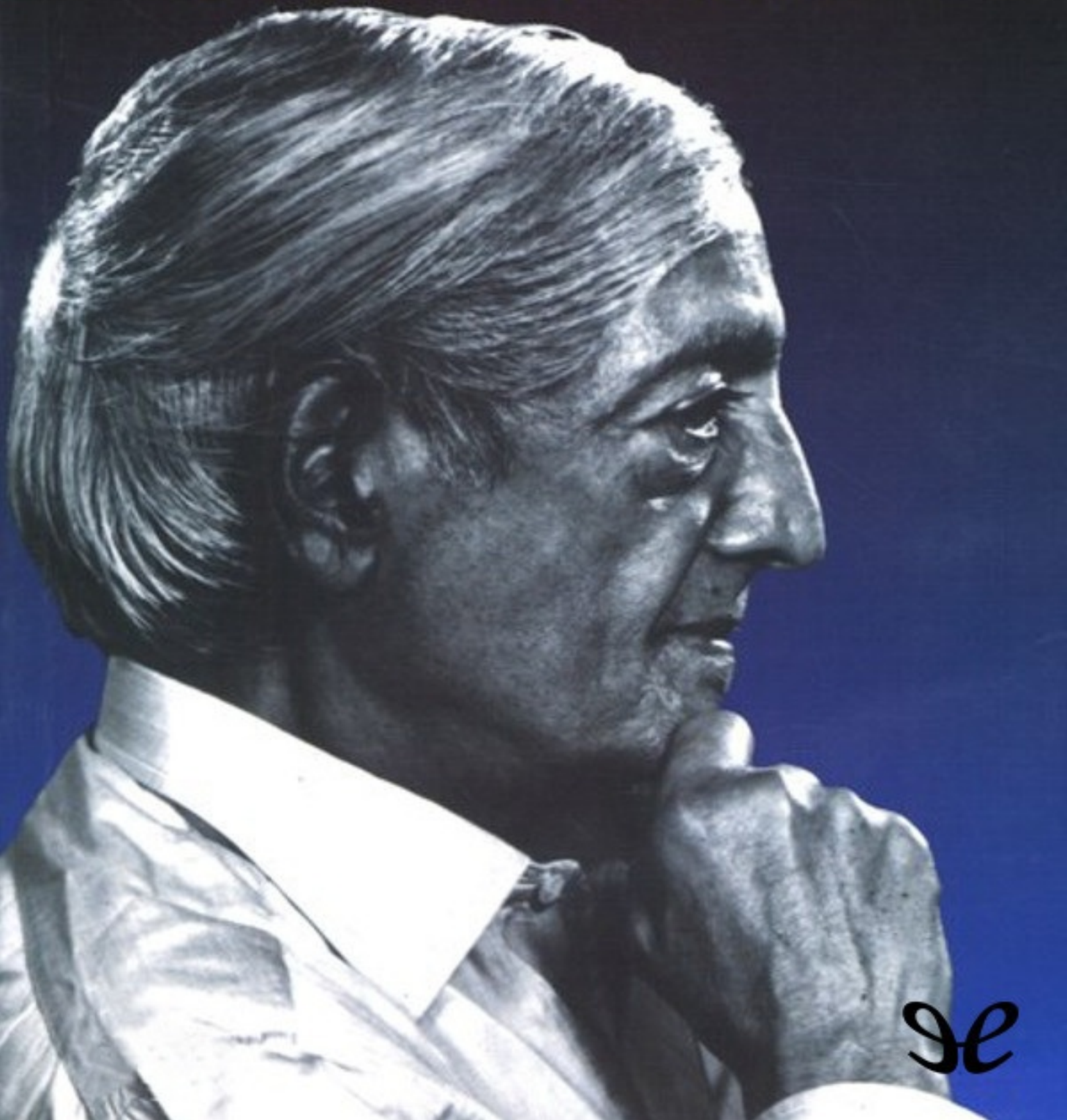
J. Krishnamurti

El conocimiento de uno mismo



Esta obra reúne catorce conferencias pronunciadas por el siempre lúcido, implacable y espléndido Krishnamurti: «Antes que nada se necesita una mente serena, una mente no perturbada, para comprender cualquier cosa».

Esta serenidad, entre otras cosas, nos la transmite el mismo Krishnamurti con sus palabras, fuertes y alentadoras, siempre vivas.

Jiddu Krishnamurti

El conocimiento de uno mismo

14 conferencias pronunciadas en Ojai, California, en 1949

ePub r1.4
Titivillus 12.10.2020

Título original: *Talks in Ojai, California, 1949*
Jiddu Krishnamurti, 1950
Traducción: Armando Clavier
Diseño de cubierta: libra

Editor digital: Titivillus
Primer editor digital: totem
Corrección de erratas: lar7mirassou y larosa
ePub base r2.1

I

Es muy importante, a mi entender, que seamos sumamente serios. Los que acuden a estas reuniones, los que asisten a diversas conferencias de este tipo, se creen muy formales y serios. Pero me agradaría descubrir qué entendemos por «ser formal», «ser serio». ¿Es formalidad, demuestra seriedad, eso de ir de un conferenciante u orador a otro, de un dirigente a otro, de un instructor a otro? ¿O que acudamos a diferentes grupos, o pasemos por diversas organizaciones, en busca de algo? Antes, pues, de empezar a averiguar lo que es ser serio, debemos ciertamente descubrir qué es lo que buscamos.

¿Qué es lo que busca la mayoría de nosotros? ¿Qué es lo que cada uno de nosotros quiere? Sobre todo en este mundo de desasosiego, en el que todos procuran hallar cierto género de felicidad, alguna clase de paz, resulta sin duda importante averiguar —¿no es así?— qué es lo que intentamos buscar, qué es lo que tratamos de descubrir. Es probable que la mayoría de nosotros busque alguna especie de felicidad, alguna clase de paz; en un mundo sacudido por disturbios, guerras, contiendas, luchas, deseamos un refugio donde pueda haber algo de paz. Creo que eso es lo que casi todos deseamos. Y así proseguimos, yendo de un dirigente a otro, de una organización religiosa a otra, de un instructor a otro.

Ahora bien: ¿andamos en busca de la felicidad, o lo que buscamos es alguna clase de satisfacción de la que esperamos derivar felicidad? Hay una diferencia, por cierto, entre felicidad y satisfacción. ¿Podéis *buscar* la felicidad? Tal vez podáis hallar satisfacción; pero, ciertamente, no podéis encontrar la felicidad. La felicidad, sin duda, es un derivado; es un producto accesorio de alguna otra cosa. Antes, pues, de consagrar nuestra mente y corazón a algo que requiere gran dosis de seriedad, de atención, de pensamiento, de cuidado, debemos descubrir —¿no es así?— qué es lo que buscamos; si es felicidad o satisfacción. Temo que la mayoría de nosotros busquemos satisfacción. Deseamos estar satisfechos, deseamos hallar una sensación de plenitud al final de nuestra búsqueda.

¿Podéis, empero, *buscar* algo? ¿Para qué venís a estas reuniones? ¿Por qué estáis todos aquí sentados, escuchándome? Sería muy interesante averiguar por qué estáis escuchando, por qué os tomáis la molestia de venir desde largas distancias, en un día caluroso, para escucharme. ¿Y qué es lo que escucháis? ¿Procuráis hallar solución a vuestras dificultades y es por eso que vais de un conferenciante a otro, que pasáis por diversas organizaciones religiosas, leéis libros, etc.? ¿O tratáis de hallar la causa de toda la perturbación, la miseria, las contiendas y las luchas? Eso, por cierto, no exige que leáis mucho, que asistáis a innumerables reuniones, o andéis en busca de instructores. Lo que exige es claridad de intención, ¿no es así?

Después de todo, si uno busca la paz puede encontrarla muy fácilmente. Puede uno consagrarse ciegamente a alguna causa, a una idea, y hallar en ella un refugio. Eso, a buen seguro, no resuelve el problema. El mero aislamiento en una idea que nos encierra, no nos libra del conflicto. Debemos, pues —¿no es así?— descubrir qué es lo que cada uno de nosotros quiere, tanto en lo íntimo como exteriormente. Si esto lo vemos claro, no necesitaremos ir a parte alguna, recurrir a ningún instructor, a ninguna iglesia, a ninguna organización. De modo que nuestra dificultad —¿no es así?— estriba en aclarar para nosotros mismos cuál es nuestra intención. ¿Puede haber claridad en nosotros? ¿Y esa claridad nos viene indagando, tratando de averiguar lo que otros dicen, desde el más elevado instructor hasta el vulgar predicador de la iglesia a la vuelta de la esquina? ¿Tenéis que recurrir a alguien para descubrir? Y sin embargo, eso es lo que hacemos, —¿no es así? Leemos innumerables libros, asistimos a muchas reuniones; y discutimos, ingresamos a diversas organizaciones, procurando con ello hallar un remedio al conflicto, a las miserias de nuestra vida. O, si no hacemos todo eso, creemos que hemos encontrado; esto es, decimos que una organización determinada, tal o cual instructor, determinado libro, nos satisface: en eso hemos hallado todo lo que deseamos, y en eso permanecemos, cristalizados y encerrados.

Debemos, pues, llegar al punto en que nos preguntemos, de un modo realmente serio y profundo, si alguien puede darnos la paz, la felicidad, la realidad, Dios, o lo que os plazca. ¿Puede esta búsqueda incesante, este anhelo, brindarnos ese extraordinario sentido de realidad, ese estado creador, que surge cuando realmente nos comprendemos a nosotros mismos? ¿El conocimiento propio nos llega mediante la búsqueda, siguiendo a alguien perteneciendo a determinada organización, leyendo libros, etc.? Después de todo —¿no es así?— ese es el principal problema: que mientras no me entienda a mí mismo, no tengo base para el pensamiento, y toda mi búsqueda será en vano. Puedo refugiarme en las ilusiones, puedo huir de la contienda, de la lucha, de la brega; puedo adorar a otro ser; puedo esperar mi salvación de otra persona. Mientras sea, empero, ignorante de mí mismo, mientras no me de cuenta del proceso total de mí mismo, no tengo base para el pensamiento, para el afecto, para la acción.

Pero esa es la última de las cosas que deseamos: conocernos a nosotros mismos. Y ese, por cierto, es el único fundamento sobre el cual podemos construir. Pero antes de poder construir, de poder transformar, antes de poder condenar o destruir, tenemos que saber lo que somos. De modo, pues, que el emprender la búsqueda y cambiar de instructores de «gurús», la práctica del «yoga», los ejercicios de respiración, el realizar ceremonias, el seguir a Maestros y toda otra cosa análoga, es totalmente inútil, ¿verdad? Carece de sentido aun cuando las mismas personas a quienes seguimos nos digan: «estudiaos a vosotros mismos». Porqué el mundo es lo que somos nosotros. Si somos mezquinos, celosos, vanos, codiciosos, *eso* es lo que creamos en torno nuestro, *esa* es la sociedad en la cual vivimos.

Paréceme, pues, que antes de emprender un viaje para hallar la realidad, para encontrar a Dios, antes de que podamos actuar, antes de que podamos tener relación alguna unos con otros —y eso es la sociedad— resulta por cierto esencial que empecemos por entendernos a nosotros mismos en primer término. Y yo considero persona seria a aquella a quien eso le interesa completamente, *ante todo*, y no cómo llegar a determinada meta. Porque, si vosotros y yo no nos entendemos a nosotros mismos, ¿cómo podremos, en la acción, operar una transformación en la sociedad, en la convivencia, en nada que hagamos? Y ello no significa, de seguro que el conocimiento propio se oponga a la convivencia o esté aislado de ella. No significa, evidentemente, acentuar lo individual, el «yo» como opuesto a la masa, como opuesto a los demás. No se si algunos de vosotros habéis intentado seriamente estudiaros a vosotros mismos, vigilando toda palabra y las respuestas que ella provoca, vigilando todo movimiento del pensar y del sentir —observándolo, nada más— conscientes de vuestras respuestas corporales, sea que obréis movidos por vuestros centros físicos o por una idea: observando cómo respondéis a la situación mundial. No se si alguna vez y en alguna forma habéis ahondado seriamente esta cuestión. Tal vez de un modo esporádico, último recurso, cuando todo lo demás ha fracasado y os halléis fastidiados, algunos de vosotros lo hayan intentado.

Ahora bien: sin conoceros a vosotros mismos, sin conocer vuestra propia manera de pensar por qué pensáis ciertas cosas; sin conocer el «trasfondo» de vuestro «condicionamiento», ni por qué tenéis ciertas creencias en materia de arte y de religión, acerca de vuestro país y vuestros vecinos, y acerca de vosotros mismos, ¿cómo podéis pensar verdaderamente sobre cosa alguna?, Si no conocéis vuestro «trasfondo», si no conocéis la substancia ni el origen de vuestro pensamiento, vuestra búsqueda resulta del todo vana, por cierto, y vuestra acción carece de sentido. ¿No es así? Tampoco tiene sentido alguno el que seáis americanos o hindúes, o que vuestra religión sea una u otra.

Antes, pues, de que podamos descubrir cuál es el propósito final de la vida, qué significa todo eso: las guerras, los antagonismos nacionales, los conflictos, toda esa baraúnda, debemos ciertamente empezar por nosotros mismos, ¿verdad? Ello suena tan sencillo, pero es *extremadamente* difícil. Para seguirse uno mismo, en efecto, para ver cómo opera el propio pensamiento, hay que estar extraordinariamente alerta. Así, a medida que uno empieza a estar cada vez más alerta ante los enredos del propio pensar, ante las propias respuestas y los propios sentimientos, empieza uno a ser más consciente, no sólo de sí mismo sino de las personas con las que está en relación. Conocerse a sí mismo es estudiarse en acción, en la convivencia. Mas la dificultad está en que somos muy impacientes; queremos seguir adelante, queremos alcanzar una meta. Y a causa de ello no tenemos tiempo ni ocasión de brindarnos a nosotros mismos una oportunidad, de estudiar, de observar. O nos hemos comprometido en diversas actividades: ganarnos el sustento, criar niños, o hemos asumido ciertas responsabilidades en diversas organizaciones. Tanto nos hemos comprometido de

distintas maneras, que casi no tenemos tiempo para reflexionar sobre nosotros mismos, para observar, para estudiar. De tal modo, la responsabilidad de la reacción depende en realidad de uno mismo, no de los demás. Y el seguir —como se hace en América y en el mundo entero— a los «gurús» y sus sistemas, el leer los últimos libros sobre esto o aquello, paréceme de una total vacuidad, absolutamente vano. Podréis, en efecto, recorrer la tierra entera, pero tendréis que volver a vosotros mismos. Y como casi todos somos totalmente inconscientes de nosotros mismos, es en extremo difícil empezar a ver claramente el proceso de nuestro pensar, sentir y actuar. Y ese es el tema que voy a desarrollar en mis pláticas durante las próximas semanas.

Cuanto más os conocéis a vosotros mismos, más claridad existe. El conocimiento propio no tiene fin: no alcanzáis una realización, no llegáis a una conclusión. Es un río sin fin. Y, a medida que se lo estudia, que en él se ahonda de más en más, encuéntrase la paz. Sólo cuando la mente está tranquila —mediante el conocimiento propio, no mediante una autodisciplina impuesta— sólo entonces, en esa quietud, en ese silencio, puede advenir la realidad. Es sólo entonces que puede existir la beatitud, que puede haber acción creadora. Y a mí me parece que sin esa comprensión, sin esa experiencia, el mero hecho de leer libros, de asistir a conferencias, de hacer propaganda, es del todo infantil; es una mera actividad sin gran significación. Por el contrario, si uno logra comprenderse a sí mismo, y con ello realizar esa felicidad creadora, esa vivencia de algo que no es de la mente, entonces, tal vez, puede haber una transformación inmediata en la convivencia alrededor nuestro, y, por lo tanto, en el mundo en que vivimos.

Pregunta: ¿Tengo yo que estar en un nivel especial de conciencia para comprenderle a usted?

Krishnamurti: Para comprender cualquier cosa —no solamente lo que yo digo sino *cualquier cosa*— ¿qué se requiere? ¿Qué se necesita para entenderos a vosotros mismos, para comprender a vuestro esposo, a vuestra esposa, para comprender un cuadro, el paisaje, los árboles? Verdadera atención, ¿no es eso? Porque, para entender algo, tenéis que dedicarle todo vuestro ser, vuestra atención integra, plena profunda, ¿no es así?, ¿y, cómo puede haber atención plena, cuando estáis distraídos? Por ejemplo: cuando tomáis notas mientras yo estoy hablando, captáis, probablemente, una buena frase y os decís: «Cáspita, voy a anotar eso; voy a usarlo en *mi* disertación». ¿Cómo puede haber plena atención cuando sólo os interesan las palabras? Esto es, estáis concentrados en el nivel verbal, por lo cual sois incapaces de sobrepasar ese nivel verbal. Las palabras son tan sólo un medio de comunicación. Pero si no sois capaces de comunicaros y os apegáis a las meras palabras, es obvio que no puede haber plena atención. No hay, por lo tanto, recto entendimiento.

El escuchar es, pues, un arte, ¿verdad? Para entender algo debéis prestar plena atención, y eso no es posible cuando de algún modo os distraéis: cuando tomáis notas

o no estáis cómodamente sentados, cuando lucháis por comprender haciendo un esfuerzo. El hacer un esfuerzo por comprender, evidentemente, es un estorbo para la comprensión porque toda vuestra atención se emplea en hacer el esfuerzo. No sé si alguna vez habéis notado que, cuando algo que otra persona dice os interesa, no hacéis esfuerzo alguno, no erigís un muro de resistencia contra la distracción. *No hay* distracciones cuando estáis interesados; prestáis plena atención a lo que se está diciendo, ansiosamente, con espontaneidad. Cuando hay interés vital, hay atención espontánea. La mayoría de nosotros, empero, halla muy difícil esa atención, porque tal vez conscientemente, en el nivel superficial de la mente, queréis entender, pero en lo íntimo hay resistencia; o bien el deseo de comprender puede ser profundo, mientras en lo exterior, en la superficie, es donde hay resistencia.

Para prestar, pues, plena atención a alguna cosa, tiene que haber integración de todo vuestro ser. En efecto: mientras en un nivel de la conciencia deseáis quizá descubrir, saber, es posible que en otro nivel ese mismo saber signifique desilusión, ya que puede, que os haga cambiar totalmente vuestra vida. De modo, pues, que hay una contienda interior, una lucha íntima de la que quizá no os dais cuenta. Aunque *creáis* prestar atención, hay en realidad una distracción que continúa, interior o exteriormente; y esa es la dificultad.

Para entender, pues, cualquier cosa, hay que prestar plena atención; y es por eso que en diversas reuniones he insinuado que no se tomen notas, que no estáis aquí para hacer propaganda a favor mío o de vosotros; que debéis escuchar tan sólo para comprender. Nuestra dificultad para comprender estriba en que nuestra mente nunca está quieta. Jamás consideramos cosa alguna tranquilamente, con disposición de ánimo receptivo. Los periódicos, las revistas, los políticos, los oradores callejeros, nos llenan de sandeces; todo predicador a la vuelta de la esquina nos dice lo que debemos y lo que no debemos hacer. Todo eso nos llega de continuo; y es natural que contra todo eso haya también una resistencia íntima. No puede haber entendimiento mientras la mente esté perturbada. Mientras la mente no esté muy quieta, callada, tranquila, receptiva, sensible, no es posible comprender; y esa sensibilidad de la mente no ha de ser tan sólo en el nivel superior de la conciencia, en la mente superficial. Tiene que haber tranquilidad en todo nuestro ser, una quietud integral. Cuando os halláis en presencia de algo muy hermoso, si empezáis a charlar no captaréis su significado. Pero en el momento en que estáis quietos, en que sois sensibles, su belleza os alcanza. De igual manera, si deseamos entender cualquier cosa, no sólo debemos estar físicamente en calma, sino que nuestra mente debe hallarse en extremo alerta, aunque tranquila. Esa alerta pasividad de la mente no se logra por compulsión. No podéis *adiestrar* la mente para que esté en silencio; en tal caso es simplemente como un mono amaestrado, quieto por fuera pero en ebullición por dentro. Escuchar es, pues, un arte; y es preciso que consagréis vuestro tiempo, vuestro pensamiento, todo vuestro ser, a aquello que deseáis comprender.

Pregunta: ¿Puedo comprender más fácilmente lo que Ud. dice enseñándolo a otros?

Krishnamurti: Contándoselo a otros podréis aprender una nueva manera de presentar las cosas, un modo más sagaz de transmitir lo que deseáis decir pero eso, ciertamente, no es comprensión. Si vosotros mismos no lo comprendéis, ¿cómo será posible que lo expliquéis a otros? Eso, por cierto, es mera propaganda, ¿verdad? *Vosotros* no entendéis tal o cual cosa, pero habláis a otras personas al respecto, y os figuráis que una verdad puede repetirse. ¿Creéis que si tenéis una experiencia podéis explicarla a los demás? Podréis comunicarla verbalmente, ¿pero os será posible relatar a los demás vuestra experiencia, es decir, transmitir la *vivencia* de algo? Podréis describir la experiencia, mas no podréis transmitir el estado de *vivencia*. De suerte que una verdad repetida deja de ser verdad. Sólo la mentira puede repetirse; pero no bien «repetís» una verdad, ella pierde su sentido. Y la mayoría de nosotros no experimenta sino que se ocupa en repetir. A un hombre que experimenta algo no le interesa la mera repetición, tratar de convertir a otros, la propaganda. Pero, por desgracia, a la mayoría de nosotros le interesa la propaganda; porque mediante la propaganda, no sólo tratamos de convencer a otros sino que también nos ganamos la vida explotando a los demás. La propaganda se convierte gradualmente en estafa.

Si no os halláis, pues, atrapados en la mera «verbalización», y realmente os dedicáis a experimentar, entonces vosotros y yo estamos en comunión. Pero si deseáis hacer propaganda —y yo afirmo que la verdad no puede ser objeto de propaganda— entonces no hay relación entre nosotros. Y temo que sea esa nuestra dificultad en estos momentos. Deseáis explicar a otros sin haber experimentado, y, al explicar, esperáis experimentar. Eso es mera sensación, mera satisfacción; carece de sentido. No tiene validez; no se apoya en ninguna realidad. Pero una realidad vivida, si se la comunica, no origina sujeción. La vivencia, pues, es mucho más importante, tiene mayor significación, que la comunicación en el nivel verbal.

Pregunta: A mi me parece que el movimiento de la vida se experimenta en la relación con las persona y las ideas. El desprenderse de tal estímulo implica vivir en un vacío deprimente. Yo necesito distracciones para sentirme vivo.

Krishnamurti: En esta pregunta está implícito el problema íntegro del desapego y la convivencia. Ahora bien, ¿por qué deseamos estar desligados? ¿Qué instinto es ese, que a la mayoría de nosotros nos hace querer apartarnos, estar desligados? Puede que, para casi todos nosotros, esa idea del desapego haya surgido porque tantos instructores religiosos nos han hablado acerca de ello. «Debéis desprenderos de todo para encontrar la realidad; debéis renunciar, debéis abandonarlo todo, y sólo entonces hallaréis la realidad». ¿Pero es que en la convivencia podemos estar desligados? ¿Qué entendemos por convivencia? Tendremos, pues, que ahondar esta cuestión con cierto esmero.

Veamos ahora por qué tenemos esa reacción instintiva, esa constante propensión al desapego. Los diversos instructores religiosos han dicho: «Debéis estar desligados». ¿Por qué? El problema, en primer lugar, es este «¿Por qué estamos apegados?». No se trata de saber estar desligados, sino por qué estáis apegados. Es seguro que si podéis hallar respuesta a eso, el problema del desapego no existe, ¿verdad? ¿Por qué estamos apegados a las atracciones, a las sensaciones, a las cosas de la mente o del corazón? Si podemos descubrir por qué estamos apegados, entonces, tal vez, hallaremos la respuesta justa, que no consiste en cómo lograr el desapego.

¿Por qué estáis apegados? ¿Y qué sucedería si no lo estuvierais? Si no estuvierais apegados a vuestro propio nombre, a vuestros bienes, a vuestra posición —ya lo sabéis, a todo ese cúmulo de cosas que forman vuestro «yo»; vuestros muebles, vuestro coche vuestras características e idiosincrasia, vuestras virtudes, creencias e ideas—. ¿Qué ocurriría? Si no estuvierais apegados a esas cosas, hallaríais que sois como la nada, ¿no es así? Si no estuvierais apegados a vuestras comodidades, a vuestra posición, a vuestra vanidad, os sentiríais súbitamente perdidos, ¿verdad? De modo que el temor a ese vacío, el temor a no ser nada, hace que os apaguéis a algo: vuestra familia, vuestro esposo o esposa, una silla, un automóvil, vuestro país; no importa lo que sea. El temor de no ser nada hace que uno se adhiera a algo; y el proceso de aferrarse implica conflicto, dolor. Porque aquello a que os aferráis no tarda en desintegrarse, en morir: vuestro coche, vuestra posición, vuestros bienes, vuestro esposo. Así, pues, en el proceso de retener hay dolor; y para evitar el dolor decimos que hay que estar desligado. Examinaos a vosotros mismos, y veréis que ello es así. El miedo a la soledad, el miedo a no ser nada, el miedo al vacío, nos hace apegarnos a algo: a un país, a una idea, a un Dios, a alguna organización, a un Maestro, a una disciplina, a lo que os plazca. En el proceso de apego hay dolor; y, para evitar ese dolor, tratamos de cultivar el desapego; y así persistimos en ese círculo que siempre es doloroso, en el que siempre hay lucha.

Ahora a bien: ¿por qué no podemos ser como la nada, algo inexistente, no sólo en el nivel verbal sino en lo íntimo? Entonces ya no hay problema de apego o desapego, ¿verdad? ¿Y en ese estado puede haber convivencia? Eso, en efecto, es lo que este interlocutor desea saber. Él dice que sin relaciones con personas e ideas, uno vive en un vacío deprimente. ¿Es cierto, eso? ¿La convivencia es un proceso de apego? Cuando estáis apegados a alguien, ¿estáis relacionados con esa persona? Cuando estoy apegado a vosotros, cuando me aferro a vosotros, cuando os poseo, ¿estoy relacionado con vosotros? Llegáis a ser una necesidad para mí porque sin vosotros estoy perdido, me siento incómodo, desdichado, solo. Os convertís, pues, en una necesidad para mí, en una cosa útil, en algo para llenar mi vacío. *Vosotros* no sois lo importante; lo que importa es que llenéis mi necesidad. ¿Y existe convivencia alguna entre nosotros cuando sois para mí una necesidad, una cosa necesaria, tal como un mueble?

Dicho de otra manera: ¿puede uno vivir sin relaciones? ¿Y es la vida de relación un mero estimulo? Porque sin eso que llamáis distracción os sentís perdidos, no os sentís vivos. Es decir, tratáis la convivencia como una distracción que os hace sentir vivos. Eso es lo que dice el autor de la pregunta.

Así, pues, ¿puede uno vivir en el mundo sin convivencia? Evidentemente no. No hay nada que pueda vivir en el aislamiento. A algunos de nosotros quizá nos agradaría vivir aislados; pero ello no es posible. La vida de relación, por lo tanto, se convierte en una simple distracción, que os hace sentir como si estuvierais vivos. El reñir unos con otros, el sostener luchas, disputas, etc., produce una sensación de vida. De manera que la convivencia se convierte en mera distracción. Y como dice el interlocutor, sin distracciones os sentís muertos. Por eso utilizáis la convivencia como un simple medio para distraeros; y es obvio que la distracción, ya se trate de la bebida, de ir al cine, de acumular conocimientos —cualquier forma de distracción— embota la mente y el corazón, ¿no es así? ¿Cómo una mente embotada, un corazón insensible, puede tener relación con otra persona? Sólo una mente sensible, un corazón despierto al afecto, *puede* estar relacionado con algo.

De modo que, mientras consideréis la convivencia como distracción, viviréis evidentemente en un vacío porque os asusta salir de ese estado de distracción. De ahí que temáis cualquier clase de desapego, de separación. La convivencia es, pues, una distracción que os hace sentiros vivos. La verdadera convivencia, en cambio, no es, distracción; es, en realidad, un estado en el que os halláis constantemente en proceso de entenderos a vosotros mismos en relación con algo. Es decir, la convivencia no es una distracción sino un proceso en el cual uno se revela a sí mismo; y esa autorrevelación es muy penosa porque en la convivencia no tardáis en descubriros a vosotros mismos, si estáis abiertos a tal descubrimiento. Como casi ninguno de nosotros, empero, desea descubrirse, como casi todos preferimos ocultarnos a nosotros mismos en la convivencia, ésta llega a ser ciegamente penosa, y procuramos desligarnos de ella. La vida de relación no es un estímulo. ¿Por qué queréis que la convivencia os estimule? Si ello ocurre, entonces la convivencia languidece, al igual que el estímulo. No sé si habéis notado que cualquier clase de estímulo termina por embotar la mente y disminuir la sensibilidad del corazón.

De suerte que la cuestión del desapego nunca debiera plantearse, porque sólo el que posee piensa en renunciar. Nunca, empero, se pregunta él por qué posee, cuál es el «trasfondo» que ha hecho de él un hombre posesivo. Cuando comprende el proceso de poseer, entonces, naturalmente, se libra de la posesión; no que cultive un opuesto, como el desapego. Y la vida de relación será mero estímulo, un entretenimiento, mientras nos sirvamos de los demás como medio de satisfacción propia, o como una necesidad, para huir de nosotros mismos. Llegáis a ser muy importantes para mí porque en mí mismo yo soy muy pobre; en mí mismo nada soy, y, por lo tanto, vosotros lo sois todo. Tal relación está llamada a ser un conflicto, un dolor; y algo

que produce dolor deja de ser una distracción. Deseamos, por lo tanto, escapar a esa relación; y a esto le llamamos desapego.

Así, pues, mientras nos sirvamos de la mente en la vida de relación, no podremos entender la convivencia. Porque, después de todo, la mente es la que nos hace desligarnos. Cuando hay amor no existe el problema del apego o del desapego. El amor no es producto del pensamiento: no podéis pensar acerca del amor. Es un estado de ser. Y cuando la mente interviene por medio de sus cálculos, de sus celos, de diversos y sutiles engaños, entonces surge el problema en la vida de relación. La convivencia sólo tiene significación cuando es un proceso en que uno se revela a sí mismo; y si en ese proceso uno actúa en forma profunda, amplia y extensa, entonces hay paz en la convivencia, no la lucha ni el antagonismo entre dos personas. Sólo en esa quietud, en esa convivencia en la que existe la fruición del conocimiento propio, está la paz.

1.ª Conferencia - 16 de julio de 1949.

II

Como lo he insinuado ayer, deberíamos ser capaces de escuchar lo que se está diciendo sin rechazarlo ni aceptarlo. Debiéramos poder escuchar de modo que, si algo nuevo se dice, no lo rechacemos de inmediato; lo cual tampoco significa que debamos aceptar todo lo que oímos exponer. Eso, en realidad, sería absurdo, porque entonces no haríamos sino erigir una autoridad; y donde hay autoridad no puede haber pensar ni sentir, no puede haber descubrimiento de lo nuevo. Y como la mayoría de nosotros se inclina a aceptar tal o cual cosa ávidamente sin verdadero entendimiento, existe el peligro —¿no es así?— de que la aceptemos sin reflexión ni investigación, sin examinarla profundamente. En la mañana de hoy quizá yo diga algo nuevo, o exprese algo de manera diferente; y podríais pasarlo por alto si no escucháis con esa naturalidad y esa quietud que traen comprensión.

Quiero dilucidar en la mañana de hoy un tema que tal vez sea difícil: el problema de la acción, de la actividad y de la vida de relación. Luego contestaré preguntas. Pero antes de hacerlo, tenemos que comprender en primer término lo que entendemos por actividad, lo que entendemos por acción. Como toda nuestra vida parece basada en la acción, o, más bien, en la actividad, deseo establecer la diferencia entre actividad y acción. Parecemos enteramente embargados haciendo una serie de cosas; estamos siempre inquietos, consumidos por el movimiento, haciendo algo a toda costa, avanzando, logrando o luchando por el éxito. ¿Y qué lugar ocupa la actividad en la convivencia? Porque, como lo hemos dilucidado ayer, la vida es asunto de convivencia. Nada puede existir en el aislamiento; y si la vida de relación es una simple actividad, entonces la convivencia no tiene gran significación. No se si habéis notado que en cuanto dejáis de estar activos, tenéis enseguida una sensación de aprensión nerviosa; sentís como si no estuvierais vivos ni alertas, por lo cual tenéis que continuar en actividad. Y os atemoriza el estar a solas: el salir solos de paseo, el estar sin nadie, sin un libro, sin un radio, sin conversar; sentís miedo de sentaros tranquilamente, sin hacer algo en todo momento con las manos, con la mente o con el corazón.

De suerte que, para comprender la actividad, tenemos ciertamente que entender la vida de relación, ¿no es así? Si consideramos la convivencia como una distracción, como una huida de algo, entonces la convivencia es simplemente una actividad. ¿Y nuestra vida de relación no es en su mayor parte una distracción, y, por consiguiente, tan sólo una serie de actividades involucradas en la convivencia? Como lo he dicho, la convivencia sólo tiene verdadera significación cuando es un proceso de autodescubrimiento, cuando es el revelarse a uno mismo en la acción misma de convivir. Pero casi ninguno de nosotros quiere ser puesto al descubierto en la convivencia. Por el contrario, nos servimos de la convivencia como medio de ocultar

nuestra propia insuficiencia, nuestras propias dificultades, nuestra propia incertidumbre. Así, la vida de relación se convierte en simple movimiento, en mera actividad. No se si habéis notado que la convivencia es muy penosa; y que mientras no sea un proceso revelador en el cual os descubráis, ella será simplemente un medio de huir de vosotros mismos.

Creo que es muy importante comprender esto. En efecto, tal como lo hemos discutido ayer, el problema del conocimiento propio estriba en el despliegue de nuestras relaciones, ya sea con las cosas, con las personas o con las ideas. La convivencia puede basarse en una idea. No hay duda de que cualquier acto basado en una idea tiene simplemente que ser continuación de esa idea; y eso es actividad. La acción no se basa en una idea. La acción es inmediata, espontánea, directa, y no lleva en sí el proceso del pensamiento. Pero cuando basamos la acción en una idea, aquélla se convierte en actividad; y si basamos nuestra convivencia en una idea, entonces, ciertamente, trátase de una mera actividad desprovista de comprensión. Significa simplemente aplicar una fórmula, una norma, una idea. Como deseamos que la convivencia nos sirva para algo, ella resulta siempre restrictiva, limitadora, coercitiva.

La idea es el resultado de una necesidad, de un deseo, de un propósito, ¿no es así? Si yo estoy relacionado con vosotros porque os necesito es un sentido fisiológico o psicológico, es obvio entonces que esa relación se basa en una idea, ya que deseo algo de vosotros, ¿verdad? Y tal relación, basada en una idea, no puede ser un proceso autorrevelador. Es simplemente un impulso, una actividad, una monotonía en la cual se establece el hábito. De ahí que tal relación sea siempre una tensión, un dolor, una contienda, una lucha que nos causa zozobra.

¿Es posible estar relacionado sin idea alguna, sin pedir nada, sin dominio ni posesión? ¿Es posible la comunión de unos con otros —la cual significa convivencia real en los distintos niveles de la conciencia— si nos relacionamos por medio de un deseo, de una necesidad física o psicológicas? ¿Y puede haber convivencia sin esas causas condicionantes que surgen del deseo? Como ya lo he dicho, este es un problema sumamente difícil. Hay que examinarlo muy profunda y serenamente. No es cuestión de aceptar o rechazar.

Sabemos lo que es nuestra interrelación en el presente: competencia, lucha, dolor, o simple hábito. Si podemos entender de un modo pleno, completo, la relación con una persona, entonces, tal vez, habrá una posibilidad de comprender la relación con muchos, esto es, con la sociedad. Si yo no entiendo mis relaciones con un individuo, ciertamente no comprenderé mis relaciones con el todo, con la sociedad, con los demás. Y si mi relación con uno se basa en una necesidad, en mi satisfacción, mi relación con la sociedad será la misma. De ello, por consiguiente, tienen que surgir disputas, con uno y con los demás. ¿Y es posible vivir con uno o con muchos sin pedir nada? Ese, por cierto, es el problema, ¿verdad? No sólo entre vosotros y yo, sino entre la sociedad y yo. Y para comprender este problema, para investigarlo

profundamente, tenéis que ahondar la cuestión del conocimiento propio; porque es obvio que sin conoceros tal cuales sois, sin saber exactamente lo que es, no podéis tener las debidas relaciones con los demás. No importa lo que hagáis: evadiros, rezar, leer, ir al cine, sintonizar la radio; mientras no os entendáis a vosotros mismos, vuestra convivencia no podrá ser verdadera. De ahí las disputas, la batalla el antagonismo, la confusión que hay no sólo en vosotros sino también fuera de vosotros y en torno nuestro. No puede haber conocimiento propio mientras utilicemos la convivencia como simple medio de satisfacción, de escape, como distracción que es mera actividad. Pero el conocimiento propio se comprende, se pone al descubierto, y su proceso se revela mediante la vida de relación; esto es, si estáis dispuestos a ahondar el problema de la convivencia y exponeros ante ella. Porque, después de todo, sin relaciones no podéis vivir. Queremos, sin embargo, valernos de esa convivencia para sentirnos cómodos, satisfechos, para ser algo. Es decir, nos servimos de la convivencia basada en una idea; lo que significa que la mente desempeña el papel importante en la convivencia. Y como la mente está siempre ocupada en protegerse a sí misma, en permanecer siempre dentro de lo conocido, ella rebaja toda relación al nivel del hábito o de la seguridad; y, por lo tanto, la convivencia se convierte en mera actividad.

Vemos así que la vida de relación puede ser, si le damos pie, un proceso de autorrevelación, mas como no dejamos que así sea, ella se convierte simplemente en una actividad que nos satisface. Mientras la mente se sirva de la convivencia tan sólo para su propia seguridad, esa interrelación tendrá forzosamente que engendrar confusión y antagonismo. ¿Y es posible convivir sin la idea de exigencia, de necesidad, de satisfacción? En otras palabras: ¿es posible amar sin que intervenga la mente? Amamos con la mente, nuestro corazón está lleno con las cosas de la mente; pero, sin duda alguna, las elaboraciones de la mente no pueden ser amor. No podéis pensar en el amor. Podéis pensar en la persona a quien amáis, pero ese pensamiento no es amor; y así, gradualmente, el pensamiento va ocupando el lugar del amor. Cuando la mente llega a ser suprema, lo único importante, es obvio que entonces no puede haber afecto. Ese es, por cierto, nuestro problema, ¿verdad? Hemos llenado nuestro corazón con las cosas de la mente. Y las cosas de la mente son esencialmente ideas: lo que debe ser y lo que no debe ser. ¿La convivencia puede basarse en una idea? Y si lo puede, ¿no es ella una actividad que se encierra en sí misma, y, por lo tanto, no resulta inevitable que haya disputas, lucha y miseria? Pero si la mente no interviene, ella no levanta una barrera, ni se disciplina, ni se reprime, ni se sublima a sí misma. Esto resulta en extremo difícil porque no es mediante la determinación, la práctica o la disciplina, que la mente puede dejar de intervenir; sólo dejará de intervenir cuando haya plena comprensión de su propio proceso. Sólo entonces es posible que existan las debidas relaciones con uno y con muchos, relaciones libres de contienda y de discordia.

Pregunta: De todo lo que Ud. ha dicho, saco la conclusión definida de que la erudición y el saber son impedimentos. ¿A qué es lo que obstan?

Krishnamurti: Evidentemente, el saber y la erudición son impedimentos para la comprensión de lo nuevo, de lo atemporal, de lo eterno. Es indudable que el desarrollo de una técnica perfecta no os hace creadores. Puede que sepáis pintar maravillosamente, que poseáis la técnica; mas no es seguro que seáis creadores en materia de pintura. Tal vez sepáis escribir poemas técnicamente perfectos, pero es posible que no seáis poetas. Ser poeta significa —¿no es así?— tener capacidad para recibir lo nuevo, ser lo bastante sensible para responder a algo nuevo, a la lozanía de lo nuevo. Pero en la mayoría de nosotros el saber o la erudición se han convertido en afición, y creemos que por el hecho de *saber* seremos creadores. Una mente que está repleta, ahogada en los hechos, en conocimientos, ¿será capaz de recibir algo nuevo, súbito, espontáneo? Si vuestra mente está atestada de lo conocido, ¿queda en ella espacio alguno para recibir algo que sea de lo desconocido? Sin duda, el saber es siempre de lo conocido; y con lo conocido tratamos de comprender lo desconocido, algo que es inconmensurable.

Tomad, por ejemplo, una cosa muy corriente que nos sucede a la mayoría de nosotros. Aquellos que son religiosos —sea cual fuere por el momento el significado de esa palabra— tratan de imaginarse lo que es Dios, o de pensar en lo que es Dios. Han leído innumerables libros, han leído acerca de las experiencias de los diversos santos, de los Maestros, «mahatmas», y todo lo demás, y procuran imaginarse o sentir lo que es esa experiencia ajena. En otras palabras: con lo conocido tratáis de abordar lo desconocido. ¿Podéis hacerlo? ¿Podéis pensar en algo que no sea cognoscible? Sólo podéis pensar en algo que conocéis. Pero en el mundo actual ocurre esta extraordinaria perversión: creemos que habremos de comprender si poseemos más información, más libros, más hechos, más material impreso.

Sin duda, para darnos cuenta de algo que no sea la proyección de lo conocido, hay que eliminar lo conocido mediante la comprensión de su proceso. Por qué es que la mente se aferra siempre a lo conocido. ¿No es porque constantemente busca certidumbre, seguridad? Su naturaleza misma está asentada en lo conocido, en el tiempo; ¿y cómo puede una mente así, cuyo fundamento mismo se sustenta en el pasado, en el tiempo, tener la experiencia de lo atemporal? Tal vez conciba, formule o imagine lo desconocido, pero todo eso es absurdo. Sólo cuando lo conocido se comprende, se disuelve y se desecha, puede surgir lo desconocido. Y eso es difícil en extremo, porque no bien tenéis una experiencia de algo, la mente la traduce en términos de lo conocido y la reduce al pasado. No sé si habéis notado que cada experiencia es traducida de inmediato a lo conocido; recibe un nombre, se la clasifica y se la registra. Así, pues, el saber es la actividad de lo conocido. Y es obvio que tal saber, tal erudición, es un obstáculo.

Suponed que nunca hubierais leído un libro sobre religión o psicología, y que tuvierais que hallar el sentido, la significación de la vida. ¿Cómo emprenderíais la tarea? Suponed que no hubiera Maestros, ni organizaciones religiosas, ni Buda, ni Cristo, y tuvierais que empezar desde el principio. ¿Cómo emprenderíais la tarea? Tendríais primero que entender el proceso de vuestro pensar —¿no es así?— y no proyectaros vosotros mismos, vuestro pensamiento, en lo porvenir, creando un Dios que os agrade; eso sería demasiado pueril. En primer término, pues, tendríais que comprender el proceso de vuestro pensar. Esa, a no dudarlo, es la única manera de descubrir algo nuevo, ¿no es cierto?

Cuando decimos que la erudición o el saber es un impedimento; un estorbo, seguramente no incluimos el conocimiento técnico: cómo guiar un coche cómo hacer funcionar una máquina; tampoco incluimos la eficiencia que trae el conocimiento. Tenemos en vista una cosa muy distinta: ese sentimiento de felicidad creadora que ninguna suma de conocimientos o de erudición puede traer. Y, ser creador en el sentido cabal y verdadero de la palabra, es estar libre del pasado, de instante en instante. Porque es el pasado lo que siempre obscurece el presente. Limitarse a depender de la información, de las experiencias ajenas, de lo que alguien haya dicho, por grande que él sea, y tratar de que nuestra acción se aproxime a eso —todo eso es conocimiento, ¿verdad?—. Mas para descubrir cualquier cosa nueva, debéis empezar por vosotros mismos; tenéis que emprender un viaje completamente despojados de todo, especialmente de conocimientos. Porque es muy fácil tener experiencias como resultado de la creencia y del saber; pero esas experiencias no son sino el producto de la autoproyección, y, por lo tanto, absolutamente falsas e ilusorias. Y si habéis de descubrir por vosotros mismos qué es lo nuevo, de nada sirve que carguéis con el peso de lo viejo, sobre todo del saber —el saber de otra persona, por grande que ella sea. Ahora bien: vosotros hacéis uso del saber como medio de autoprotección, de seguridad, y queréis estar enteramente seguros de que tendréis las mismas experiencias de Buda, de Cristo o de x. Pero es obvio que el hombre que constantemente se protege a sí mismo por medio del saber, no es un buscador de la verdad.

No hay camino que conduzca al descubrimiento de la verdad. Debéis lanzaros al mar inexplorado, lo cual no es para deprimiros ni implica intrepidez. Cuando queréis descubrir algo nuevo, por cierto, cuando experimentáis con alguna cosa, vuestra mente tiene que estar muy serena, ¿no es así? Pero si vuestra mente está abarrotada, llena de hechos y conocimientos, éstos actúan como un estorbo para lo nuevo; y la dificultad, para la mayoría de nosotros, estriba en que la mente ha llegado a ser tan importante, de tan predominante significación, que ella obsta de continuo a todo lo que pueda ser nuevo, a todo lo que pueda existir simultáneamente con lo conocido. Así, pues, el saber y la erudición son obstáculos para los que quisieran buscar, para los que quisieran tratar de comprender lo atemporal.

Pregunta: Deduzco de sus diversas pláticas que el pensamiento debe cesar antes de que pueda surgir el entendimiento. ¿Qué pensamiento es el que debe terminar? ¿Qué entiende Ud. por pensar y por pensamiento?

Krishnamurti: Espero que todo esto os interese. Después de todo, *debería* interesaros; pues eso es lo que estéis haciendo, ya que el único instrumento que poseemos es la mente, el pensamiento. ¿Y qué entendemos por pensar? ¿Qué entendemos por pensamiento? ¿Cómo surge éste? ¿Cuál es su función? Vamos, pues, a investigarlo juntos. Aunque sea *yo* el que conteste, os ruego que penséis en ello también vosotros. Reflexionemos juntos al respecto.

¿Qué *es* el pensamiento? El pensamiento, sin duda, es el resultado del pasado, del ayer, y de muchos, muchos, muchos «ayeres». No seriáis capaces de pensar si no hubiera «ayeres». El pensamiento es, pues, el resultado de las reacciones condicionadas, establecidas en la mente como pasado. La mente es el resultado del pasado. Es decir, el pensar es la respuesta de la memoria. Si no tuvieseis memoria, no habría pensamiento. Si no tuvierais ningún recuerdo del camino que lleva a vuestra casa, no podríais llegar a ella; así, pues, el pensar es la respuesta de la memoria. La memoria es un proceso, un residuo de experiencias, sean éstas inmediatas o del pasado. El contacto, la sensación, el deseo, crean la experiencia. Es decir, por el contacto, la sensación, el deseo, surge la experiencia. Esa experiencia deja un residuo que llamamos memoria, ya sea agradable o desagradable, provechosa o no provechosa. De ese residuo surge una respuesta que nosotros llamamos «pensar»; condicionada por diferentes influencias ambientales, y así sucesivamente. En otros términos: la mente —no sólo las capas superiores de la conciencia, sino el proceso completo— es el residuo del pasado. Después de todo, vosotros y yo somos productos del pasado. Todo nuestro proceso consciente de vivir, de pensar y de sentir tiene sus cimientos en el pasado; y la mayoría de nosotros vive en las capas superiores de la conciencia, en la mente superficial. Es ahí donde estamos activos, que se nos plantean los problemas, los innumerables conflictos y los asuntos del diario vivir; y con todo ello nos sentimos satisfechos. Más lo que está en la superficie, lo poco que ahí se manifiesta, no es por cierto el contenido total de la conciencia. Para entender todo el contenido de la conciencia, la mente superficial debe estar serena, así sea unos pocos segundos, unos cuantos minutos. Entonces —¿no es así?— resulta posible recibir aquello que es lo desconocido.

Ahora bien, si el pensamiento es solamente la respuesta del pasado, entonces el proceso del pensamiento debe cesar para que surja algo nuevo, ¿no es cierto? Si el pensamiento es el resultado del tiempo —y lo es— entonces, para recibir las insinuaciones de lo atemporal, de algo que desconocéis, el proceso del pensamiento debe cesar, ¿no es así? Para recibir algo nuevo, lo viejo debe cesar. Si tenéis un cuadro moderno y no lo entendéis, inútil será que os alleguéis a él con vuestra educación clásica, de la que habréis de prescindir, por lo menos de momento, para

entender lo nuevo. De la misma manera, si habéis de comprender aquello que es nuevo, lo atemporal, entonces la mente —que es el instrumento del pensamiento el residuo del pasado— debe cesar; el proceso de terminar con el pensamiento, aunque esto parezca en cierto modo extravagante, no es asunto de disciplina, ni de eso que se llama «meditación». Ya discutiremos, en las próximas semanas, lo que es la verdadera meditación y otras cosas más. Podemos ver, empero, que todo lo que la mente haga para poner fin a sí misma, continúa siendo un proceso de pensamiento.

De suerte que este problema, en realidad, es sumamente sutil y difícil de profundizar. Porque no puede haber felicidad, no puede haber dicha ni bienaventuranza, a no ser que haya renovación creadora: esta renovación creadora no puede producirse si la mente se proyecta de continuo en el futuro, en el mañana, en el próximo segundo. Y, como la mente no cesa de hacer tal cosa, no somos creadores. Podemos procrear hijos, mas no somos interiormente creadores ni tenemos ese extraordinario sentido de renovación en el cual hay constante novedad y lozanía, en el cual hay ausencia total de la mente. Ese sentido de «creatividad» no puede surgir si la mente se proyecta de continuo en el futuro, en el mañana. Por eso es importante comprender todo el proceso del pensamiento. Si no comprendéis el proceso del pensamiento —todas sus sutilezas, sus variedades, su profundidad— no podéis llegar a lo otro. Podréis *hablar* de ello, pero tenéis que dejar de pensar, aunque os parezca una locura. Para lograr esa renovación, esa lozanía, esa extraordinaria sensación de ser «lo otro», la mente debe entenderse a sí misma. Y por eso es importante que tengamos más profunda y amplia percepción del conocimiento propio.

Pregunta: Estoy de acuerdo con Ud. en que el saber no ha traído felicidad. He tratado de ser receptivo, de ser intuitivo, con un vivo interés por captar insinuaciones del fuero intimo. ¿Estoy bien orientado?

Krishnamurti: Para comprender esta cuestión debemos comprender lo que entendemos por conciencia, porque eso que llamáis intuición puede ser la proyección de vuestro propio deseo. Hay mucha gente que afirma: «Yo creo en la reencarnación. *Siento* que es así. Mi intuición me lo dice». Trátase, evidentemente, de su deseo de continuidad, de perpetuarse a sí mismo. Como le tienen tanto miedo a la muerte, desean estar seguros de que hay una próxima vida, otra oportunidad, etc. Por lo tanto, «intuitivamente» ellos sienten que eso es lo correcto. Para comprender, pues, esta cuestión, debemos comprender qué es lo que significan para vosotros las palabras «íntimo» y «externo». ¿Es posible recibir intimaciones de lo que está en el fuero íntimo cuando buscáis continuamente un fin, cuando queréis llegar, cuando deseáis cultivar algo, cuando queréis ser felices? Sin duda alguna, para recibir insinuaciones de lo íntimo, la mente —la mente superficial— ha de estar libre en absoluto de todo enredo y prejuicio, libre de todo deseo, de todo nacionalismo; de otra manera, vuestras «intimaciones» os convertirán en nacionalistas extremos, en un terror para el resto del mundo.

Se trata, pues, de saber cómo es posible recibir la intimación de lo desconocido sin torcerla, sin traducirla a nuestro tipo de pensamiento condicionado. Para comprender esto, debemos dilucidar el problema de lo que es la conciencia. ¿Qué entendemos por ser conscientes? ¿Cuál es el proceso de la conciencia? ¿Cuándo decís que sois conscientes? Decís, sin duda, «soy consciente», cuando experimentáis algo. ¿No es así? Cuando tenéis una experiencia —que sea o no agradable no viene al caso — os dais cuenta de que sois conscientes de ella. A raíz de esa experiencia, el siguiente paso es nombrarla, definirla, ¿no es así? Decís: «Es placer, no es placer; esto lo recuerdo, aquello no lo recuerdo». Le dais, pues, un nombre. Después la registráis, ¿no es cierto? En el proceso mismo de darle un nombre, la registráis. Estáis siguiendo todo esto, u os resulta demasiado «de domingo por la mañana». (*Risas*).

De modo que sólo hay conciencia cuando hay vivencia, cuando se define y se registra. No aceptéis lo que estoy diciendo; observadlo vosotros mismos y veréis que es así como funciona. Esto continúa en todos los niveles y en todo momento, consciente o inconscientemente. Y en los niveles más profundos de la conciencia el proceso es casi instantáneo, al igual que en la superficie. Pero la diferencia está —¿no es así?— en que en el nivel superior hay opción, hay selección; en el nivel más amplio y profundo hay reconocimiento instantáneo, sin opción alguna. Y la capa superior o superficial de la mente puede recibir intimaciones tan sólo cuando cesa el proceso de definir, de nombrar, de registrar; y ello sucede cuando el problema es demasiado grande o demasiado difícil. Tratáis de resolver un problema, y no tenéis respuesta. Entonces lo dejáis. Tan pronto lo dejáis, surge una respuesta, una intimación, porque la mente —la mente consciente— ya no forcejea tratando de hallar una respuesta. Está serena. El propio agotamiento es un proceso de quietud; y, por lo tanto, la mente es capaz de recibir la intimación. Pero la así llamada «intuición» que tiene la mayoría de la gente, es en realidad la realización de su propio deseo. Por eso hay tantas guerras, creencias organizadas, antagonismos, tanta lucha; porque cada uno cree que su intuición es tan verdadera, que por ella está dispuesto a morir —o a maltratar a los demás.

Temo que la persona que cree obedecer a la intuición haya errado el camino. Ello es obvio, ya que para comprender todo esto hay que superar la razón. Y, para superar la razón, debéis primero comprender qué es el proceso de razonar. No podéis ir más allá de algo que no conocéis; para ir más allá, debéis saber qué es. Debéis comprender él significado, total de la razón, cómo se razona, cómo se la ahonda; no podéis saltar más allá de ella. Esto no significa que hayáis de poseer un cerebro muy perspicaz, que debáis ser grandes estudiosos, gente erudita. Para abrirse a lo que es hace falta honestidad de pensar, claridad, deseo de ser receptivo, no temer el sufrimiento. Entonces no existe barrera entre lo íntimo y lo externo. Lo íntimo *es* lo externo, y lo externo es lo íntimo. Para que se produzca, empero, esa integración, ha de haber comprensión del proceso de la mente.

Pregunta: Explique claramente, por favor, qué papel desempeña la memoria en nuestra vida. Parece que Ud. establece una distinción entre dos formas de memoria. ¿No existe en realidad, tan sólo la memoria que es nuestro único medio de conciencia, y aquello que nos torna conscientes del tiempo y del espacio? ¿Podemos, pues, hacer caso omiso de la memoria, como Ud. parece sugerir?

Krishnamurti: Investiguemos el asunto de nuevo. Olvidemos lo que ya se ha dicho y procuremos averiguar qué es lo que queremos decir. Dijimos esta mañana que el pensamiento es un resultado del pasado, lo cual es un hecho evidente; os guste o no, es así. El pensamiento se basa en el pasado. No puede haber pensamiento si no se es consciente; y, como he dicho, la conciencia es un proceso de vivencia, de definición, es decir, de registrar. Eso es lo que hacéis en todo instante. Si veis aquello (señalando un árbol), lo llamáis «un árbol»; lo nombráis, y pensáis que habéis tenido una experiencia. Este proceso de nombrar es parte de la memoria, ¿no es así? Y es una forma muy cómoda de experimentar. Creéis haber experimentado una cosa por el hecho de nombrarla. Me llamáis hindú, y pensáis que habéis comprendido a todos los hindúes; yo os llamo americanos, y asunto terminado. Creemos así que comprendemos algo al darle un nombre. Le damos un nombre para poder reconocerlo como especie, como esto o lo otro; pero eso no es comprender, tener la vivencia de una cosa. Y lo hacemos por pereza; es mucho más fácil hacer caso omiso de las personas dándoles una denominación.

Así, pues, este proceso de vivencia —que es contacto, sensación, deseo, conciencia, identificación y experiencia— este proceso que incluye el nombrar, es considerado conciencia. ¿No es así? Parte de esa conciencia está despierta, y el resto dormida. La mente consciente, nuestra mente de todos los días, la capa superficial de nuestra mente, está despierta. El resto duerme. Ahora bien, cuando dormimos, la mente superficial, consciente, está callada; y, por lo tanto, es capaz de recibir sugestiones, insinuaciones en forma de sueños que requieren, empero, interpretación ulterior. Ahora el autor de la pregunta quiere saber lo que entendemos por memoria, cuál es su función, y si podemos prescindir de ella. De modo que, en realidad, la pregunta es esta: ¿Cuál es la función del pensamiento? La memoria no tiene función alguna independiente del pensar. Por lo tanto, la pregunta es: ¿Cuál es la función del pensamiento? ¿Puede el pensamiento dividirse en alguna forma? ¿Ha de hacerse caso omiso de él?

¿Cuál es, pues, la función del pensamiento? Decimos que el pensamiento es la respuesta de la memoria, y lo es; y el recuerdo es la experiencia incompleta, definida y evocada con fines de autoprotección, etc. Bien, si el pensamiento es el resultado de la memoria, ¿qué función tiene el pensamiento en la vida? ¿Cuándo os servís del pensamiento? Me pregunto si habéis considerado esto alguna vez. Utilizáis el pensamiento cuando queréis ir a vuestra casa, ¿no es así? Pensáis cómo habréis de llegar a vuestro hogar. Esta es una clase de pensamiento. ¿Cuándo funciona vuestro

pensamiento? Cuando os protegéis a vosotros mismos, ¿verdad? Cuando buscáis seguridad: económica, social, psicológica. ¿No es así? Cuando os queréis proteger a vosotros mismos. Esto es, el pensamiento funciona cuando nos mueve el instinto de autoprotección. Cuando sois bondadosos con otra persona, ¿es eso un proceso de pensamiento? Cuando amáis a alguien, ¿es eso un proceso de pensamiento? Cuando amáis a alguien y utilizáis ese amor como medio de enriquecimiento propio, entonces, evidentemente, eso es un proceso de pensamiento; ya no se trata de amor. Así, pues, el proceso del pensamiento surge cuando hay temor, cuando existe el deseo de poseer, cuando hay conflicto. En otras palabras: el proceso del pensamiento nace cuando el «ego», el «yo», adquiere importancia. ¿No es cierto? Porque, después de todo, es conmigo que el pensamiento tiene que ver; cuando el «yo», el «ego», predomina, el proceso del pensamiento empieza como autoprotección. No siendo así, no pensáis, no os dais cuenta del proceso de vuestro pensamiento, ¿verdad? Es sólo cuando hay conflicto que os dais cuenta del proceso del pensamiento, ya sea para proteger o descartar, para aceptar o negar.

Ahora bien, el autor de la pregunta quiere saber qué papel desempeña la memoria en nuestra vida. Si comprendemos que el proceso del pensamiento empieza solamente cuando el «yo» adquiere importancia, y que el «yo» es importante tan sólo cuando desea protegerse a sí mismo, vemos entonces que gastamos la mayor parte de nuestra vida en protegernos a nosotros mismos. El pensamiento, por lo tanto, desempeña un papel muy importante en nuestra vida, porque la mayoría de nosotros nos preocupamos por nosotros mismos. A casi todos lo que nos importa es cómo protegernos, cómo ganar, cómo llegar, cómo lograr algo, cómo hacernos más perfectos, cómo tener esta o aquella virtud, cómo desechar, cómo negar, cómo estar desligados, cómo hallar la felicidad, cómo ser más hermosos, cómo amar y ser amados. Bien sabéis cuán interesados estamos en nosotros mismos.

Estamos, pues, sumidos en el proceso del pensamiento. *Somos* el proceso del pensamiento; no estamos separados del pensamiento. Y el pensamiento *es* memoria; busca ser *más* esto o aquello. Es decir, cuando surge el impulso de ser más o ser menos, de ser lo positivo o lo negativo, entonces aparece el proceso del pensamiento. El proceso del pensamiento no aparece cuando existe el reconocimiento de lo que *es*. Un hecho no requiere un proceso de pensamiento; mas si deseáis eludir un hecho, entonces empieza el proceso de pensar. Si yo acepto que soy lo que soy, no hay pensamiento; pero otra cosa ocurre cuando acepto lo que es. Interviene un proceso muy diferente, que no es el del pensamiento. De suerte que mientras se desee lo más o lo menos, tiene que haber pensamiento, debe existir el proceso de la memoria. Después de todo, si queréis ser hombres muy ricos, hombres poderosos, hombres populares u hombres dedicados a Dios, si queréis llegar a ser algo, os hace falta la memoria. Es decir, tenéis que pensar en ello. Para llegar a ser algo, la mente tiene que agudizarse constantemente.

Ahora bien, ¿qué papel desempeña ese devenir en la vida? Ciertamente, mientras querremos *ser* algo, tiene que haber lucha; mientras nuestro deseo, nuestro instinto, nuestro empeño, sea el de ser *más* o el de ser *menos* —lo positivo o lo negativo— ha de haber lucha, antagonismo. Pero es sumamente arduo, difícil en extremo, no ser más o no ser menos. Verbalmente puede que lo desechéis, diciendo: «Yo no soy nadie». Pero eso es simplemente vivir en el nivel verbal, no tiene mucho sentido; es tener la cabeza hueca. Por eso hay que comprender el proceso del pensamiento, que es la conciencia; es decir, todo el problema del tiempo, del ayer, del mañana. Y un hombre que está atrapado en el ayer, nunca podrá comprender aquello que es atemporal. Y la mayoría de nosotros estamos atrapados en la red del tiempo. Nuestro pensamiento está fundamentalmente enredado en la malla del tiempo; él *es* la malla del tiempo. Nuestro pensamiento *es* la red del tiempo; y con ese proceso de pensamiento —educado, cultivado, agudizado, sutil y perspicaz— queremos encontrar algo que está más allá.

Vamos de un instructor a otro, de héroe en héroe, de Maestro en Maestro. Nuestra mente se agudiza en todas esas cosas, y de ese modo espera descubrir aquello que está más allá. Pero el pensamiento jamás podrá encontrar lo que está más allá, porque el pensamiento es el resultado del tiempo, y aquello que pertenece a lo conocido no puede recibir lo desconocido. Por eso el hombre que se halla enredado en lo conocido, nunca es creador. Es posible que él tenga momentos de «creatividad» como los tienen algunos pintores, algunos músicos, algunos escritores; pero éstos se enredan en lo conocido: la popularidad, el dinero, centenares de otras cosas; y entonces ya están perdidos. Y es por eso que los que procuran entenderse a sí mismos —no *encontrar*, porque ese es un proceso erróneo: *no podéis* encontrar— deben cesar en su búsqueda. Todo lo que podéis hacer es entenderos a vosotros mismos, comprender los embrollos, la extraordinaria sutileza de vuestro pensamiento y de vuestro ser. Y eso puede ser comprendido tan sólo en la convivencia, que es acción; y esa acción es denegada cuando la convivencia se basa en una idea; entonces la vida de relación es mera actividad, no acción. Y la actividad no hace más que embotar la mente y el corazón. Sólo la acción torna alerta la mente y sutil el corazón, capacitándolo para recibir, para ser sensible. Por eso resulta importante, antes de emprender la búsqueda, que haya conocimiento propio. Si buscáis, encontraréis; pero no será la verdad. Por lo tanto esta locura, este temor, esta ansiedad por llegar, por buscar, por descubrir, debe cesar. Entonces, con el conocimiento propio cada vez más vasto y profundo, viene ese sentido de la realidad que no puede ser invitado. Él adviene, y sólo entonces hay felicidad creadora.

2.ª Conferencia, 17 de julio de 1949.

III

El sábado y el domingo pasados estuvimos dilucidando la importancia del conocimiento propio, porque, según expliqué, no veo cómo podemos tener base alguna para el recto pensar sin el conocimiento de nosotros mismos; ni cómo es posible que una acción cualquiera, por inclusiva, colectiva o individualista que sea, resulte armoniosa y verdadera sin el pleno conocimiento de uno mismo. Sin conocerse a uno mismo, no hay posibilidad real de investigar qué es lo verdadero, lo que tiene significación, cuáles son los justos valores en la vida. Si uno no se conoce a sí mismo, no puede ir más allá de las ilusiones proyectadas por la propia mente. El conocimiento propio, como lo hemos explicado, implica no sólo conocer la acción en la convivencia de un individuo y otro, sino también la acción en las relaciones con la sociedad; y no puede haber sociedad completa y armoniosa sin ese conocimiento. De modo que, en realidad, resulta de mucha importancia y significación que uno se conozca a sí mismo tan completa y plenamente como sea posible. ¿Y es posible ese conocimiento? ¿Puede uno conocer, no en forma parcial sino *integralmente*, el proceso total de uno mismo? Porque, como ya lo dije, sin conocerse a sí mismo no tiene uno base para pensar. Uno queda atrapado en ilusiones: políticas, religiosas, sociales y éstas son ilimitadas, interminables. ¿Es posible conocerse a sí mismo? ¿Y cómo puede uno conocerse a sí mismo? ¿Cuáles son los medios, cuáles los procesos, qué camino seguir?

Creo qué, para encontrar los medios debe uno averiguar primero —¿no es así?— cuáles son los impedimentos. Y estudiando lo que consideramos importante en la vida, las cosas que hemos aceptado —los valores, las normas, las creencias, las innumerables cosas que mantenemos— examinándolas, tal vez descubriremos cómo funciona nuestro pensamiento y de ese modo nos conoceremos a nosotros mismos. Es decir, comprendiendo las cosas que aceptamos, poniéndolas en tela de juicio, ahondando en ellas —por ese proceso, precisamente, conoceremos las modalidades de nuestro pensamiento, nuestras respuestas, nuestras reacciones; y conociéndolas nos conoceremos a nosotros mismos tal como somos. Ese, sin duda, es el único medio que tenemos para descubrir nuestra manera de pensar, nuestras reacciones: estudiando, examinando por completo los valores, las normas y las creencias que hemos aceptado durante generaciones. Y, viendo lo que hay detrás de esos valores, podremos saber cómo respondemos, cuáles son nuestras reacciones ante ellos; y así, tal vez, podremos descubrir las modalidades de nuestro propio pensar. En otras palabras: el conocerse a sí mismo significa, sin duda, estudiar las respuestas, las reacciones que uno tiene en relación con algo. Uno no puede conocerse a sí mismo aislándose. Eso es un hecho evidente. Podéis retiraros a una montaña, a una caverna, o ir en pos de una ilusión a orillas de un río; pero, si uno se aísla, la vida de relación

resulta imposible. Y el aislamiento es la muerte. Sólo en la convivencia puede uno conocerse a sí mismo tal como es. Estudiando, pues, las cosas que hemos aceptado, examinándolas plenamente, no superficialmente, podremos quizá entendernos a nosotros mismos.

Ahora bien, una de las cosas en que a mi parecer uno lo acepta todo ávidamente, lo da todo por sentado, es la cuestión de las creencias. Yo no ataco las creencias. Lo que tratamos de hacer en la tarde de hoy es descubrir por qué aceptamos las creencias; y si podemos comprender los motivos, las causas de esa aceptación, quizá podamos no sólo entender por qué hacemos tal cosa, sino asimismo librarnos de ella. Porque uno puede ver cómo las creencias religiosas, políticas, nacionales y de diversos otros tipos, separan a los hombres, cómo crean conflicto, confusión, antagonismo, lo cual es un hecho evidente; y, sin embargo, no estamos dispuestos a renunciar a ellas. Existe el credo hindú, el credo cristiano, el budista, innumerables creencias sectarias y nacionales, diversas ideologías políticas, todas en lucha unas con otras y procurando convertirse unas a otras. Claramente podemos ver que las creencias separan a la gente, crean intolerancia. ¿Pero es posible vivir sin creencia? Eso puede descubrirse tan sólo si uno logra estudiarse a sí mismo en relación con una creencia. ¿Es posible vivir en este mundo sin una creencia; no cambiar de creencias, ni substituir una por otra, sino estar enteramente libre de *toda* creencia, de suerte que uno haga frente a la vida de un modo nuevo a cada minuto? La verdad, después de todo, está en esto: en tener la capacidad de enfrentar todas las cosas de un modo nuevo, de instante en instante, sin la reacción condicionante del pasado, para que no haya ese efecto acumulativo que obra como barrera entre uno mismo y aquello que *es*.

Evidentemente, la mayoría de nosotros acepta o adopta creencias ante todo porque en nosotros hay temor. Sentimos que, sin una creencia, no sabremos qué hacer. Entonces utilizamos la creencia como una norma de conducta, como dechado de acuerdo con el cual encauzamos nuestra vida. Y también creemos que puede haber acción colectiva gracias a la creencia. Así, pues, en otras palabras, consideramos que para actuar se necesita una creencia. ¿Y es ello así? ¿La acción requiere creencia? Es decir, siendo la creencia una idea, ¿hace falta ideación para actuar? ¿Qué está primero, la idea o la acción? Primero, sin duda, está la acción, que es placentera o penosa; y según eso elaboramos diferentes teorías. La acción, invariablemente, aparece primero. ¿No es así? Y cuando hay temor, cuando existe el deseo de creer para poder actuar, entonces interviene la ideación.

Ahora bien, si reflexionáis, veréis que el temor es una de las razones para que haya deseo de aceptar una creencia. Porque, si no tuviéramos creencia alguna, ¿qué nos sucedería? ¿No nos causaría pavor lo que pudiera ocurrir? Si no tuviéramos ninguna norma de acción basada en una creencia (ya sea en Dios, en el comunismo, en el socialismo, en el imperialismo), o en tal o cual fórmula religiosa, o en algún dogma que nos condicione, nos sentiríamos totalmente perdidos, ¿no es así? Y esa

aceptación de una creencia, la ocultación de ese temor, ¿no es acaso el miedo de no ser realmente nada, el miedo de estar vacío? Después de todo, una taza sólo es útil cuando está vacía; y una mente repleta de creencias, de dogmas, de afirmaciones y de citas, es en realidad una mente incapaz de crear, y que lo único que hace es repetir. Y el huir de ese miedo —de ese miedo al vacío, a la soledad, al estancamiento, de ese miedo de no llegar, de no triunfar, de no lograr, de no ser algo, de no llegar a ser algo — es sin duda una de las razones por las cuales aceptamos las creencias tan ávida y codiciosamente. ¿No es así? ¿Y podemos entendernos a nosotros mismos mediante la aceptación de una creencia? Todo lo contrario. Es obvio que una creencia, política o religiosa, impide la propia comprensión. Obra a modo de pantalla a través de la cual nos miramos a nosotros mismos. ¿Y podemos mirarnos a nosotros mismos sin creencia alguna? Si suprimimos esas creencias —las muchas creencias que uno tiene — ¿queda algo para mirar? Si no tenemos creencias con las cuales la mente se haya identificado, entonces la mente, sin identificación alguna, es capaz de mirarse a sí misma tal cual es; y ahí, ciertamente, está el comienzo de la propia comprensión. Si uno tiene miedo, si, encubierto por una creencia, existe el temor; y si, al comprender las creencias uno se enfrenta con el miedo sin el tamiz de las creencias, ¿no es entonces posible librarse de esa reacción del miedo? Es decir, ¿es posible saber que uno tiene miedo y *permanecer* ahí sin escapatoria alguna? Estar con lo que *es* resulta mucho más significativo y tiene más valor, por cierto, que huir de lo que *es* mediante una creencia.

Uno empieza, pues, a darse cuenta de que hay diversas maneras de huir de uno mismo, de la propia vacuidad, de la pobreza del propio ser; escapes tales como el saber, las diversiones, y las distintas formas de afición y entretenimiento, cultas las finas y estúpidas las otras, inteligentes o sin valor alguno. Esas cosas nos rodean, *somos* esas cosas; y si la mente puede percibir el significado de las cosas a las cuales está sujeta, entonces, quizá, estaremos frente a frente con lo que somos, sea ello *lo que fuere*; y yo creo que en el momento en que seamos capaces de hacer eso, habrá en nosotros una verdadera transformación. Entonces, en efecto, el problema del temor no se plantea, porque el temor sólo existe en relación con algo. Cuando estáis vosotros y otra cosa con la cual os halláis en relación, y cuando esa cosa os disgusta y tratáis de evitarla, entonces surge el miedo. Mas cuando *sois* esa mismísima cosa entonces nada hay que eludir. Un hecho infunde temor tan sólo cuando reaccionáis emocionalmente ante él; pero si os enfrentáis a un hecho tal cual es, no hay temor. Y cuando dejamos de darle un nombre a lo que llamamos miedo y sin definirlo, solamente lo observamos, entonces, por cierto, ocurre una revolución; ya no existe esa sensación de eludir o de aceptar.

De suerte que, para entender la creencia, no de un modo superficial, sino profundamente, hay que descubrir la razón por la cual la mente se apega a varias formas de creencia, por qué las creencias han adquirido tan grande importancia en nuestra vida: creencias sobre la muerte, sobre la vida, sobre lo que pasa después de la

muerte; creencias que afirman o niegan a Dios, que afirman o niegan la realidad, y distintas creencias políticas. ¿No indican todas esas creencias nuestra propia sensación de pobreza íntima? ¿Y no revelan ellas un proceso de evasión, o no actúan como una defensa? Y al estudiar nuestras creencias, ¿no empezamos a conocernos tal cuales somos, no sólo en los niveles superficiales de nuestra mente de nuestra conciencia, sino mucho más hondo? Así, pues, mientras más nos estudiamos en relación con alguna otra cosa, tal como las creencias, más quieta se torna la mente, sin coacción, sin falsa disciplina. Es obvio que cuanto más se conoce la mente a sí misma, más serena está. Cuanto más conozcáis algo, cuanto más familiarizados estéis con algo, más serena se tornará la mente. Y la mente ha de estar realmente quieta no *aquietada*. Hay, sin duda, una enorme diferencia entre una mente aquietada y una mente quieta. Podéis forzar la mente a aquietarse mediante diversas circunstancias, disciplinas, tretas, etc. Pero eso no es quietud, eso no es paz; eso es muerte. Mas una mente que está serena porque comprende las distintas formas del miedo y se entiende a sí misma —una mente así es creadora, una mente así se renueva sin cesar. Sólo se estanca aquella mente que está encerrada en sus propios temores y creencias. Pero una mente que comprende su relación con los valores ambientes— no imponiendo una norma de valores sino comprendiendo lo que *es* —esa mente, sin duda, se torna serena; *es* serena. No es cuestión de devenir. Sólo entonces, por cierto, la mente puede percibir lo real de instante en instante. La realidad, a buen seguro, no es algo que se encuentre en último término, un resultado final de la acción acumulativa. La realidad ha de percibirse tan sólo de instante en instante; y sólo puede percibirse cuando no obra el efecto acumulativo del pasado sobre el momento actual, sobre el «ahora».

Hay muchas preguntas, y contestaré algunas de ellas.

Pregunta: ¿Por qué diserta usted?

Krishnamurti: Creo que esta pregunta es muy interesante para que yo la conteste y también para que *vosotros* la contestéis. No se trata de por qué yo hablo, sino también de por qué escucháis vosotros. En serio: si yo hablara para expresarme a mí mismo, os estaría explotando. Si el disertar fuese una necesidad para mí con el objeto de sentirme lisonjeado, egoístamente agresivo, y todo lo demás, entonces tendría que servirme de vosotros; entonces no habría entre nosotros convivencia, ya que seríais una necesidad para mi egoísmo. En tal caso os necesitaría para encumbrarme, para sentirme enriquecido, libre, aplaudido, al tener tanta gente escuchándome. Me serviría entonces de vosotros; habría entonces mutua utilización. No habría, pues, convivencia entre vosotros y yo, porque vosotros me seríais de utilidad. Cuando me valgo de vosotros, ¿qué convivencia hay entre vosotros y yo? Ninguna. Y si hablo porque tengo una serie de ideas que deseo transmitiros, entonces las ideas adquieren suma importancia; y yo no creo que las ideas jamás traigan un cambio fundamental; radical, una revolución en la vida. Las ideas nunca pueden ser nuevas; nunca pueden

producir una transformación, una oleada creadora, porque las ideas son meras respuestas —modificadas o alteradas— de un pasado que continúa; y ellas siguen siendo del pasado. Si yo hablo porque quiero que cambiéis, o porque deseo que aceptéis mi modo especial de pensar, que pertenezcáis a mi propia sociedad, que os convirtáis en mis discípulos, entonces, como individuos, sois inexistentes, porque en tal caso lo único que me interesa es transformaros de acuerdo a una idea determinada. Entonces *vosotros* no sois lo importante sino dicho ideal.

¿Por qué, pues, estoy hablando? Si no es por ninguna de esas cosas, ¿por qué hablo? Responderemos a eso enseguida. La pregunta es entonces: ¿por qué escucháis? ¿No es eso igualmente importante? Tal vez más. Si escucháis para adquirir ideas nuevas o un nuevo modo de encarar la vida, sufriréis un desencanto, puesto que no os daré nuevas ideas. Si escucháis para experimentar algo que creéis que *yo* he experimentado, no hacéis más que imitar, en la esperanza de captar ese algo que a vuestro parecer yo tengo. De seguro, las cosas reales de la vida no pueden experimentarse por interpósita persona. O bien, por el hecho de hallaros en dificultades, de sufrir penas y dolores, o de tener innumerables conflictos, venís aquí a buscar cómo libraros de ellos. También en este caso temo no poder ayudaros. Todo lo que *yo* puedo hacer es señalaros vuestra propia dificultad, y entonces podemos discutirla; pero a vosotros mismos os corresponde verla. Es muy importante, por consiguiente, que descubráis vosotros mismos por qué venís a escucharme. Porque si tenéis un propósito, una intención, y yo otro, nunca nos entenderemos. Entonces no hay convivencia, no hay comunión, entre vosotros y yo. Vosotros deseáis ir hacia el norte, y yo voy hacia el sur. Nos ignoraremos mutuamente. Eso, empero, no es por cierto lo que se persigue con estas reuniones. Lo que intentamos es emprender un viaje juntos, convivir mientras proseguimos; no que yo os enseñe o que vosotros me escuchéis, sino que juntos exploremos, si ello es posible. Así seréis vosotros no sólo discípulos sino maestros, al ir descubriendo y comprendiendo. Entonces no existe tal división entre lo superior y lo inferior, entre la persona culta y la ignorante, entre el que ha realizado y el que aún está por realizar. Tales divisiones, evidentemente, falsean y pervierten la vida de relación; y si no se entiende la convivencia no puede comprenderse la realidad.

Os he dicho por qué hablo. Tal vez pensaréis que os necesito para poder descubrir. No es así, indudablemente. Yo tengo algo que decir; vosotros podéis aceptarlo o rechazarlo. Y si lo aceptáis, no es que lo aceptéis de mí. Yo actúo simplemente como un espejo en el cual podéis veros a vosotros mismos. Puede que no os guste el espejo y por eso lo descartéis; pero al miraros en el espejo, mirarlo muy llanamente, sin emoción, sin que lo empañe el sentimentalismo. Resulta importante, sin duda, descubrir por qué venís a escuchar, ¿no es así? Si es, simplemente, para entreteneros por la tarde, si venís aquí en vez de ir al cine, entonces ello no tiene valor alguno. Si es con el solo objeto de argumentar, o para captar nuevas series de ideas que podáis utilizar cuando habléis en público, o

escribáis un libro, o discutáis, tampoco tiene valor. Pero si realmente venís a descubriros en la vida de relación —lo cual podría ayudaros en vuestro trato con los demás— entonces ello tiene significación, vale la pena; no será entonces como tantas otras reuniones a que asistís. Estas reuniones, por cierto, no tienen por objeto el que me escuchéis, sino que os veáis a vosotros mismos reflejados en el espejo que yo procuro describir. No tenéis que aceptar lo que veáis; eso sería una necedad. Sin embargo, si miráis el espejo desapasionadamente, como si escucharais música, como si os sentarais bajo un árbol a observar las sombras de la tarde, sin condenar, sin ninguna clase de justificación —*mirándolo*, no más— esa misma percepción pasiva de lo que *es* surtirá un efecto realmente extraordinario, siempre que no haya resistencia. Eso, sin duda es lo que tratamos de hacer en todas estas pláticas. Así es como llega la verdadera libertad, no mediante el esfuerzo; éste nunca puede traer libertad. El esfuerzo puede traer tan sólo substitución, supresión o sublimación; pero ninguna de esas cosas es libertad. La libertad sólo llega cuando ya no hay esfuerzo por *ser* algo. Entonces la verdad de lo que *es* actúa; y eso es liberación.

Pregunta: ¿Hay alguna diferencia entre mi intención de escuchar a Ud. y la de ir de un instructor a otro?

Krishnamurti: Indudablemente, a vosotros os toca averiguarlo, ¿no es así? ¿Por qué vais de un instructor a otro, de una a otra organización, de una creencia a otro? O bien, ¿por qué estéis tan encerrados en una creencia, cristiana o la que sea? ¿Por qué? ¿Por qué hacemos eso? Ello ocurre no sólo en América sino a través del mundo; hay espantosa inquietud, deseo de encontrar algo. ¿Por qué? ¿Pensáis que buscando encontraréis? Sin embargo, antes de que podáis buscar, necesitáis el instrumento para la búsqueda. ¿No es así? Tenéis que estar capacitados para buscar, no simplemente emprender la búsqueda. Para buscar, para tener la capacidad de buscar, es indudable que debéis comprenderos a vosotros mismos. ¿Cómo podéis buscar sin conoceros primero a vosotros mismos, sin saber qué es lo que buscáis, qué es aquello que busca? Los hindúes vienen aquí y divulgan sus ideas; bien lo sabéis, los «yoguis», los «swamis». Y vosotros vais allá a predicar y hacer prosélitos. ¿Por qué? El mundo será feliz cuando no haya maestros ni discípulos.

¿Qué es realmente lo que andamos buscando? ¿Estamos cansados de la vida, cansados de una serie de ceremonias, de una serie de dogmas y ritos religiosos, y por eso pasamos a otra? ¿Es porque se trata de algo nuevo, más excitante: palabras sánscritas, hombres de barba, «togas» y todo lo demás? ¿Es esa la razón? ¿O es que deseamos encontrar un escape, un refugio, en el budismo, en el hinduismo, o en alguna otra creencia religiosa organizada? ¿O lo que buscamos es satisfacción? Es muy difícil distinguir y darnos cuenta de lo que en realidad buscamos, ya que cambiamos según el momento; cuando estamos cansados, cuando nos sentimos desdichados, deseamos algo fundamental, perdurable, final, absoluto. Muy pocos son los que persisten en su búsqueda, en su indagación, mejor dicho. La mayoría de

nosotros desea distracción. Si somos intelectuales, deseamos distracción intelectual, y así sucesivamente.

¿Puede uno, pues, de un modo genuino, auténtico, descubrir por sí mismo qué es lo que uno quiere? No se trata de descubrir lo que uno *debería* tener, o *cree* que debería tener, sino de averiguar por uno mismo, íntimamente, qué es lo que uno desea, qué es lo que busca tan incesantemente. ¿Y cuando uno busca, puede encontrar? Encontraremos, por cierto, lo que buscamos; pero cuando logramos lo que queremos, ello no tarda en desvanecerse, en volverse cenizas. Antes, pues, de empezar a buscar, eligiendo lo que deseamos, resulta sin duda importante —¿no es así?— averiguar quién es el que busca y qué es lo que busca; porque si el buscador no se entiende a sí mismo, lo que él encuentre será tan sólo una ilusión autoproyectada. Y podréis vivir felices en esa ilusión durante el resto de vuestra vida, mas no por ello dejará de ser una ilusión.

De modo que, antes de que busquéis, antes de que vayáis de instructor en instructor, de organización en organización, de creencia en creencia, será sin duda importante que averigüéis quién es la persona que busca, y qué es lo que busca; no que os limitéis a vagar de tienda en tienda con la esperanza de encontrar el traje conveniente. Así, pues, lo que por cierto resulta de primordial importancia es que os conozcáis a vosotros mismos, no que os lancéis a buscar; lo cual no significa que debáis tornaros introvertidos y que evitéis toda acción, cosa imposible. Sólo podéis conoceros en la vida de relación, no en el aislamiento. ¿Cuál es, pues, la diferencia entre la intención que uno tiene de venir aquí a escuchar, y la de recurrir a otro instructor? No hay diferencia alguna, a buen seguro, si uno viene aquí simplemente para obtener algo, para ser apaciguado, para hallar consuelo, para recibir ideas nuevas, para que se lo persuada a ingresar en alguna organización o a abandonarla, o Dios sabe para qué otra cosa. Indudablemente, aquí no hay refugio ni organización. Aquí estamos tratando, vosotros y yo, de ver exactamente lo que *es*, si ello resulta posible; de vernos a nosotros mismos tal cuales somos, lo cual es en extremo difícil, porque somos muy astutos. Son bien conocidas las innumerables tretas que nos jugamos a nosotros mismos. Aquí procuramos desnudarnos y vernos a nosotros mismos; porque es así, despojándonos, como aparece la sabiduría; y es esa sabiduría lo que brinda felicidad. Pero si vuestra intención es hallar consuelo, algo que os esconda de vosotros mismos, algo que os ofrezca un escape, entonces, evidentemente, existen muchas maneras de lograrlo: mediante la religión, la política, las diversiones, el saber; ya conocéis la gama completa. Y yo no veo cómo la afición o la distracción en cualquiera de sus formas, como escape alguno, por agradable o incómodo que sea —al cual uno tan ansiosamente se adapta porque promete una recompensa al final— pueda traer ese conocimiento de uno mismo que es tan esencial y que es lo único que puede darnos la paz creadora.

Pregunta: Nuestra mente sólo conoce lo conocido. ¿Qué es lo que en nosotros nos impulsa a buscar lo desconocido, la realidad, Dios?

Krishnamurti: ¿Vuestra mente os impulsa hacia lo desconocido? ¿Existe en nosotros apremio por lo desconocido, por la realidad, por Dios? Por favor, pensad seriamente en ello. No se trata de una pregunta retórica; averigüémoslo, realmente. ¿Existe en cada uno de nosotros un apremio interior por encontrar lo desconocido? ¿Existe ese apremio? ¿Cómo podéis encontrar lo desconocido? Si no lo conocéis, ¿cómo podéis encontrarlo? Por favor, esto no es agudeza de mi parte; no lo desechéis de esta manera. ¿Trátase, pues, de un anhelo de realidad? ¿O es simplemente un deseo de lo conocido, aumentado? ¿Comprendéis lo que quiero decir? He conocido muchas cosas; no me han dado felicidad, ni satisfacción, ni alegría. Por eso quiero ahora *otra cosa* que me de mayor alegría, mayor felicidad, mayor esperanza, mayor vitalidad —lo que sea—. ¿Y puede lo conocido, que es mi mente —porque mi mente *es* lo conocido, el resultado de lo conocido, el resultado del pasado— puede esa mente buscar lo desconocido? Si yo no conozco la realidad, lo desconocido, ¿cómo puedo buscarlo? Debe, por cierto, venir a mí; yo no puedo ir en pos de lo desconocido. Si voy en su búsqueda, voy en pos de algo que es lo conocido, una proyección de mí mismo.

Nuestro problema, pues, no es el de saber qué es lo que en nosotros nos impulsa a hallar lo desconocido. Eso es bastante claro. El problema es nuestro propio deseo de estar más seguros, de ser más permanentes, más estables, más felices, de escapar al tumulto, al dolor, a la confusión. Ese es, por cierto, nuestro evidente impulso. Y cuando existe ese impulso, ese apremio hallaréis un escape maravilloso, un maravilloso refugio, en Buda, en Cristo, o en las banderías políticas y otras cosas más. Pero, indudablemente, eso no es la realidad; eso no es lo incognoscible, lo desconocido. Por lo tanto, el apremio por lo desconocido ha de terminar, la búsqueda de lo desconocido ha de cesar; lo cual significa que tiene que haber comprensión de lo conocido acumulativo, que es la mente. La mente debe comprenderse a sí misma *como* lo conocido, porque eso es todo lo que conoce. No podéis pensar en alguna cosa que no conozcáis. Solamente podéis pensar en algo que conocéis.

Lo difícil para nosotros es que la mente no prosiga *en* lo conocido. Y eso puede ocurrir tan sólo cuando la mente se entiende a sí misma y entiende que todo su movimiento proviene del pasado y se proyecta a través del presente hacia el futuro. Es un movimiento continuo de lo conocido; ¿y ese movimiento puede cesar? Sólo puede cesar cuando el mecanismo de su propio proceso ha sido entendido, sólo cuando la mente se comprende a sí misma y comprende su funcionamiento, sus modalidades, sus propósitos, sus empeños, sus exigencias —no sólo las exigencias superficiales sino los profundos anhelos y móviles del fuero íntimo—. Esta es una tarea sumamente ardua; no es en una simple reunión, o en una conferencia, o leyendo un libro, que vais a comprender. Al contrario, ella necesita vigilancia continua, constante percepción de todo movimiento del pensar, y no sólo en estado de vigilia sino también durante el sueño. Tiene que ser un proceso total, no un proceso parcial y esporádico.

Asimismo, la *intención* debe ser recta. Esto es, debe cesar la superstición de que, interiormente, todos deseamos lo desconocido. Es una ilusión pensar que buscamos a Dios; no hay tal. Nosotros no tenemos que *buscar* la luz. Habrá luz cuando no haya obscuridad; y a través de la obscuridad no podemos encontrar la luz. Todo lo que podemos hacer es remover esas barreras que crean obscuridad; y el removerlas depende de la *intención*. Si las removéis *con el propósito* de ver la luz, entonces nada removéis; sólo substituís la obscuridad por la palabra luz. Y hasta el hecho de mirar más allá de la obscuridad es huir de la obscuridad.

No tenemos, pues, que considerar qué es lo que nos impulsa sino por qué hay en nosotros tal confusión, tanta agitación, lucha y antagonismo —todas las cosas estúpidas de nuestra existencia—. Cuando éstas no existen, entonces *hay* luz y no tenemos que buscarla. Cuando la estupidez desaparece, surge la inteligencia. Cuando el hombre que es necio trata de volverse inteligente, sigue siendo necio. La estupidez, a buen seguro, jamás podrá ser transformada en sabiduría; sólo cuando cesa la estupidez hay sabiduría, inteligencia. Pero es obvio que el hombre que es estúpido y trata de *volverse* inteligente, sabio, nunca podrá serlo. Para saber lo que es la estupidez hay que penetrarla, no de un modo superficial sino pleno, completo, profundo. Hay que penetrar todas las distintas capas de la estupidez; y cuando se produce el cese de la estupidez hay sabiduría.

De modo que resulta importante averiguar, no si existe algo más que lo conocido, algo más grande que nos impulsa hacia lo desconocido, sino ver qué es lo que en nosotros origina confusión, guerras, diferencias de clases, «snobismo», búsqueda de renombre, acumulación de conocimientos, evasión por medio de la música, del arte y de tantas otras maneras. Es importante, por cierto, ver esas cosas como son, y volver a nosotros mismos tal cuales somos. Y desde ahí podemos proseguir. Entonces resulta relativamente fácil despojarse de lo conocido. Cuando la mente está en silencio, cuando ya no se proyecta hacia el futuro, hacia el mañana, deseando algo, cuando la mente está realmente serena, en una paz profunda, lo desconocido se manifiesta. No tenéis que buscarlo. No podéis atraerlo. Lo que podéis atraer es tan sólo aquello que conocéis. No podéis invitar a un huésped desconocido; sólo podéis invitar a alguien que conocéis. Pero no conocéis lo desconocido, Dios, la realidad, o lo que sea. Ella debe advenir. Sólo puede advenir cuando el campo está listo, cuando la tierra está labrada. Pero si preparáis el terreno *a fin* de que aquello advenga, entonces no lo tendréis.

Así, nuestro problema no estriba en buscar lo incognoscible, sino en comprender los procesos acumulativos de la mente, la cual siempre está con lo conocido. Y esa es una ardua tarea: requiere atención, requiere una percepción constante en la que no haya sentido alguno de distracción, de identificación, de condenación; es *estar* con lo que *es*. Sólo entonces puede la mente estar quieta. Ninguna clase de meditación o disciplina puede aquietar la mente, en el verdadero sentido de la palabra. Sólo cuando la brisa cesa, el lago entra en calma. No podéis aquietar el lago. Nuestra tarea no es,

pues, la de buscar lo incognoscible, sino la de comprender la confusión, el alboroto, la miseria que hay en nosotros. Y entonces surge secretamente ese algo en el que esté la felicidad.

3.ª Conferencia, 23 de julio de 1949.

IV

Durante la mañana de hoy quisiera dilucidar qué es la sencillez; y de allí quizá podamos llegar al descubrimiento de la sensibilidad. Pensamos, al parecer, que la sencillez es mera expresión externa, vida retirada; tener pocas posesiones, andar de taparrabo, carecer de hogar, usar poca ropa, tener una exigua cuenta bancaria. Eso, evidentemente, no es sencillez. Eso es mero exhibicionismo. Y a mí me parece que la sencillez es esencial. Pero la sencillez sólo puede surgir cuando empezamos a comprender el significado del conocimiento propio, tema que ya hemos tratado y que seguiremos tratando hasta fines de agosto.

La sencillez no es mera adaptación a un modelo. Se requiere mucha inteligencia para ser sencillo, y no, simplemente, amoldarse a cierto dechado, por meritorio que él sea en su aspecto externo. Por desgracia, casi todos empezamos por ser sencillos en apariencia, en las cosas externas. Es relativamente fácil tener pocas cosas y estar satisfecho con ellas, contentarse con poco y hasta compartir ese poco con los demás. Pero una mera expresión externa de sencillez en las cosas, en las posesiones, no implica por cierto sencillez en el fuero íntimo. Porque, tal como el mundo es actualmente, se nos incita desde afuera, desde lo exterior, a tener más y más cosas. La vida está haciéndose cada vez más compleja. Y, con el fin de escapar a todo eso, tratamos de renunciar o de desprendernos de las cosas; automóviles, casas, organizaciones, cines, y de las innumerables circunstancias que desde lo externo ejercen presión sobre nosotros. Creemos que seremos sencillos viviendo retirados. Muchos santos, muchos instructores, han renunciado al mundo; y me parece que tal renunciación por parte de cualquiera de nosotros no resuelve el problema. La verdadera sencillez, la sencillez fundamental, sólo puede originarse en el fuero íntimo; y de ahí proviene la expresión externa. Cómo ser sencillos, es entonces nuestro problema; porque esa sencillez nos hace más y más sensibles. Una mente sensible, un corazón sensible, son esenciales, pues entonces uno es capaz de percepción rápida, de pronta recepción.

Es, pues, indudable, que sólo se puede ser interiormente sencillo cuando uno comprende los innumerables impedimentos, apegos, temores, que a uno lo tienen sujeto. Pero a la mayoría de nosotros *nos gusta* estar sujetos a las personas, a las posesiones, a las ideas. Nos gusta ser prisioneros. Interiormente *somos* prisioneros, aunque en lo externo parezcamos muy sencillos. Interiormente somos prisioneros de nuestros deseos, de nuestros apetitos, de nuestros ideales, de innumerables móviles. Y la sencillez no puede hallarse a menos que seamos interiormente libres. Ella, por lo tanto, ha de empezar primero en lo interno, no en lo exterior.

Ayer tarde dilucidábamos cómo estar libres de creencias. Hay, por cierto, una extraordinaria libertad cuando uno comprende todo el proceso del creer, cuando uno

comprende por qué la mente se apega a una creencia. Y, cuando uno se ve libre de creencias, hay sencillez. Pero esa sencillez requiere inteligencia; y para ser inteligente hay que darse cuenta de los propios impedimentos. Para darse cuenta hay que estar constantemente en guardia, sin asentarse en determinada rutina, en determinado tipo de acción o de pensamiento. Porque, después de todo, lo que uno es en su interior influye sobre lo externo. La sociedad, o cualquier forma de acción, es la proyección de nosotros mismos; y, si no nos transformamos interiormente, la mera legislación significa muy poco en lo externo; puede traer ciertas reformas, ciertos reajustes, pero lo que uno es en su interior se sobrepone siempre a lo externo. Si interiormente uno es codicioso, ambicioso, si persigue ciertos ideales, esa complejidad íntima terminará por trastornar, por demoler la sociedad externa, por cuidadosamente planeada que ella pueda estar.

Por eso, ciertamente, uno tiene que empezar por el fuero íntimo, sin excluir ni rechazar lo externo. No hay duda de que llegáis a lo interno al comprender lo externo, al descubrir por qué el conflicto, la lucha, el dolor, existen en el mundo exterior; y a medida que esto se investiga más y más, penetra uno naturalmente en los estados psicológicos que producen los conflictos y miserias externas. La expresión externa es mero indicio de nuestro estado interior; mas para comprender ese estado íntimo, uno ha de enfocarlo a través de lo externo. Eso es lo que casi todos hacemos. Y, al comprender lo interno —no en forma exclusiva, ni rechazando lo externo, sino comprendiendo lo externo y de ese modo llegando a lo interno— encontraremos que, al proseguir investigando las íntimas complejidades de nuestro ser, nos hacemos cada vez más sencillos y más libres. Es esa sencillez interior la que resulta esencial. Porque esa sencillez crea sensibilidad. Una mente que no es sensible, que no está alerta, que carece de percepción, es incapaz de receptividad, de toda acción creadora. Por eso es que dije que la conformidad, como medio de llegar a la sencillez, realmente embota e insensibilizan la mente y el corazón. Cualquier forma de compulsión autoritaria —impuesta por el gobierno, por uno mismo, por el ideal de realización, etc.— cualquier tipo de conformidad tiene que contribuir a la insensibilidad, a que no seamos interiormente sencillos. Exteriormente podéis someteros y dar la impresión de sencillez, como lo hacen muchas personas religiosas. Ellas practican diversas disciplinas, ingresan a distintas organizaciones, meditan de una manera especial, etc., todo lo cual les confiere una apariencia de sencillez. Pero tal conformidad no contribuye a la sencillez. Ninguna forma de compulsión puede jamás llevar a la sencillez. Al contrario: cuanto más reprimís, cuanto más substituís, cuanto más sublimáis, menos sencillez existe. Cuanto mejor comprendáis, empero, el preciso de la sublimación, de la represión, de la substitución, mayor será la posibilidad de sencillez.

Nuestros problemas sociales, ambientales, políticos, religiosos, son tan complejos, que sólo podemos resolverlos siendo nosotros sencillos, no volviéndonos extraordinariamente eruditos y sagaces. Porque una persona sencilla ve mucho más

directamente que la persona compleja; su experiencia es más directa. Y nuestra mente está tan abarrotada con un infinito conocimiento de hechos, de lo que otros han dicho, que nos hemos incapacitado para ser sencillos y tener nosotros mismos experiencia directa. Estos problemas requieren un nuevo enfoque, y tal enfoque sólo es posible cuando somos sencillos, realmente sencillos en nuestro fuero íntimo. Esa sencillez llega tan sólo con el conocimiento propio, mediante la comprensión de nosotros mismos: de las modalidades de nuestro pensar y sentir, de la actividad de nuestros pensamientos, de nuestras respuestas; comprendiendo como nos sometemos, por miedo, a la opinión pública, a lo que otros dicen, a lo que ha dicho Buda, Cristo, los grandes santos —todo lo cual indica nuestra tendencia natural a someternos, a ponernos a salvo, a estar seguros—. Y, cuando uno busca seguridad, es evidentemente porque uno se halla en un estado de temor. Y por lo tanto no hay sencillez.

Si uno no es sencillo, no puede ser sensible: a los árboles, a los pájaros, a las montañas, al viento, a todas las cosas que ocurren alrededor nuestro en el mundo. Y si no hay sencillez, no puede uno ser sensible a las profundas insinuaciones de las cosas. La mayoría de nosotros vive muy superficialmente, en el nivel superior de la conciencia. Allí tratamos de ser reflexivos o inteligentes, lo cual es sinónimo de religiosidad; allí tratamos de que nuestra mente sea sencilla, mediante la compulsión, mediante la disciplina. Pero eso no es sencillez. Cuando forzamos la mente superficial a ser sencilla, tal compulsión sólo consigue endurecer la mente, no la torna ágil, flexible, lista. Ser sencillo en el proceso íntegro, total, de nuestra conciencia, es extremadamente arduo. Porque no debe existir ninguna reserva interior; tiene que haber profundo interés por averiguar, por descubrir el proceso de nuestro ser. Y ello significa estar alerta a toda insinuación, a toda sugerencia; darnos cuenta de nuestros temores, de nuestras esperanzas investigar y libertarnos de todo eso cada vez más y más. Sólo entonces, cuando la mente y el corazón sean realmente sencillos, cuando estén limpios de sedimentos, seremos capaces de resolver los múltiples problemas que se nos plantean.

El saber no habrá de resolver nuestros problemas. Podéis saber, por ejemplo, que existe la reencarnación, que hay continuidad después de la muerte. *Puede* que lo sepáis; no digo que lo sabéis; o puede que estéis convencidos de ello. Pero eso no resuelve el problema. A la muerte no podéis hacerla a un lado mediante vuestra teoría o información, o con vuestras convicciones. Es mucho más misteriosa, mucho más honda, mucho más creadora que todo eso.

Así, pues, hay que tener capacidad para investigar todas esas cosas de un modo nuevo, porque es sólo a través de la *experiencia directa* como se resuelven nuestros problemas; y para tener experiencia directa ha de haber sencillez, lo cual significa que tiene que haber sensibilidad. El peso del saber embota la mente. Asimismo, la embotan el pasado y el futuro. Sólo una mente capaz de adaptarse de continuo al

presente, de instante en instante, puede hacer frente a las poderosas influencias y presiones que el medio ejerce constantemente sobre nosotros.

Por eso el hombre religioso no es, en realidad, el que viste una túnica o un taparrabo, el que come tan sólo una vez al día, o el que ha hecho innumerables votos de ser esto y de no ser aquello, sino aquel que es interiormente sencillo, aquel que no está convirtiéndose en algo. Una mente así es capaz de extraordinaria receptividad, porque no tiene barreras, no tiene miedo, no va en pos de nada. Ella es, por lo tanto, capaz de recibir la gracia, de recibir a Dios, la verdad o como os plazca llamarle. Pero la mente que *persigue* la realidad no es una mente sencilla. La mente que busca, que escudriña, que anda a tientas, agitada, no es una mente sencilla. La mente que se ajusta a cualquier norma de autoridad, interior o externa, no puede ser sensible. Y sólo cuando la mente es de veras sensible, cuando está alerta y es consciente de todo lo que en sí misma ocurre, de sus propias respuestas, de sus pensamientos, cuando ya ha cesado en su devenir, cuando ya no se regula a sí misma para *ser* algo —sólo entonces es capaz de recibir aquello que es la verdad—. Es sólo entonces que puede haber felicidad; porque la felicidad no es un fin, es el resultado de la realidad. Y cuando la mente y el corazón se han vuelto sencillos y por lo tanto sensibles —no mediante forma alguna de coacción o de imposición— entonces veremos que es posible atacar nuestros problemas muy sencillamente. Por complejos que sean, podremos abordarlos de un modo nuevo y verlos en forma diferente. Y eso —¿verdad?— es lo que se necesita actualmente: gente capaz de hacer frente a esta confusión externa, a esa baraúnda y antagonismo, de un modo nuevo, creativo y sencillo, no con teorías ni con fórmulas, sean de la izquierda o de la derecha. Y no *podéis* hacer frente a eso de un modo nuevo si no sois sencillos.

Ya sabéis: un problema sólo puede ser resuelto cuando lo abordamos de un modo nuevo. Pero no podemos abordarlo de un modo nuevo si pensamos en términos de una u otra norma de pensamiento religioso, político o de otra índole. Por consiguiente para a ser sencillos hemos de librarnos de todas esas cosas. Por eso es tan importante que nos demos cuenta, que tengamos la capacidad de comprender el proceso de nuestro propio pensar, que nos conozcamos a nosotros mismos totalmente. De ello proviene una sencillez, una humildad que no es ni virtud ni disciplina. La humildad que se gana, deja de ser humildad. Una mente que se torna humilde, ya no es humilde. Y es sólo cuando se tiene humildad —no una humildad cultivada— cuando uno puede hacer frente a las cosas apremiantes de la vida; porque entonces no es uno mismo lo importante, no mira uno a través de las propias presiones y del sentido de la propia importancia. Uno mira el problema en sí, y entonces puede resolverlo.

Pregunta: Yo he sido miembro de diversas organizaciones religiosas, pero Ud. las ha destruido todas. Estoy absolutamente fastidiado, y trabajo porque el hambre me obliga. Me resulta difícil levantarme por la mañana, y no tengo interés alguno en la vida. Me doy cuenta de que sólo existo de un día para el otro, sin ningún sentido de

valor humano; y no siento entusiasmo alguno por nada. Temo suicidarme. ¿Qué tendré que hacer? (Risas).

Krishnamurti: Aunque riáis, ¿no está la mayoría de nosotros en esa situación? Aunque aún pertenezcáis a muchas organizaciones —religiosas, políticas o de otra índole— o aunque las hayáis abandonado a todas, ¿no hay acaso en vosotros la misma desesperación íntima? Podéis consultar a los psicoanalistas, o confesaros, y de ese modo sentiros en paz por algún tiempo: ¿pero no os aqueja el mismo dolor de la soledad, una sensación de perplejidad, una desesperación infinita? El ingresar en organizaciones, el entregarnos a varias formas de diversión, el ser adictos al conocimiento, el practicar a diario ceremonias y todo lo demás, nos brinda realmente un escape de nosotros mismos; mas cuando todo eso ha cesado cuando lo hemos hecho a un lado inteligentemente, sin substituirlo por otras formas de escape, el resultado es aquello, ¿verdad? Podéis haber leído muchos libros, podéis estar rodeados de vuestros hijos, de nuestra familia, de riquezas —un nuevo automóvil cada año, la última obra literaria, el último fonógrafo, y todo lo demás—. Pero una vez descartadas inteligentemente las distracciones, resulta inevitable —¿no es así?— que os enfrentéis a eso: la sensación de frustración íntima, de desesperación infinita y sin remedio. Quizá la mayoría de vosotros no seáis conscientes de ello; o, si lo sois, tal vez tratéis de eludirlo. Sin embargo, ahí está. ¿Qué hay, pues, que hacer?

En primer lugar, paréceme que es muy difícil llegar a esa situación, darse cuenta hasta ese punto de que os enfrentéis directamente con aquello. Muy pocos de nosotros somos capaces de hacer frente a aquello directamente, tal cual es, porque resulta en extremo doloroso; y cuando de verdad lo enfrentáis sentís tal ansiedad por escapar, que podríais hacer cualquier cosa, hasta suicidaros, o huir bien lejos, en pos de una ilusión o distracción cualquiera. Por lo tanto, la primera dificultad está en daros cuenta cabal de que os enfrentáis con aquello. Es indudable que uno tiene que sentirse desesperado para poder hallar algo. Cuando lo habéis probado todo en derredor vuestro, toda posible puerta de escape, y nada os ofrece una salida, forzoso es que lleguéis a aquella situación.

Ahora bien: si *estáis* en esa situación, real y verdaderamente —no por obra de la imaginación, no porque *anheléis* estar ahí con el fin de hacer alguna cosa— si en efecto os enfrentáis a eso, entonces podemos proseguir y discutir qué debe hacerse. Entonces vale la pena proseguir. Si habéis dejado de substituir una escapatoria por otra, de abandonar una organización para ingresar a algo distinto, de perseguir una cosa tras otra; si todo eso ha terminado —y eventualmente habrá de terminar para todo hombre inteligente— ¿entonces qué? Si ahora estáis en esa situación, ¿cuál es la próxima respuesta? Cuando ya no escapáis, cuando ya no buscáis una salida, una forma de evasión, ¿entonces qué ocurre? Si lo observáis, lo que hacemos es esto: debido a una sensación de temor con respecto a ese estado, o al deseo de comprenderlo, le damos un nombre. ¿No es así? Decimos: «Me siento solo, desesperado; soy esto y deseo comprenderlo». Es decir, al darle un nombre,

establecemos una relación entre nosotros y esa cosa que llamamos soledad, vacío. Espero que comprendáis lo que estoy diciendo. Al expresar verbalmente nuestra relación con eso, le damos un significado neurológico y también psicológico. Pero si no le damos un nombre, y simplemente lo consideramos, si lo observamos, entonces nuestra relación será distinta; entonces eso no está fuera de nosotros sino que es nosotros mismos. Decimos, por ejemplo: «Tengo miedo de ello». El miedo sólo existe en relación con algo; ese algo se manifiesta cuando lo reprimimos, cuando le damos un nombre, como por ejemplo «estar solos». Existe, por lo tanto, la sensación de que vosotros y esa soledad son dos cosas distintas. ¿Pero es eso así? Vosotros —el observador— estáis observando el hecho, al que denomináis «estar solos». ¿Es el observador diferente de lo que él observa? Sólo es diferente mientras le da un nombre; pero si no le dais un nombre, el observador *es* lo observado. El nombre, el término, no hace más que dividir; y entonces tenéis que luchar con esa cosa. Pero si no hay separación, si hay integración entre el observador y lo observado —la cual sólo existe cuando se le de un nombre; podéis hacer la prueba y lo veréis— entonces la sensación de miedo desaparece por completo. Es el miedo lo que os impide observar eso, cuando decís que estáis vacíos, que sois esto, que sois aquello, que estáis desesperados. Y el miedo sólo existe como memoria, la cual aparece cuando definíamos; más cuando somos capaces de mirarlo sin darle nombre, entonces, sin duda, esa cosa es uno mismo.

Así pues, cuando llegáis a ese punto, cuando dejáis de dar un nombre a la cosa que teméis, entonces vosotros sois esa cosa. Cuando sois esa cosa, no hay problema, ¿no es así? Solamente cuando no queréis ser esa cosa, o cuando deseáis hacer que esa cosa sea diferente de lo que ella es, surge el problema. Pero si *sois* esa cosa, entonces el observador *es* lo observado, ambos son un mismo fenómeno, no fenómenos separados. Entonces no hay problema, ¿verdad?

Por favor, experimentad con esto, y veréis cuán pronto ese algo se resuelve y queda superado, y otra cosa sobreviene. Nuestra dificultad está en llegar al punto en que podemos observar eso sin miedo. El miedo aparece tan sólo cuando empezamos a reconocerlo, cuando empezamos a darle un nombre, cuando deseamos hacer algo a su respecto. Pero cuando el observador ve que él no es diferente de lo que él llama vacío, desesperación, entonces la palabra ya no tiene significación alguna. La palabra ha desaparecido, no es ya desesperación. Cuando se elimina la palabra con todo lo que ella implica, entonces no hay ya sensación de miedo ni de desesperación. Entonces, si seguís adelante, cuando no hay ya miedo ni desesperación, cuando la palabra no tiene ya importancia, se produce sin duda una grandiosa liberación; entonces hay libertad. Y en esa libertad está el estado creativo del ser, que brinda renovación a la vida.

Para expresarlo de otra manera: abordamos este problema de la desesperación por las vías habituales. Es decir, nos valemos de los recuerdos del pasado para interpretar ese problema; y el pensamiento, que es producto de la memoria, que se funda en el

pasado, jamás puede resolver ese problema, por tratarse de un problema nuevo. Todo problema es nuevo; y cuando lo abordáis agobiados por el peso del pasado, el problema no puede ser resuelto. No podéis abordarlo a través del velo de las palabras, es decir, del proceso de pensar; mas cuando cesa la «verbalización» —y porqué habéis comprendido el proceso total de la misma, la abandonáis— entonces sois capaces de enfrentaros al problema de manera nueva; entonces el problema no es lo que creéis que es.

Así, pues, podríais decir al final de esta pregunta, «¿Qué habré de hacer? Heme aquí confundido, sumido en la desesperación, en el sufrimiento; no me ha dado Ud. un método que pueda seguir para libertarme». Pero, a no dudarlo, si habéis comprendido lo que he dicho, ahí está la clave: es una llave que abre mucho más de lo que podéis concebir, si sois *capaces* de usarla. Podéis ver enseguida el papel extraordinariamente importante que desempeñan las palabras en nuestra vida, palabras tales como «Dios», «nación», «líder político», «comunismo», «catolicismo» —palabras, palabras, palabras—… ¡Qué extraordinaria significación tienen ellas en nuestra vida! Y son esas palabras las que impiden que comprendamos los problemas de un modo nuevo. Ser realmente sencillo significa estar libre de la confusión de todas esas impresiones, de todas esas palabras y de su significado; y encarar el problema en forma nueva. Y yo os aseguro que podéis hacerlo; es todo un entretenimiento si lo hacéis, porque es mucho lo que revela. Y yo siento que esta es la única forma de atacar cualquier problema fundamental. Un problema que es muy hondo, tenéis que atacarlo en lo profundo, no en el nivel superficial. Y este problema de la soledad, de la desesperación, con el cual casi todos nosotros estamos un tanto familiarizados en nuestros momentos excepcionales, no es cosa para ser disuelta con sólo correr a refugiaros en alguna clase de distracción o de culto. Ahí estará *siempre* hasta que seáis capaces de encararlo y vivirlo directamente: sin «verbalización» alguna, sin que haya tamiz alguno entre vosotros y él.

Pregunta: ¿Qué tiene Ud. que decir a una persona que, en momentos de quietud, ve la verdad de lo que Ud. dice, que tiene el anhelo de mantenerse despierta, pero que repetidamente se ve sumida en un mar de impulsos y pequeños deseos?

Krishnamurti: Eso es lo que nos pasa a la mayoría de nosotros, ¿no es cierto? Hay momentos en que estamos despiertos, y otros en que estamos dormidos. En ciertas ocasiones vemos todas las cosas claramente, con significado para nosotros; en otras, todo está confuso, oscuro, nebuloso. A veces alcanzamos extraordinarias alturas de júbilo, sin relación con ninguna clase de acción; otras, luchamos por alcanzarlas. Ahora bien: ¿qué hay que hacer? ¿Debemos mantenernos despiertos a esas cosas que hemos vislumbrado, retenerlas de memoria y asirnos a ellas obstinadamente? ¿O tenemos que habérnoslas con los pequeños deseos, con los impulsos, con las cosas sombrías de nuestra vida, según vayan apareciendo de instante en instante? Yo sé que la mayoría de nosotros prefiere apegarse a ese júbilo;

nos esforzamos, nos disciplinamos para resistir, para sobreponernos a las pequeñas cosas de la vida, y tratamos de mantener nuestros ojos fijos en el horizonte. Eso es lo que la mayoría de nosotros desea, ¿no es así? Porque eso es tanto más fácil; al menos así lo creemos. Preferimos volver los ojos hacia una experiencia que ha pasado, que nos ha brindado un gran deleite, una alegría, y quedarnos apegados a ella, como esas personas de edad que añoran su juventud; o como esa otra gente que tiene sus ojos puestos en el futuro, en la próxima vida, en alguna grandeza que va a alcanzar la próxima vez, mañana o dentro de cien años. Esto es, hay quien sacrifica el presente en aras del pasado, embelleciendo el pasado; y los hay que adornan el futuro. Unos y otros son la misma cosa. Se emplean diferentes series de palabras, pero el fenómeno es el mismo.

Ahora bien: ¿qué tiene uno que hacer? En primer término, averigüemos por qué deseamos asirnos a una experiencia placentera o evitar algo que no es agradable. ¿Por qué pasamos por ese proceso del apego, de la adhesión a algo que nos ha proporcionado una gran alegría, física o psicológica? ¿Por qué hacemos eso? ¿Por qué la experiencia ya pasada tiene una importancia tanto mayor? ¿No será porque sentimos que, sin esa experiencia extraordinaria, el presente nada contiene? El presente es un horrible fastidio, una dura prueba; pensemos, por lo tanto, en el pasado. El presente es tedioso, engorroso, molesto; por consiguiente, al menos en el futuro, seamos un Buda, un Cristo, o Dios sabe que.

Así, pues, el pasado y el futuro se vuelven útiles o placenteros, tan sólo cuando no comprendemos el presente. Y es contra el presente que nos disciplinamos, es al presente que resistimos. Porque si eliminái s el pasado, si eliminái s todas vuestras experiencias, vuestro saber, vuestras acumulaciones, vuestros adornos, ¿qué sois? Con ese pasado encaráis el presente. Nunca, por lo tanto, os enfrentáis de verdad con el presente: lo único que hacéis es eclipsar el presente con el pasado o con el futuro. Luego nos disciplinamos para entender el presente. Decimos: «No debo pensar en el pasado, no debo pensar en el futuro, me voy a concentrar en el presente». Viendo lo falaz, lo absurdo, lo infantil que es el creeros entes maravillosos en el futuro o en el pasado, decís: «Ahora debo comprender esto». ¿Es que podéis comprender algo mediante la disciplina, mediante la compulsión? Podéis, mediante la disciplina, obligar a un niño a estar exteriormente quieto; interiormente, empero, él está agitado, ¿no es así? Del mismo modo, ¿hay acaso comprensión cuando nos forzamos a comprender? Mas si podemos ver que nuestro apego al pasado es realmente inútil, si podemos ver el significado de ese apego o del que sentimos por llegar a ser algo en el futuro —si realmente lo comprendemos— ello da sensibilidad a la mente para enfrentarse con el presente.

Nuestra dificultad no es, pues, la comprensión del presente. Nuestra dificultad está en nuestro apego al pasado o al futuro. Es por ello que debemos investigar el porqué de ese apego. ¿Por qué es el pasado tan importante para las personas de edad, como lo es el futuro para otras personas? ¿Por qué estamos tan apegados a eso?

Porque creemos que las experiencias nos han enriquecido; por eso el pasado tiene significación, ¿no es cierto? Cuando éramos jóvenes, percibíamos un resplandor sobre el mar; y en ese vislumbre había una lozanía que hoy se ha desvanecido. Pero uno puede al menos recordar esa visión fugaz, ese extraordinario sentido de excelsitud, esa sensación de ser otro, de juventud. Uno vuelve, pues, hacia atrás, y en eso vive. Es decir, vivimos en una experiencia muerta. Ya pasó, está muerta, se fue; pero uno le imparte vida al pensar en ella, al vivir en ella. Es, empero, una cosa muerta. De modo, pues, que cuando uno hace eso, está también muerto en el presente —como tanta gente lo está— o en el futuro. En otras palabras: tememos no ser nada en el presente, tememos ser sencillos, sensibles a lo actual, y por eso deseamos enriquecernos con las experiencias de ayer. ¿Pero eso es enriquecimiento? ¿Nos enriquecen las experiencias pasadas? Guardáis, indudablemente, recuerdo de ellas. ¿La memoria enriquece? ¿O consiste ella en meras palabras con escaso contenido? Si experimentáis, seguramente podréis ver eso por vosotros mismos. Cuando nos volvemos al pasado para enriquecernos, estamos viviendo de palabras. Nosotros le impartimos vida al pasado. El pasado carece de vida propia; sólo tiene vida en relación con el presente. Y cuando el presente es desagradable, vivificamos el pasado. Pero eso, sin duda, no es enriquecimiento. Cuando os dais cuenta de que sois ricos, ciertamente sois pobres. El daros cuenta de que sois algo, evidentemente, niega aquello que sois. Si os dais cuenta de que sois virtuosos, es obvio que ya no lo sois; si os dais cuenta de que sois felices, ¿dónde está la felicidad? La felicidad sólo aparece cuando nos olvidamos de nosotros mismos, cuando no existe sentido alguno del «yo» como cosa importante. Pero el «yo», el «ego», cobra importancia cuando el pasado o el futuro es lo que tiene suprema significación. Así, pues, el mero hecho de disciplinarse con el fin de *ser* algo, nunca puede traer ese estado en el cual no hay conciencia de uno mismo, del «yo».

Pregunta: Yo no estoy interesado en nada, pero la mayoría de la gente anda ocupada con muchos intereses. No tengo necesidad de trabajar, y por lo tanto no lo hago. ¿Debo emprender algún trabajo útil?

Krishnamurti: Dedíquese al servicio social, a la acción política, o a la vida religiosa. ¿Es eso, no? Como Ud. no tiene otra cosa que hacer, se hace reformador… (*Risas*). Señor, si nada tiene Ud. que hacer, si está aburrido, ¿por qué no estarlo? ¿Por qué no *ser* eso? Si estáis sumidos en la aflicción, *estad* afligidos. No tratéis de hallarle una salida. Porque el que estéis fastidiados tiene un significado inmenso, si es que podéis comprenderlo, vivirlo. Pero si decís «estoy aburrido, y por lo tanto voy a hacer otra cosa», lo único que hacéis es tratar de escapar al aburrimiento. Y como casi todas nuestras actividades *son* escapes, evasiones, hacéis mucho daño en el terreno social y en todos los otros. El daño es mucho mayor cuando escapáis que cuando sois lo que sois y os quedáis con el tedio. La dificultad estriba en quedarse con el tedio y en no huir; y como la mayoría de nuestras actividades son un proceso

de evasión, os resulta inmensamente difícil dejar de escapar y hacer frente al tedio. Así, pues, me alegro de que Ud. esté realmente aburrido, y le digo; punto final, quedémonos ahí y examinemos el asunto. ¿Por qué habría Ud. de hacer algo? ¿Cómo sabe Ud. que en ese estado, mientras escapa, no está ocasionando mucho más daño al prójimo? El huir y buscar refugio en algo es una ilusión; y cuando Ud. recurre a una ilusión y propaga esa ilusión, hace mucho más daño que si continúa simplemente aburrido. ¿No es así? Señor: si Ud. está aburrido y sigue estándolo, ¿qué puede hacer? Esta persona dice que tiene suficiente dinero para vivir, de modo que, por el momento, ese no es su problema.

Si estáis aburridos, ¿por qué lo estáis? ¿Qué es eso que llamáis aburrimiento? ¿Por qué es que nada os interesa? Tiene que haber causas y razones por las cuales estáis sin ánimo: los sufrimientos, las escapatorias, las creencias, la actividad incesante, os han embotado la mente y endurecido el corazón. El averiguar cuáles son las causas que os han embotado no equivale a analizar. Este es un problema muy diferente que discutiremos en otra ocasión. Pero si pudierais descubrir por qué estáis aburridos, por qué carecéis de interés, entonces, seguramente, podríais resolver el problema. ¿No es así? Entonces, despierto, funcionará el interés. Pero si no os interesa el porqué de vuestro aburrimiento, no podéis interesaros a la fuerza en una actividad, simplemente para hacer algo, como una ardilla que da vueltas en una jaula. Yo sé que esta es la clase de actividad a que se entrega la mayoría de nosotros. Sin embargo, podemos descubrir en nuestro fuero interior, psicológicamente, por qué nos hallamos en ese estado de total aburrimiento; podemos ver por quien se halla en ese estado, la mayoría de nosotros: nos hemos agotado emocional y mentalmente, hemos probado tantas cosas, tantas sensaciones, tantas diversiones, tantos experimentos, que nos hemos embotado y hastiado. Ingresamos a una agrupación, hacemos todo lo que se nos pide, y luego la abandonamos; entonces pasamos a otra cosa y la probamos. Si fracasamos con un psicólogo, recurrimos a otra persona o a un sacerdote; si allí fracasamos, recurrimos a otro instructor, y así sucesivamente; siempre seguimos en lo mismo. Este constante proceso de esforzarse y aflojar es agotador, ¿verdad? Como todas las sensaciones, no tarda en embotar la mente.

Esto es, pues, lo que hemos hecho: hemos ido de sensación en sensación, de una excitación a otra, hasta llegar a un punto en que estamos realmente agotados. Ahora bien, dándoos cuenta de ello, no prosigáis: tomad un descanso. Aquietaos. Dejad que la mente se fortalezca a sí misma; no la forcéis. Así como la tierra se renueva durante el invierno, así también se renueva la mente cuando se le permite aquietarse. Pero es muy difícil dejar que la mente se aquiete, que permanezca en barbecho después de todo esto, ya que la mente desea en todo momento hacer algo. Y cuando lleguéis al punto en que realmente admitís que sois lo que sois —aburridos, feos, horribles, lo que fuere— entonces hay una posibilidad de habéroslas con todo ello.

¿Qué ocurre cuando aceptáis algo, cuando aceptáis lo que sois? Cuando aceptáis ser lo qué sois, ¿dónde está el problema? El problema existe únicamente cuando no

aceptamos una cosa tal cual es, y deseamos transformarla, lo cual no significa que yo abogue por la *resignación*; al contrario. Por eso, si aceptamos lo que somos, entonces vemos que la cosa que nos aterraba, la cosa que llamábamos aburrimiento, desesperación, miedo, ha sufrido un cambio completo. Hay una transformación completa de la cosa que nos infundía temor.

Por eso es importante, como ya lo dije, que se comprenda el proceso, las modalidades de nuestro propio pensar. El conocimiento propio no puede adquirirse por ningún libro, ni de ninguna confesión, psicología o psicoanalista. Tiene que ser descubierto por vosotros mismos, porque es *vuestra* vida; y sin ampliar y ahondar ese conocimiento del «yo», hagáis lo que hagáis, así alteréis cualquiera de las circunstancias e influencias internas o externas —ello será siempre una fuente de desesperación, de pena y de dolor—. Para ir más allá de las actividades en que la mente se encierra a sí misma, tenéis que comprenderlas; y el comprenderlas significa darse cuenta de la acción en la vida de relación: relación con las cosas, con las personas y con las ideas. En esa vida de relación, que es el espejo, empezamos a vernos a nosotros mismos sin condenación ni justificación; y partiendo de ese conocimiento más amplio y profundo de las modalidades de nuestra mente, es posible proseguir adelante. Entonces es posible que la mente esté quieta y reciba aquello que es lo real.

4.ª Conferencia, 24 de julio de 1949.

V

Durante las últimas pláticas o discusiones hemos considerado el problema del conocimiento propio. Porque, como hemos dicho, si uno no se da cuenta del propio proceso de pensar y sentir, es obvio que no resulta posible actuar ni pensar rectamente. Así, pues, el propósito esencial de estas asambleas, discusiones o reuniones, consiste realmente en ver si uno puede, por sí mismo, experimentar de un modo directo el proceso del propio pensar y darse cuenta de él integralmente. La mayoría de nosotros nos damos cuenta del mismo superficialmente, en el nivel superior o superficial de la mente, pero no como un proceso total. Es este proceso total el que da libertad, el que da comprensión, el que da entendimiento; no el proceso parcial. Puede que algunos de nosotros nos conozcamos parcialmente, o al menos creemos que nos conocemos un poco; pero ese poco no es suficiente, porque el conocerse a la ligera obra más bien como estorbo que como ayuda. Y sólo conociéndose uno mismo como proceso total (lo fisiológico y lo psicológico: las capas ocultas, inconscientes, las más profundas tanto como las superficiales); sólo cuando conocemos el proceso total, podemos habérnoslas con los problemas que inevitablemente surgen.

Esta habilidad para enfrentarse con el proceso total es lo que me gustaría dilucidar en la tarde de hoy; y también si es cuestión de cultivar una capacidad determinada, lo cual implica cierta clase de especialización. ¿El entendimiento, la felicidad, o la realización de algo que esté más allá de las meras sensaciones físicas, nos vienen por conducto de alguna especialización? Porque la capacidad implica especialización. En un mundo de especialización siempre creciente, dependemos de los especialistas. Si alguna cosa marcha mal en un automóvil, recurrimos al mecánico; si algo anda mal físicamente, consultamos a un médico. Si existe un desajuste psicológico, (y si tenemos el dinero y los medios), corremos en busca de un psicólogo o de un sacerdote, y así sucesivamente. Es decir, esperamos la ayuda del especialista en nuestros fracasos y miserias.

Ahora bien: ¿La comprensión de nosotros mismos exige especialización? El especialista sólo conoce su especialidad en el nivel que sea. ¿Y exige especialización el conocimiento de nosotros mismos? Yo no lo creo así; por lo contrario. La especialización implica —¿no es así?— una reducción del proceso integro y total de nuestro ser a un punto determinado, y el ceñirse a ese punto. Dado que tenemos que comprendernos a nosotros mismos como proceso total, no podemos especializarnos. Porque, evidentemente, la especialización implica exclusión; en tanto que el conocernos a nosotros mismos no exige exclusión de ninguna índole. Por el contrario, exige una percepción completa de nosotros mismos como proceso integral; y para eso la especialización es un obstáculo.

Después de todo, ¿qué es lo que tenemos que hacer? Conocernos a nosotros mismos, lo que sin duda significa conocer nuestra relación con el mundo, no sólo con el mundo de las ideas y de las personas, sino también con la naturaleza, con las cosas que poseemos. Eso es nuestra vida; la vida es la relación con el todo. ¿Y exige especialización el comprender esa relación? Evidentemente no. Lo que se requiere es alerta percepción, para hacer frente a la vida en su conjunto. ¿Cómo puede uno percibir de ese modo? Ese es nuestro problema. ¿Cómo va uno a tener esa alerta percepción —si es que puedo usar ese término sin que él signifique especialización —? ¿Cómo va uno a ser capaz de enfrentarse a la vida como un todo? Ello implica no sólo relaciones personales con el prójimo sino también con la naturaleza, con las cosas que poseéis, con las ideas, y con las cosas que la mente elabora, tales como ilusiones, deseos, etc. ¿Cómo puede uno darse cuenta de todo ese proceso de relaciones? Eso sin duda, es nuestra vida, ¿no es así? No hay vida sin relación; y comprender esa relación no significa aislamiento, como lo he explicado con insistencia, constantemente. Ello requiere, por el contrario, un pleno reconocimiento o percepción de la interrelación como proceso total.

Ahora bien: ¿cómo va uno a tener esa alerta percepción? ¿Cómo nos damos cuenta de alguna cosa? ¿Cómo os dais cuenta de vuestra relación con una persona? ¿Cómo percibís estos árboles, el mugido de aquella vaca? ¿Cómo os dais cuenta de vuestras reacciones cuando leéis un periódico, si es que leéis alguno? ¿Y acaso nos damos cuenta de las respuestas superficiales de la mente, así como de las respuestas íntimas? ¿Cómo nos damos cuenta de cualquier cosa? Primero, sin duda, nos damos cuenta de una respuesta a un estímulo, lo cual es un hecho evidente ¿no es así? Yo veo los árboles y hay una respuesta; luego viene la sensación, el contacto, la identificación y el deseo. Ese es el proceso corriente, ¿verdad? Podemos observar lo que de hecho ocurre, sin estudiar libro alguno.

De suerte que, por la identificación, sentís placer y dolor. Y nuestra «capacidad» es ese interés por el placer y por evitar el dolor, ¿no es así? Si algo os interesa, si os brinda placer, inmediatamente surge la «capacidad»; hay inmediata percepción de ese hecho; y si él es doloroso, desarróllase la «capacidad» para evitarlo. De modo que, mientras dependamos de la «capacidad» para comprendernos a nosotros mismos, creo que fracasaremos, porque la comprensión de nosotros mismos no depende de la capacidad. No es una técnica que, a fuerza de pulirla constantemente, desarrolláis, cultiváis y acrecentáis a través del tiempo. Esta alerta percepción de uno mismo puede ponerse a prueba, seguramente, en la convivencia. Puede ponerse a prueba en nuestra manera de hablar, en nuestro modo de conducirnos. Observaos a vosotros mismos luego de terminar esta reunión; observaos cuando estéis en la mesa. Observad simplemente, sin condenar, sin ninguna identificación, sin comparación alguna. Observad simplemente, y veréis que ocurre una cosa extraordinaria. No sólo ponéis término a una actividad que es inconsciente —porque la mayoría de nuestras

actividades son inconscientes— no solamente ponéis término a eso, sino que, además, percibís los motivos de lo que habéis hecho, sin inquirir, sin ahondar en ello.

Ahora bien, cuando estáis alertas veis el proceso total de vuestro pensar y de vuestra acción; pero esto puede ocurrir tan sólo cuando no hay condenación alguna. Es decir, cuando yo condeno algo, no lo comprendo; y éste es un modo de evitar toda comprensión. Creo que la mayoría de nosotros lo hace adrede; condenamos inmediatamente y creemos haber comprendido. Si en vez de condenar algo lo consideramos, nos damos cuenta de lo que es, entonces el contenido de esa acción, su significado, empieza a revelarse. Experimentad con esto y lo veréis por vosotros mismos. Daos cuenta simplemente, sin sentido alguno de justificación; lo cual podría aparecer más bien negativo, pero no lo es. Por el contrario, tiene la cualidad de la pasividad, que es acción directa. Esto lo descubriréis si lo ponéis a prueba.

Después de todo, si queréis comprender algo debéis estar en estado de ánimo pasivo, ¿no es así? No podéis continuar pensando en ello, especulando al respecto, poniéndolo en tela de juicio. Tenéis que ser lo bastante sensibles para captar su contenido. Es como si fuerais una placa fotográfica sensible. Si yo deseo comprenderos, tengo que ser pasivamente perceptivo; entonces empezáis a contarme vuestra historia. Eso, por cierto, no es cuestión de capacidad ni de especialización. En ese proceso empezamos a comprendernos a nosotros mismos; no sólo las capas superficiales de nuestra conciencia, sino las más profundas, lo cual es mucho más importante; porque es allí donde están nuestros móviles o intenciones, nuestros ocultos y confusos deseos, ansiedades, temores, apetitos. Puede que exteriormente tengamos dominio sobre todo eso, pero en nuestro interior todo eso está en ebullición. Mientras no lo hayamos comprendido por completo, mediante una alerta percepción, es evidente que no puede haber libertad, no puede haber felicidad, ni hay inteligencia.

¿Es, pues, la inteligencia cuestión de especialización? Entendemos por inteligencia la percepción total de nuestro proceso. ¿Y ha de cultivarse esa inteligencia mediante alguna forma de especialización? Porque eso es lo que ocurre, ¿verdad? Me escucháis y pensáis probablemente que soy un especialista; espero que no sea así. El sacerdote, el médico, el ingeniero, el industrial, el hombre de negocios, el profesor: nosotros tenemos la mentalidad de todas esas especialidades. Y creemos que para realizar la más alta forma de inteligencia —que es la verdad, que es Dios, que no puede ser descrita— tenemos que hacernos especialistas. Estudiamos, buscamos a tientas, investigamos, y, con mentalidad de especialista, o ateniéndonos al especialista, nos estudiamos a nosotros mismos para desarrollar una capacidad que ayude a aclarar nuestros conflictos, nuestras miserias.

De suerte que nuestro problema —si es que de alguna manera nos damos cuenta de ello— consiste en saber si los conflictos, las miserias y las penas de nuestra existencia diaria pueden ser resueltos por otra persona; y si no pueden serlo, ¿cómo nos será posible atacarlos? Es obvio que, para comprender un problema, se requiere cierta inteligencia; y esa inteligencia no puede derivarse de la especialización ni

cultivarse mediante la especialización. Ella surge tan sólo cuando nos damos cuenta pasivamente del proceso total de nuestra conciencia, lo cual consiste en darnos cuenta de nosotros mismos sin opción, sin escoger entre lo bueno y lo malo. Cuando estéis pasivamente alertas, en efecto, veréis que como consecuencia de esa pasividad —que no es pereza, que no es somnolencia sino extrema vigilancia— el problema tiene un sentido completamente distinto; y ello significa que no hay ya identificación con el problema, y, por lo tanto no hay juicio alguno; y así el problema empieza a revelar su contenido. Si podéis hacer eso constantemente, en forma continua, todo problema puede ser resuelto de manera fundamental, no superficialmente. Y esa es la dificultad, porque la mayoría de nosotros somos incapaces de estar pasivamente alertas, dejando que el problema revele su significación sin que lo interpretemos. No sabemos cómo considerar un problema desapasionadamente, si es que os agrada emplear esa palabra. Por desgracia, no somos capaces de hacer eso, porque queremos que el problema nos brinde un resultado, deseamos una respuesta, buscamos un fin; o tratamos de interpretar el problema de acuerdo con nuestro placer o dolor; o ya tenemos la respuesta de cómo habérnoslas con el problema. Por lo tanto abordamos un problema, que siempre es nuevo, con una vieja pauta. El reto es siempre lo nuevo, pero nuestra respuesta es siempre lo viejo; y nuestra dificultad consiste en enfrentarnos al reto adecuadamente, esto es, plenamente. Él es siempre un problema de interrelación; no existe otro problema. Y para hacer frente a este problema de interrelación, con sus exigencias siempre variables, para encararlo como es debido, adecuadamente, uno tiene que percibir de un modo pasivo; y esa pasividad no es cuestión de voluntad, de determinación, de disciplina. El darnos cuenta de que *no* estamos pasivos, es el comienzo. En la percepción de que deseamos una respuesta determinada a un problema dado, está, sin duda, el comienzo; es decir, en conocernos a nosotros mismos en relación con el problema, viendo cómo lo encaramos. Entonces, según vamos conociéndonos a nosotros mismos en relación con el problema —cómo respondemos, cuáles son nuestros diversos prejuicios y exigencias, qué perseguimos, al hacer frente al problema— esta alerta percepción revelará el proceso de nuestro propio pensar, de nuestra propia naturaleza interior; y en ello hay liberación.

La vida es, pues, cuestión de interrelación; y para comprender esa interrelación, que no es estática, tiene que existir una percepción que sea flexible, un estado de conciencia alerta y pasiva, no agresivamente activa. Y, como ya lo he dicho, esa percepción pasiva no adviene por medio de disciplina o práctica alguna. Consiste simplemente en darse cuenta, de instante en instante, de nuestro pensar y sentir, y no sólo cuando estamos despiertos; porque veremos, a medida que penetremos en ello más a fondo, que empezamos a soñar, que empezamos a proyectar a lo consciente toda clase de símbolos, que interpretamos como sueños. Abrimos, pues, la puerta hacia lo inconsciente, que entonces se convierte en lo conocido; mas para encontrar lo desconocido, tenemos que continuar más allá de la puerta. Esa, por cierto, es nuestra dificultad. La realidad no es algo que pueda ser conocido por la mente,

porque la mente es el resultado de lo conocido, del pasado. La mente, por lo tanto, tiene que comprenderse a sí misma y su funcionamiento, tiene que comprender su verdad; y sólo entonces es posible que lo desconocido *sea*.

Pregunta: Todas las religiones han insistido en alguna clase de autodisciplina para moderar los instintos del bruto en el hombre. Los santos y los místicos han afirmado haber alcanzado la Divinidad por medio de la autodisciplina. Ahora bien, Ud. parece dar a entender que tales disciplinas son un obstáculo para la realización de Dios. Estoy perplejo. ¿Quién está en lo cierto en este asunto?

Krishnamurti: En este asunto, ciertamente no se trata de saber quién está en lo cierto. Lo importante es descubrir por nosotros mismos la verdad al respecto, no de acuerdo a lo que diga tal o cual santo, o una persona procedente de la India o de otro lugar, cuanto más exótico mejor. Examinemos juntos la cuestión.

Vosotros estáis atrapados entre estas dos cosas: alguien dice «disciplina», otro dice «no disciplina». Ocurre en general que elegís lo más cómodo, lo más satisfactorio: os gusta la persona, su aspecto, su personal idiosincrasia, favoritismo y todo lo demás. Descartando, pues, todo eso, examinemos esta cuestión directamente y descubramos la verdad a su respecto por nosotros mismos. Porque esta cuestión implica muchas cosas, y tenemos que abordarla con mucha cautela y a modo de ensayo.

Casi todos deseamos que alguien con autoridad nos diga lo que debemos hacer. Buscamos directivas para nuestra conducta porque nuestro instinto es estar a salvo, no sufrir más. Se dice que alguien ha realizado la felicidad, la suprema dicha, o lo que sea, y esperamos que él nos diga qué hay que hacer para llegar a ese estado. Eso es lo que queremos: deseamos esa misma felicidad, esa misma quietud interior, ese júbilo; y en ese insano mundo de confusión queremos que alguien nos diga lo que debemos hacer. Ese es, en realidad, el instinto fundamental de casi todos nosotros; y, conforme a ese instinto, establecemos nuestra norma de acción. ¿Se alcanza a Dios, ese algo supremo, innominable y que no puede medirse con palabras —se alcanza eso por medio de la disciplina, siguiendo determinada norma de acción—? Por favor, estamos dilucidando esto juntos: no os preocupéis de la lluvia por ahora. Si os interesa el tema, ahondémoslo. Deseamos llegar a una meta determinada, a un fin establecido, y creemos que con la practica, mediante la disciplina, reprimiendo o dando rienda suelta, sublimando o substituyendo, seremos capaces de encontrar lo que buscamos.

¿Qué hay implícito en la disciplina? ¿Por qué nos disciplinamos, si es que lo hacemos? Dudo que lo hagamos, ¿pero por qué lo hacemos? No, seriamente, ¿por qué lo hacemos? ¿Pueden ir juntas la disciplina y la inteligencia? Investiguemos esto plenamente, y veamos hasta qué punto —si la lluvia nos lo permite— podemos ahondar el tema. Porque casi todos sienten que debemos, mediante alguna clase de disciplina, subyugar o dominar al bruto, a eso repugnante que hay en nosotros. ¿Y ese bruto, esa faz repugnante, puede dominarse mediante la disciplina? ¿Qué entendemos

por disciplina? Una línea de acción que promete una recompensa; una línea de acción que, si la seguimos, nos dará lo que deseamos, ya sea positivo o negativo. Una norma de conducta que, si se la pone en práctica de un modo diligente, asiduo y lleno de ardor, me dará al final lo que yo deseo. Puede que sea doloroso, pero estoy dispuesto a pasar por ello para conseguir lo que quiero. Es decir, al «yo», que es —agresivo, egoísta, hipócrita, impaciente, miedoso, todo lo que sabéis; a ese «yo» que es la causa del bruto en nosotros, lo queremos transformar, subyugar, destruir. ¿Y esto, cómo se va a hacer? ¿Ha de hacerse por medio de la disciplina, o de una comprensión inteligente del pasado del «yo», de lo que es el «yo», de cómo surge a la existencia, etc.? Es decir, ¿destruiremos al bruto en el hombre por medio de la coacción o por medio de la inteligencia? ¿Y es la inteligencia cuestión de disciplina? Olvidemos por ahora lo que *han* dicho los santos y todo el resto de la gente; yo no sé si lo *han* dicho, pues no soy especialista en santos. Pero ahondemos el asunto por nosotros mismos, como si por primera vez considerásemos este problema; y entonces, al final quizá podamos obtener algo creador, no meras citas de lo que otras personas han dicho, todo lo cual es tan vano e inútil.

Primero decimos que en nosotros hay conflicto: lo negro contra lo blanco, la codicia contra la «no codicia», y todo lo demás. Yo soy codicioso, lo cual trae dolor: y para librarme en esa codicia, debo disciplinarme. Eso es, debo resistir cualquier forma de conflicto que me cause dolor, conflicto que en este caso llamo codicia. Luego digo que él es antisocial, inmoral, que no es santo, etc. —las diversas razones de índole social y religiosa que damos para resistirle—. ¿Nuestra codicia se destruye o se elimina por la coacción? Examinemos, en primer lugar, el proceso que implica la represión, la compulsión, el eliminar la codicia, el resistirle. ¿Qué ocurre cuando hacéis eso, cuando ofrecéis resistencia a la codicia? ¿Qué es eso que resiste a la codicia? Esa es la primera cuestión, ¿no es así? ¿Por qué ofrecéis resistencia a la codicia, y cuál es el ente que dice «yo debo estar libre de codicia»? El ente que dice «yo debo estar libre», es también codicia, ¿no es así? Porque hasta aquí la codicia le ha traído ventaja, pero ahora ella resulta penosa, y por lo tanto dice: «debo librarme de la codicia». El motivo para librarse de ella continúa siendo un proceso de codicia, porque él quiere ser algo que no es. La «no codicia» es ahora provechosa, y por ello busco la «no codicia»; pero el móvil, la intención, sigue siendo el *ser algo*, el ser «no codicioso», lo cual continúa siendo codicia, indudablemente. Y ello es asimismo una forma negativa de la acentuación del «yo».

Encontramos, pues, que por diversas razones que son obvias, el ser codicioso causa dolor. Mientras disfrutamos de ello, mientras vale la pena ser codicioso, no hay problema. La sociedad nos estimula de diferentes maneras a ser codiciosos; también nos estimulan de diverso modo las religiones. Mientras resulta provechoso, mientras no causa dolor, proseguimos con ello. Pero no bien se vuelve penoso, deseamos resistirla. Esa resistencia es lo que llamamos «disciplina contra la codicia». ¿Pero acaso nos libramos de la codicia por la resistencia, por la sublimación, por la

represión? Cualquier acto por parte del «yo» con el deseo de librarse de la codicia, sigue siendo codicia. Es obvio, por lo tanto, que ninguna reacción de mi parte respecto a la codicia es la solución.

Antes que nada se necesita una mente serena, una mente no perturbada, para comprender cualquier cosa, especialmente algo que uno no conoce, algo en lo que la mente no puede penetrar: eso que el interlocutor dice que es Dios. Para comprender cualquier cosa, cualquier problema intrincado —de la vida o de la interrelación, cualquier problema, en realidad— la mente necesita cierta serena profundidad. ¿Y a esa serena profundidad se llega por alguna forma de coacción? La mente superficial puede forzarse, hacerse serena; pero, sin duda, esa serenidad es la quietud de la decadencia, de la muerte. No es capaz de adaptabilidad, de flexibilidad, de sensibilidad. La resistencia, pues, no es el camino.

Ahora bien, para ver eso se requiere inteligencia, ¿no es así? Comprender que la mente se embota con la coacción, es ya el principio de la inteligencia ¿verdad? Lo es el ver que la disciplina es mera conformidad a una norma de acción, por obra del temor. Porque eso es lo que está implícito en el hecho de disciplinarnos a nosotros mismos: tememos no conseguir lo que deseamos. ¿Y qué ocurre cuando disciplináis la mente, cuando disciplináis vuestro ser? No hay duda —¿verdad?— de que él se torna muy duro, inflexible, falto de agilidad, inadaptable. ¿No conocéis personas que se han disciplinado, si es que tales personas existen? El resultado, evidentemente, es un proceso de decadencia. Hay un conflicto interior que uno echa a un lado, que uno oculta: pero siempre está ahí, *candente*.

Vemos pues que la disciplina, que es resistencia, crea un hábito, y el hábito evidentemente, no puede ser productor de inteligencia: el hábito jamás lo es, la práctica jamás lo es. Podéis ser muy hábiles con los dedos practicando en el piano todo el día, haciendo algo con las manos; pero se requiere inteligencia para dirigir las manos, y ahora estamos investigando esa inteligencia.

Si veis a alguien que consideráis feliz o que creéis ha realizado, y él hace ciertas cosas, vosotros, deseando esa felicidad, lo imitáis. Esa imitación se llama disciplina, ¿no es así? Imitamos a fin de recibir lo que otro tiene; copiamos a fin de ser felices, como nos figuramos que él es. ¿La felicidad se encuentra por medio de la disciplina? Y poniendo en práctica cierta regla practicando cierta disciplina, una norma de conducta, ¿sois libres alguna vez? Para descubrir, tiene sin duda que haber libertad, ¿no es así? Si habéis de descubrir algo, debéis ser interiormente libres, lo cual es obvio. ¿Acaso sois libres dirigiendo vuestra mente de un modo determinado, cosa que llamáis disciplina? No lo sois, evidentemente. Sois una simple máquina de repetir; resistís de acuerdo a cierta conclusión, a cierto modo de conducta. La libertad, pues, no puede llegar por medio de la disciplina. La libertad sólo puede surgir con la inteligencia; y esa inteligencia se despierta o tenéis esa inteligencia, tan pronto veis que cualquier forma de coacción niega la libertad, interior o externa.

De modo que el primer requisito —no se trata de disciplina— es evidentemente la libertad; y sólo la virtud brinda esa libertad. La codicia es confusión; la ira es confusión; la amargura es confusión. Cuando eso lo *veis*, es obvio que ya estáis libres de tales, cosas. No es que vayáis a resistirles; *veis* que solo siendo libres podéis descubrir, que ninguna forma de coacción es libertad, y que así no hay descubrimientos. Lo que la virtud hace, por cierto, es daros libertad. La persona que no es virtuosa está confundida; ¿y cómo podéis descubrir cosa alguna en medio de la confusión? ¿Cómo lo podréis? La virtud no es, pues, el producto final de una disciplina; la virtud, es libertad, y la libertad no puede surgir mediante acción alguna que no sea virtuosa, que no sea verdadera en sí misma. Nuestra dificultad consiste en que la mayoría de nosotros hemos leído tanto, hemos seguido superficialmente tantas disciplinas: levantarnos todas las mañanas a cierta hora, sentarnos en cierta postura, tratando de sujetar la mente de cierta manera. Ya lo sabéis: práctica, práctica, disciplina. Porque se os ha dicho que si hacéis esas cosas llegaréis a la meta; si hacéis esas cosas durante un cierto número de años, al final tendréis a Dios. Puede que yo lo exprese con crudeza, pero esa es la base de nuestro pensar. Pero Dios, a buen seguro, no llega con tanta facilidad. Dios no es artículo negociable: yo hago esto y tú me das aquello.

La mayoría de nosotros está tan condicionado por influencias externas, por doctrinas religiosas por creencias y por nuestra propia exigencia íntima de llegar a algo, de ganar algo, que es muy difícil para nosotros pensar de un modo nuevo sobre este problema, sin hacerlo en términos de disciplina. Así, pues, primero debemos ver muy claramente lo que implica la disciplina, cómo reduce la mente, cómo la limita, cómo la obliga a una acción determinada por obra de nuestro deseo, de las influencias y de todo lo demás. Y no es posible que una mente condicionada sea libre, por «virtuoso» que sea ese «condicionamiento»: y ella, por lo tanto, no puede comprender la realidad. Y Dios, la realidad, o como os plazca llamarla —el nombre no importa— sólo puede manifestarse cuando hay libertad, y no hay libertad donde hay coacción, positiva o negativa, por causa del temor. No hay libertad si buscáis un fin, porque ese fin os ata. Puede que estéis libres del pasado, pero el futuro os retiene; y eso no es libertad. Y sólo en la libertad puede uno descubrir algo: una nueva idea, un sentimiento nuevo, una nueva percepción. Y toda formable disciplina basada en la coacción, niega esa libertad, ya sea política o religiosa. Y puesto que la disciplina —que es adaptación a una acción con un fin en vista— ata la mente, ésta nunca puede ser libre. Sólo puede funcionar dentro de esa ranura, a semejanza de un disco de fonógrafo.

De suerte que por la práctica, por el hábito, por el cultivo de un dechado, la mente sólo logra lo que tiene en vista. No es libre, por lo tanto; no puede realizar aquello que es inconmensurable. El darse cuenta de ese proceso total, de por qué os disciplináis constantemente de acuerdo con la opinión pública con ciertos santos (es cosa bien sabida eso de adaptarse a la opinión, ya sea la de un santo o la del vecino,

que lo mismo da); el darse cuenta de toda esa conformidad por medio de la práctica, de los modos sutiles de someteros, de negar, de afirmar, de reprimir, de sublimar, todo lo cual implica adaptación a un modelo: el darse cuenta de todo eso es ya el principio de la libertad, de la cual surge la virtud. La virtud, por cierto, no es el cultivo de una idea en particular. La «no codicia», por ejemplo, si se la persigue como un fin, ya no es virtud, ¿verdad? En otras palabras: ¿sois virtuosos si tenéis conciencia de no ser codiciosos? Y, sin embargo, eso es lo que hacemos por medio de la disciplina.

De modo que la disciplina, la conformidad, la práctica no hacen más que acentuar la autoconciencia de *ser algo*. La mente practica la «no codicia», y, por tanto, no está libre de su propia conciencia de ser «no codiciosa»; ella no es pues, en realidad, «no codiciosa». Lo que ha hecho es ponerse un nuevo manto, que denomina «no codicia». Podemos ver el proceso total de todo esto: la «motivación», el deseo de un resultado, la adaptación a un modelo, el deseo de seguridad siguiendo una norma; todo eso no es más que el movimiento de lo conocido a lo conocido, siempre dentro de los limites del proceso por el que la mente se aprisiona a sí misma. El ver todo eso, el percibirlo, es el principio de la inteligencia; y la inteligencia no es en si virtuosa ni «no virtuosa»; no se la puede acomodar dentro de un molde en calidad de virtud o de «no virtud». La inteligencia trae libertad, que no es libertinaje ni desorden. Sin esa inteligencia no puede haber virtud; y la virtud da libertad, y en la libertad surge la realidad. Si veis todo el proceso integralmente, en su totalidad, descubriréis que no hay conflicto. Es porque estamos en conflicto, y porque deseamos escapar a ese conflicto, por lo que recurrimos a diversas formas de disciplinas, abnegaciones y ajustes. Más cuando vemos lo que es el proceso del conflicto, ya no hay problema de disciplina porque entonces comprendemos de instante en instante las modalidades del conflicto. Eso requiere estar muy alerta, vigilándose sin cesar; y lo curioso de ello es que, aunque no os vigiléis de continuo, interiormente continúa un proceso de registro, una vez que la intención existe. La sensibilidad —la sensibilidad interior— registra toda impresión a cada instante, de modo que lo interno proyectará esas impresiones en el momento en que estemos serenos.

Nuevamente: no se trata de disciplina. La sensibilidad jamás puede manifestarse por la fuerza. Podéis obligar a un niño a hacer algo, sentarlo en un rincón, y puede que él esté quieto; pero en su fuero íntimo estará furioso, mirando por la ventana, haciendo algo para escaparse. Eso es lo que seguimos haciendo. De suerte que el problema de la disciplina, y el de decidir quién está en lo cierto y quién está equivocado, sólo uno mismo puede resolverlo. Porque en esto se halla involucrado mucho más de lo que acabo de decir.

Observad que tememos equivocarnos porque deseamos tener éxito. El temor está en lo profundo del deseo de ser disciplinado; pero lo desconocido no puede apresarse en la red de la disciplina. Todo lo contrario. Lo desconocido requiere libertad, no el molde de vuestra mente. Por eso es que la tranquilidad de la mente es esencial.

Cuando la mente es consciente de que está tranquila, deja de estarlo; cuando es consciente de ser «no codiciosa» de que está libre de codicia, se reconoce a sí misma en su nuevo atavío de «no codicia»; pero eso no es quietud. Por tal motivo debe uno también comprender el problema que implica este asunto de la persona que controla y aquello que es controlado. No son, por cierto, fenómenos separados, sino un fenómeno conjunto: el controlador y lo controlado son uno solo. Es un engaño creer que son dos procesos diferentes. Pero esto lo discutiremos en otra oportunidad.

Pregunta: ¿Cómo podemos domar el tigre que hay en nosotros y en nuestros hijos, si no tenemos la pauta de una causa y de un claro propósito, mantenida por una práctica vigorosa?

Krishnamurti: Esto significa que conocéis vuestro propósito, y también que conocéis la causa. ¿No es así? ¿Conocéis el propósito? ¿Conocéis acaso el propósito de la vida, el objetivo de la vida, y el modo de lograrlo? ¿Es por eso que habéis de seguir una vigorosa línea de acción apoyada en la disciplina en la práctica, para alcanzar lo que queréis? ¿No resulta muy difícil descubrir lo que deseáis, el propósito que tenéis en vista? Los partidos políticos pueden tener un propósito, pero, aún así, ellos encuentran sumamente difícil mantenerlo. ¿Podéis en verdad decir «yo conozco el propósito»? ¿Y existe algo que pueda llamarse propósito? Observad que esto hay que pensarlo detenidamente; y no es que yo arroje duda sobre vuestros propósitos. Es preciso que lo comprendamos. Hay un período de nuestra vida en que tenemos un propósito: ser conductor de locomotora o de tranvía, bombero, esto o aquello; luego llegamos a tener un objetivo diferente. Cuando entramos en años, así mismo, perseguimos un propósito distinto. El propósito varía continuamente —¿no es así?— según sean nuestros dolores y placeres. Podréis tener por propósito el de ser muy ricos, muy poderosos, pero eso, sin duda, no es por el momento lo que aquí estamos dilucidando. El hombre ambicioso puede tener un propósito, pero él es antisocial; nunca podrá encontrar la realidad. Hombre ambicioso es simplemente el que se proyecta a sí mismo en el futuro y desea ser algo, espiritual o secularmente. Es obvio que tal hombre no es capaz de descubrir la realidad, porque a su mente solo le interesa el triunfo, el logro, el convertirse en algo. Él se interesa en sí mismo en relación con lo que desea. Pero la mayoría de nosotros, aunque seamos algo ambiciosos —deseamos un poco más de dinero, un poco más de amistad, de amor, de belleza, un poco más de esto y de aquello, muchas cosas, en suma— ¿sabemos acaso lo que deseamos al final de cuentas, no por efecto de pasajeros caprichos? La mayoría de la gente religiosa dice que sí, que lo sabe: ellos desean la realidad, desean a Dios, desean lo supremo. Mas para desear lo supremo, necesitáis saber qué es; puede que sea completamente distinto de lo que imagináis, y, probablemente, lo es. No podréis, por lo tanto, desear eso. Si lo deseáis, ello es otra forma de ambición, otra forma de seguridad. No es por consiguiente la realidad lo que deseáis. Así, pues, cuando preguntáis: «¿Cómo podemos domar el tigre que hay en nosotros y en nuestros hijos,

si no tenemos la pauta de una causa y de un claro propósito, mantenida por la práctica?», queréis preguntar —¿no es así?— cómo podemos mantener la convivencia con el prójimo y no ser antisociales, egoístas, no estar atados por nuestros prejuicios, etc. Para domar el tigre, necesitamos primero saber de qué clase de animal se trata, no simplemente darle un nombre y tratar de domarlo. Tenéis que saber de qué está hecho. De suerte que, si le llamáis tigre, eso basta para que sea tigre, ya que tenéis la imagen, la idea, de lo que es el tigre, de lo que es la codicia: pero si no le dais nombre, sino que lo observáis, entonces a no dudarlo, tiene él una significación por completo diferente. No sé si estéis siguiendo todo esto. Discutiremos el mismo problema en varias oportunidades, porque el problema es uno solo, planteado de diferentes maneras.

Así, pues, sin llamarle «tigre», sin decir «tengo un propósito y para realizarlo ha de haber disciplina», investiguemos el proceso en su totalidad. No lo abordéis con una conclusión; porque, como ya he dicho, el problema siempre es nuevo, y se requiere una mente nueva para observarlo, una mente que no verbalice, lo cual es sumamente difícil. Porque sólo podemos pensar en términos verbales: nuestro pensamiento *es* palabra. Tratad de pensar sin palabras, y veréis cuán difícil es.

Así, pues, el punto que disentimos es como domar el tigre en nosotros y en nuestros hijos —si somos padres— sin disciplina. Para domar algo, necesitáis comprenderlo, conocerlo. Basta que no conozcáis una cosa para que ella os asuste. Decís «Siento que en mí existe un conflicto, un deseo opuesto que llamo tigre; ¿y a eso cómo se lo doma, cómo se lo calma?». Solamente comprendiéndolo; y sólo puedo comprenderlo cuando lo observo. No puedo observarlo si lo condeno, o si le doy un nombre, o si lo justifico, o si me identifico con ello. Sólo puedo comprenderlo cuando pasivamente lo percibo como es; y no hay percepción pasiva mientras lo condene. De modo que el problema está en comprenderlo, no en darle un nombre. Tengo que comprender por qué condeno. Porque es mucho más fácil —¿verdad?— empezar por condenar algo. Es uno de los medios para librarse de ello, para alejarlo; se le llama alemán, japonés, hindú, cristiano, comunista, o Dios sabe qué otra cosa, y se le rechaza. Y nos figuramos que al darle nombre lo hemos comprendido. De modo que el nombre, el nombrar, impide la comprensión. Eso es un hecho.

Asimismo, el juzgar impide la comprensión, porque miramos una cosa teniendo ya una preferencia, un prejuicio, un deseo, una exigencia. Observamos una cosa porque de ella deseamos un resultado. Tenemos un propósito: deseamos domarla, dominarla, para que sea una cosa distinta. Tan pronto veis eso, por cierto, vuestra mente está pasivamente quieta, observando la cosa. Al «tigre» de antes ya no le llama tigre. La cosa carece de nombre, y, por lo tanto, vuestra relación con ella es directa, no a través de las palabras. Es porque no tenemos relación directa con ella, que el temor existe. No bien os relacionáis con alguna cosa, no bien experimentáis algo de un modo directo, inmediato y pleno, ya no hay temor, ¿no es así? De modo que habéis eliminado la causa del temor, y, por consiguiente, sois capaces de

comprenderla, lo cual os permite disolverla. Aquello que habéis comprendido, está resuelto; lo que no ha sido comprendido continúa siendo un problema. Esto es un hecho. Y nuestra dificultad está en ver siempre lo que es, sin interpretación alguna; porque la función de la mente es comunicar, almacenar, traducir, conforme a sus fantasías y deseos, no comprender. Para comprender, ninguna de esas cosas debe ocurrir. Para comprender tiene que haber quietud; y una mente que esté ocupada juzgando, condenando, traduciendo, no es una mente quieta.

Pregunta: Yo no puedo dominar mis pensamientos. ¿Debo dominarlos? ¿No significa esto selección? ¿Y cómo puedo yo confiar en mi juicio, a menos que tenga una norma basada en las enseñanzas de los Grandes Seres?

Krishnamurti: Bueno, para comprender cómo dominar vuestros pensamientos, tenéis que saber primero qué son vuestros pensamientos, ¿no es así?, ¿no es ese el problema? Decís: «no puedo dominar mis pensamientos». Para descubrir por qué no podéis dominar vuestros pensamientos, tenéis que daros cuenta de lo que es el pensar, ¿verdad? ¿Qué es pensar? ¿Quién es el pensador? El problema es ese, ciertamente. ¿Quién es el pensador? ¿Son los pensamientos diferentes del pensador? Luego surge para el pensador el problema de dominar sus pensamientos. Si el pensador y el pensamiento son un solo proceso, no dos procesos separados, entonces no surge el problema de que el pensador controle su pensamiento. ¿Existe pensador sin pensamiento? Si no hay pensamiento, ¿existe el pensador? El pensador, es, pues inexistente aparte del pensamiento: sólo tenemos pensamiento. Los pensamientos han creado al pensador, para adquirir permanencia, seguridad, y todo lo demás, dice entonces: «Yo soy distinto de los pensamientos, que deben ser controlados». De suerte que mientras no resolváis este problema, mientras no tengáis una vivencia directa del problema que consiste en saber si el pensador es distinto del pensamiento, el problema del control existirá; pero en cuanto veis que el pensador es el pensamiento, tan pronto lo experimentáis directamente, entonces vuestro problema es completamente distinto.

Ahora la pregunta siguiente es esta: cuando controláis los pensamientos —una serie de ellos opuesta a otra— hay selección. Escogéis ciertos pensamientos y deseáis concentraros en ésos y no en otros. ¿Por qué? Lo que nos interesa es el pensar, no una serie de pensamientos. Si decís: «prefiero este pensamiento a aquél», surge entonces la opción; ¿pero *por qué* preferís? ¿Y qué cosa es ésa, capaz de preferir? Señores, esto no es muy complicado; esto no es metafísica ni palabras mayores; miradlo, simplemente, y veréis la dificultad. Primero tenemos que ver la dificultad antes de poder resolverla. Cuando escogéis, ¿quién es el que escoge? Y si el que escoge tiene una norma conforme a las enseñanzas de los Grandes Seres, según se afirma en la pregunta, entonces el escogedor cobra mucha importancia, ¿no es así? Porque, si escoge de acuerdo con las normas de los Instructores, entonces él cultiva, acentúa al escogedor. ¿No es eso?

Señor, presentemos el problema un poco más sencillamente. Mis pensamientos vagan por doquiera. Deseo pensar tranquilamente en un tema determinado, pero mis pensamientos huyen en distintas direcciones. Ahora bien, ¿por qué huyen? Porque mis pensamientos están interesados también en otras cosas, no sólo en esa cosa particular. Eso es un hecho, ¿verdad? De otro modo no se desviarían. Mi mente ahora no se desvía porque estoy interesado en el tema que estoy tratando. No es cuestión de esfuerzo, ni de disciplina, ni de control; ninguna otra cosa me interesa.

De suerte que debemos descubrir el significado de cada interés, y no excluir otros intereses en beneficio de uno. Si puedo descubrir el significado de cada interés, y su valor, entonces mi mente no se desviará. ¿No es eso? Pero sí se desviará si me opongo a los diversos intereses y trato de concentrarme en uno sólo. Digo pues, «está bien, que divague». Observo todos los intereses que surgen, uno tras otro, de modo que mi mente se hace flexible al seguir el giro total del interés, sin reducirse por obra de un interés específico. ¿Qué ocurre, entonces? Veo que mi mente es sólo un haz de intereses que se oponen a otros intereses; opta por poner énfasis en un interés y excluir todos los demás.

Cuando la mente reconoce que es un haz de intereses, entonces todo interés cobra significación; y, por lo tanto, no hay exclusión. No se trata ya de escoger; y la mente, por tal causa, empieza a comprender el proceso íntegro, total, de sí misma. Pero si tenéis una norma de selección de acuerdo con los Grandes Seres, según la cual tratáis de vivir, ¿qué ocurre, entonces? Acentuáis al pensador, al escogedor, ¿no es cierto? Ello es obvio. Ahora bien, ¿quién es el que opta?, ¿y es él distinto de la opción? Como ya lo he dicho, no hay pensador aparte del pensamiento; y es una treta de la mente la de dividirse a sí misma en pensamiento y pensador. Cuando esto lo comprendamos realmente, cuando veamos su verdadero significado, cuando lo experimentemos —no cuando lo afirmemos verbalmente, porque entonces no tiene sentido— veremos operarse en nosotros una completa transformación. Entonces no haremos nunca esta pregunta. La norma de los Grandes Instructores, las enseñanzas de los Grandes Seres, o lo que sea —vosotros sois el resultado de todo eso, ¿no es así? Sois el resultado del proceso íntegro, total, del hombre, no sólo de América sino de todo el mundo. Y vosotros no sois distintos de la norma. *Sois* la norma y es una treta de la mente el dividirse a sí misma de continuo.

Como veis que todo es transitorio, que nada es permanente, deseáis tener la sensación de que al menos existe la permanencia del «yo». Decís «yo soy diferente». En esa acción separatista de la mente *hay* conflicto: ella crea un aislamiento para sí y entonces dice: «Yo soy diferente de mi pensamiento. Debo dominar mi pensamiento. ¿Cómo he de dominarlo?». Semejante pregunta no es válida. Si lo examináis, veréis que sois un haz de intereses, un manojo de pensamientos; y escoger un pensamiento y descartar los otros, escoger un interés y rechazar otro, es continuar con la treta de separaros a vosotros mismos del pensamiento. Mientras que si reconocéis que la mente *es* interés, que la mente es pensamiento, que no existe un pensador y un

pensamiento, entonces abordaréis el problema en una forma enteramente nueva. Veréis entonces que no existe conflicto entre el pensador y el pensamiento; entonces todo interés tiene significación, y es tratado, considerado y resuelto plena y completamente. Entonces no existe el problema de un interés central, fuera del cual hay distracción.

5.ª Conferencia, 30 de julio de 1949.

VI

En la mañana de hoy quisiera dilucidar qué es la verdadera religión. Mas para descubrir lo que ella es, debemos primero examinar nuestra vida y no sobreponerle algo que creemos espiritual, romántico, sentimental. Examinemos, pues, nuestra vida para saber qué entendemos por religión, y si hay algún modo de descubrir qué es la verdadera religión.

En primer lugar, la vida de la mayoría de nosotros está llena de conflictos; estamos sumidos en el dolor, en el sufrimiento. Nuestra vida es aburrida, vacía; la muerte nos espera, y hay explicaciones a granel. La vida es principalmente una repetición constante de cosas habituales. Considerada en su totalidad, es penosa y cansada, pesada y dolorosa; y esa es la suerte que corre la mayoría de nosotros. Para escapar a eso recurrimos a las creencias, a los rituales, al saber, a las distracciones, a la política, a la actividad: nos acogemos gustosos a cualquier medio de evitar nuestra diaria rutina, tediosa y pesada. Estos escapes, ya sean políticos o religiosos, tienen por su propia naturaleza que volverse igualmente causadores, rutinarios, habituales. Nos movemos de una sensación a otra; y toda sensación termina por ser tediosa, aburrida. Como nuestra vida es principalmente una reacción de nuestros centros físicos, y como ello causa perturbación y dolor, tratamos de huir hacia lo que llamamos religión, hacia el reino del espíritu.

Ahora bien, mientras busquemos la sensación en alguna forma, ésta ha de conducir eventualmente al fastidio; porque uno se harta, se cansa de ello, lo cual es asimismo un hecho evidente. Mientras más sensaciones experimentáis, más fatigosas se vuelven ellas al final; más tediosas, más habituales. ¿Y acaso la religión es cosa de sensación? Por religión entendemos la búsqueda de la realidad, el descubrimiento, la comprensión o vivencia de lo supremo. ¿Es todo eso asunto de sensación, de sentimiento, de simpatía? Para la mayoría de nosotros, la religión es una serie de creencias, dogmas, rituales, una constante repetición de fórmulas organizadas, etc. Si examináis esas cosas, creéis que ellas también son resultado del deseo de sensación. Concurrís a iglesias, a templos o a mezquitas, repetís ciertas frases y os entregáis a ciertas ceremonias. Todas ellas son estímulos, os producen cierta clase de sensación: y vosotros, al sentiros satisfechos con esa sensación. Le dais un nombre altisonante, no obstante lo cual ella es esencialmente sensación. Sois prisioneros de la sensación, os agradan las impresiones, la emoción de ser buenos, la repetición de ciertas plegarias, etc. Pero si esto se analiza de un modo profundo e inteligente, descúbrese que en el fondo esas cosas son mera sensación; y aunque varíen en la forma de expresarse y os den una impresión de novedad, ellas son esencialmente sensación, y, por lo tanto; al final de cuentas, resultan pesadas, tediosas, creadoras de hábito.

Así, pues, la religión no es evidentemente ceremonia. La religión no es dogma. La religión no es la continuación de ciertos principios o creencias inculcadas desde la niñez. Que creáis en Dios o no creáis en Dios, ello no os convierte en personas religiosas. La creencia, por cierto, no os torna religiosos. El hombre que lanza una bomba atómica y destruye en pocos minutos a miles y miles de personas, puede que crea en Dios; y ni el que lleva una vida estúpida y también cree en Dios, ni la persona que no cree en Dios, son sin duda personas religiosas. El creer o el no creer, nada tiene que ver con la búsqueda de la realidad o con el descubrimiento y vivencia de esa realidad, lo cual es religión. La vivencia de la realidad es religión, y esa vivencia no se alcanza mediante ninguna creencia organizada, ninguna iglesia, ningún conocimiento, sea de Oriente o de Occidente. Religión es la capacidad de experimentar directamente aquello que es inconmensurable, que no puede expresarse en palabras; pero eso no puede experimentarse mientras huyamos de la vida, de esa vida que hemos convertido en algo tan torpe, tan vacío, tan rutinario. La vida, que es interrelación, ha llegado a ser cuestión de rutina porque en lo íntimo no hay intensidad creadora, porque interiormente somos pobres; y es por eso que exteriormente tratamos de llenar ese vacío con creencias, con diversiones y conocimientos, con diversas formas de excitación.

Ese vacío, esa pobreza interior, sólo podrá cesar cuando dejemos de escaparnos; y dejamos de escaparnos cuando ya no buscamos sensación. Entonces podemos enfrentar ese vacío. Ese vacío no es distinto de nosotros: *somos* ese vacío. Como lo dilucidábamos ayer, el pensamiento no es distinto del pensador. El vacío no es distinto del observador que siente dicho vacío. El observador y lo observado son un fenómeno conjunto. Y cuando eso lo experimentéis directamente, encontraréis que esa cosa que habéis temido como vacío —y que os hace buscar escapatorias en diversas formas de sensación, la religión, inclusive— cesa; y podéis hacerle frente y *ser* ese vacío. No habiendo comprendido lo que significan y cómo han surgido los escapes, y dado que no los hemos examinado ni ahondado plenamente, ellos han llegado a ser mucho más importantes, más significativos, que aquello que *es*. Los escapes nos han condicionado; y, por haber escapado, no somos creadores en nosotros mismos. Hay «creatividad» en nosotros cuando experimentamos la realidad constantemente pero no de un modo continuo; porque hay una diferencia entre la continuidad y el experimentar de instante en instante. Lo que continúa decae. Aquello que se experimenta de instante en instante, ni muere ni decae. Si podemos experimentar algo de instante en instante, ello tiene vitalidad, posee vida; si podemos enfrentar la vida en todo momento de un modo nuevo, en ello hay «creatividad». Pero tener una experiencia cuya continuidad deseáis, es algo en que hay decadencia.

Muchas personas que han tenido alguna clase de experiencia placentera, quieren que esa experiencia continúe. Vuelven pues, a ella, la reviven, la buscan, la añoran y son infelices porque ella no continúa; y así se produce un constante proceso de decadencia. Por el contrario, si hay vivencia de instante en instante, hay renovación.

Esa es la renovación creadora; y no podéis tener esa renovación, ese impulso creador, si vuestra mente se ocupa en escapar y se ve atrapada en todas esas cosas que damos por sabidas. Por eso tenemos que examinar de nuevo todos los valores que hemos ido acumulando: y uno de los principales valores de nuestra vida es la religión, la cual se halla muy organizada. Pertenecemos a una u otra de las varias religiones, sectas, sociedades o grupos organizados, porque ello nos da cierto sentido de seguridad. El estar identificados con la organización más vasta, o con la más pequeña, o con la más exclusiva, nos brinda satisfacción. Sólo cuando seamos capaces de reexaminar todas esas influencias que nos condicionan, que nos ayudan a huir de nuestro fastidio, de nuestra vacuidad, de nuestra falta de responsabilidad creadora y de júbilo creador; sólo cuando las hayamos examinado y estemos de vuelta después de desecharlas y de haber encarado lo que *es* —sólo entonces, sin duda, seremos capaces de penetrar realmente en la totalidad del problema de lo que es la verdad—. Porque, al hacer esto, hay una posibilidad de conocimiento propio. Todo el proceso es conocimiento propio: y sólo cuando existe el conocimiento de ese proceso, hay una posibilidad de pensar, sentir y actuar rectamente. No podemos *practicar* el recto pensar a fin de librarnos del proceso del pensamiento; para ser libre, uno debe conocerse a sí mismo. El conocimiento propio es el principio de la sabiduría; y sin conocimiento propio no puede haber sabiduría. Puede haber conocimiento, sensación; pero la sensación es tediosa y pesada, mientras que la sabiduría, que es eterna, nunca decae ni puede tener fin.

Pregunta: Yo hallo que por medio del esfuerzo puedo concentrarme. Puedo desechar o suprimir pensamientos que me vienen a la mente sin que los llame. Yo no veo que la represión sea un obstáculo a mi bienestar. Por supuesto, yo sueño; pero puedo interpretar los sueños y resolver el conflicto. Un amigo me dice que me estoy volviendo presuntuoso. ¿Cree Ud. que él pueda estar en lo cierto? (Risas).

Krishnamurti: Comprendamos primero lo que entendemos por esfuerzo y por concentración. ¿Comprendemos algo mediante el esfuerzo? El esfuerzo es ejercicio de la voluntad, acción de la voluntad. Lo cual es deseo. Ejercitando la voluntad para comprender, esto es, haciendo deliberadamente un esfuerzo, ¿comprendemos acaso? ¿O es la comprensión, algo enteramente distinto, que no llega por medio del esfuerzo sino de una alerta pasividad? Y esta no es acción de la voluntad. ¿Cuándo es que comprendéis? ¿Lo habéis investigado alguna vez? ¿Cuándo comprendéis? No cuando estáis batallando con algo, con algún objeto que *queréis* comprender. Ciertamente, no hay comprensión cuando estáis de continuo escudriñando, inquiriendo, desmenuzando analizando; en eso no hay comprensión. Sólo cuando la mente está pasivamente perceptiva y alerta, es decir, en contacto directo con algo, viviéndolo, existe por cierto la posibilidad de comprender. Es claro que para algunos de vosotros lo que estoy diciendo puede ser nuevo o resultar chocante; pero experimentad con ello, no lo rechacéis de plano.

¿Hay acaso comprensión cuando estamos en lucha, en conflicto, los unos con los otros? Sólo cuando vosotros y yo nos sentamos tranquilamente, cuando discutimos y tratamos de descubrir, existe una posibilidad de comprensión. Es obvio, por lo tanto, que el esfuerzo resulta perjudicial a la comprensión. Es decir, podéis tener un problema, ahondar en él, preocuparos por él, desmenuzarlo y observarlo desde distintos ángulos. En ese proceso no hay comprensión. Sólo cuando la mente se desentiende del problema, cuando deja que él se desvanezca; sólo cuando la mente se aquieta con relación al problema, hay comprensión del mismo. Pero que el conflicto, el análisis, sea necesariamente un paso hacia la comprensión, es un asunto muy diferente en el que no entraremos por ahora.

Luego está la concentración. ¿Qué entendéis por concentración? Fijar la mente en un objeto determinado excluyendo otros intereses, ¿no es así? Eso es lo que entendemos por concentración: fijar la mente en una idea, en una imagen, en un interés, y excluir todos los demás intereses, lo cual es una forma de represión. Y el autor de la pregunta dice que ello no le hace daño alguno; que aunque él tiene sueños, puede fácilmente interpretarlos y desecharlos.

Ahora bien ¿qué papel desempeña esa concentración? ¿Qué logra la exclusión? ¿Cuál es el resultado de la exclusión? Ella trae conflicto, evidentemente. ¿No es así? Yo puedo tener capacidad para concentrarme en una cosa y excluir otras; pero las otras están ahí todavía, deseando entrar. Por lo tanto, hay un conflicto en progreso; que yo sea o no consiente de él, no viene al caso. Lo cierto es que *hay* conflicto. Y mientras continúe ese conflicto, no habrá ciertamente comprensión. Tal vez yo pueda concentrarme; pero mientras haya conflicto dentro de mí entre lo que atrae mi atención y lo que yo excluyo —mientras en mí haya conflicto, éste ha de tener un efecto perjudicial—. Porque la represión de cualquier clase tiene que lacerarme psicológicamente, ocasionándome una dolencia física o un desequilibrio mental. Lo que se reprime tiene finalmente que salir a luz, y una manera de que ello ocurra es por medio de los sueños. El autor de la pregunta dice que puede interpretar sus sueños, y de ese modo librarse de ellos. Aparentemente, él se siente satisfecho con esto, y quiere saber si es presuntuoso. Mientras estéis satisfechos con el resultado, tenéis evidentemente que ser presuntuosos. La mayoría de nosotros detesta caer en el descontento: y estando interiormente disgustados, como a casi todos nos ocurre, encontramos medios y maneras de encubrir ese descontento, eso que nos quema. Y uno de los escapes, uno de los mejores medios de encubrirlo, es aprender la concentración, de modo que podáis ocultar con éxito nuestro descontento. Entonces podéis fijar vuestra mente en un interés, y seguirlo, y creer que por fin habéis vencido, canalizado vuestro descontento. Pero el descontento, sin duda, no puede ser canalizado por la mente, ya que ésta por su propia naturaleza, *es* descontento. Por eso la mera concentración, que es exclusión, no nos trae liberación del descontento, es decir, comprensión del mismo. La concentración, que es un proceso de exclusión, no trae comprensión: pero, como lo explicaba ayer, si seguís cada interés a medida que

surge, si ahondéis en él, si lo examináis, si lo comprendéis —entonces existe la posibilidad de llegar a una clase distinta de atención, que no es exclusión. Luego dilucidaremos esto con motivo de otra pregunta.

Pregunta: ¿Cómo podremos alguna vez empezar de nuevo, según Ud. lo insinúa constantemente, si la copa de nuestra experiencia está siempre manchada? ¿Cómo podremos olvidar realmente lo que somos? ¿Tendría Ud. la bondad de explicar qué significa el olvido de uno mismo? ¿Cómo puedo yo arrojar esa copa que soy?

Krishnamurti: La renovación es posible solamente si no hay continuidad. Lo que continúa no tiene posibilidad de renovarse: lo que termina sí tiene posibilidad de renovación. Aquello que muere tiene posibilidad de renacer. Y, cuando decís que sois permanentemente impuros (lo cual es un simple aserto verbal), entones no hay duda de que sólo continuáis. Cuando decís que sois *permanentemente* impuros, ¿se trata de un hecho? ¿Y cómo es posible olvidar lo que somos? No lo podemos. Lo que sí podemos es examinar lo que somos: podemos darnos cuenta, sin justificación ni identificación, de lo que somos. Daos cuenta de ello, y veréis que se opera una transformación. Pero la dificultad consiste en estar pasivamente alerta, sin condenación; sólo entonces hay terminación. Pero si lo único que hacéis es identificaros o condenar, entonces impartís continuidad a esa condición especial; y aquello que continua no tiene realidad, no tiene renovación.

«¿Tendría Ud. la bondad de explicar qué significa el olvido de uno mismo?». ¿Acaso no lo sabéis? ¿No conocéis esos momentos en que uno es dichoso, en que uno está tranquilo, verdaderamente sereno? ¿No surge acaso un estado que no implica esfuerzo alguno, en el cual cesa el proceso del pensamiento que constituye el «yo»? Mientras exista la autoconciencia, en el sentido del «yo», no podrá haber olvido de las actividades del «yo». Es obvio que toda acción de la voluntad, del deseo, tiene que cultivar y fortalecer el «yo»; y el «yo» es el haz de recuerdos, características e idiosincrasias que engendra conflicto. Mientras haya conflicto, tiene que haber conciencia del «yo»; y habiendo conflicto nunca puede haber paz, por profundamente oculto que esté dicho conflicto, y sea cual fuere el nivel a que se encuentre.

«¿Cómo puedo yo arrojar esa copa que soy?». ¿Por qué deseáis arrojar la copa? No podéis arrojarla, por cierto, lo único que podéis hacer es conocerla: todos los embrollos, las sutilezas, la extraordinaria hondura de uno mismo. Cuando conocéis algo, os libráis de ello; pero el mero hecho de rechazarlo, de reprimirlo, de sublimarlo, de traducirlo a diferentes expresiones verbales, no es sin duda comprensión. Y sólo comprendiendo una cosa es posible librarse de ella. No podéis comprender cosa alguna si os identificáis continuamente con ella. Por lo tanto, sólo hay renovación cuando no hay continuidad. Pero la mayoría de nuestras intenciones, propósitos, pensamientos, son en el sentido de continuar. En el nombre, en la propiedad, en la virtud, en todas las cosas, luchamos por establecer permanencia, y,

por lo tanto, continuidad; mas en *eso* no hay renovación, no hay «creatividad». Ciertamente, la «creatividad» sólo surge de instante en instante.

Pregunta: ¿Querría Ud. explicar en detalle qué es la verdadera meditación? Hay muchos temas de meditación. ¿Son ellos realmente distintos en el fondo, o sus diferencias se deben a la idiosincrasia personal de sus partidarios?

Krishnamurti: Esta es en verdad una pregunta importante, y si se me permite la insinuación, examinémosla entre todos. Porque la meditación tiene gran importancia. Puede ser la puerta del verdadero conocimiento propio, y puede abrir la puerta a la realidad; y en el hecho de abrir la puerta y experimentar directamente, está la posibilidad de comprender la vida, que es interrelación. La meditación —el verdadero tipo de meditación— es esencial. Averigüemos, pues, cuál es el tipo correcto de meditación; y para averiguar qué es lo verdadero, debemos abordarlo en forma negativa. Decir simplemente que ésta o aquélla *es* la verdadera meditación, os dará tan sólo una norma, que adoptaréis y pondréis en práctica; mas esa no será la verdadera meditación. De modo que, mientras hable de ello, tened a bien seguirme atentamente y experimentar a medida que prosigamos juntos. Porque hay diferentes tipos de meditación. No sé si alguno de vosotros los ha puesto en práctica o se ha entregado a ellos —retirándose a una habitación cerrada, sentándose en un rincón oscuro, etc. Examinemos, pues, el proceso total de lo que llamamos meditación.

Consideremos en primer lugar la meditación en la que está incluida la disciplina. Cualquier forma de disciplina sólo fortalece el «yo»; y el «yo» es fuente de contienda, de conflicto. Esto es, si nos disciplinamos para *llegar a ser* algo, tal como lo hace mucha gente —«este mes voy a ser bondadoso, voy a practicar la bondad», etc.—, tal disciplina, tal práctica, no puede sino fortalecer el «yo». Puede que seáis bondadosos en lo exterior, pero no hay duda de que un hombre que practica la bondad y tiene conciencia de su bondad, no es bondadoso. De modo que esa práctica que la gente también llama «meditación» no es, evidentemente, la verdadera meditación; porque, como ayer fue dilucidado, si practicáis algo, en eso la mente queda atrapada, y así no hay libertad. Pero la mayoría de nosotros desea un resultado, es decir, esperamos ser bondadosos a fin de mes o al final de cierto período, porque los instructores han dicho que al final debemos ser buenos para encontrar a Dios: Dado que nuestro deseo es encontrar a Dios como fuente definitiva de nuestra seguridad y felicidad, compramos a Dios mediante la benevolencia —lo cual evidentemente, es fortalecer el «yo» y «lo mío», un proceso por el que uno se encierra en sí mismo; y nada que limite, ninguna acción que ate, podrá jamás dar libertad. Eso sin duda, es evidente. Quizá podamos discutirlo en otra ocasión, si ahora no resulta claro.

Luego viene todo ese proceso de concentración que también se llama meditación. Os sentáis con las piernas cruzadas (porque así se usa en la India), o en una silla, en un cuarto oscuro, frente a un cuadro o imagen, y tratáis de concentraros en una palabra, o en una frase, o en una imagen mental, excluyendo todos los demás

pensamientos. Estoy seguro que muchos de vosotros lo habéis hecho. Pero los demás pensamientos continúan afluyendo, y vosotros los rechazáis; y en esa lucha seguís hasta que sois capaces de concentraros en un pensamiento con exclusión de todo lo demás. Entonces os sentís complacidos: por fin habéis aprendido a fijar vuestra mente en un punto, cosa que creéis esencial. De nuevo os pregunto: ¿descubrís algo por medio de la exclusión? ¿Puede la mente aquietarse mediante la exclusión, reprimiendo, negando? Porque, como lo he dicho, sólo puede haber comprensión cuando la mente está realmente quieta, no reprimida, no tan concentrada en una idea que ésta llegue a ser exclusiva —ya sea la idea de un Maestro, o de alguna virtud, o lo que os plazca—. La mente nunca puede estar quieta mediante la concentración. Superficialmente, en las primeras capas de la conciencia, puede que por la fuerza logréis quietud, que aquietéis perfectamente vuestro cuerpo, vuestra mente; pero, de seguro, eso no es la quietud de todo vuestro ser. Nuevamente: tampoco eso es meditación. Eso es mera coacción: cuando la máquina desea correr a toda velocidad, la sujetáis, le ponéis freno. Al paso que, si sois capaces de examinar todo interés, todo pensamiento que acuda a vuestra mente; si lo ahondáis de manera plena, completa; si reflexionáis sobre todo pensamiento, entonces la mente ya no divagará porque ella habrá descubierto el valor de cada pensamiento. Dejará, por lo tanto, de sentirse atraída, lo cual significa que ya no habrá distracción. Una mente susceptible de ser distraída y que se resiste a la distracción, no está capacitada para meditar. ¿Qué es, en efecto, la distracción? Espero que pongáis a prueba lo que estoy diciendo, que lo experimentéis mientras hablo, para descubrir la verdad al respecto. Es la verdad lo que trae liberación, no mis palabras ni nuestras opiniones.

Llamamos distracción cualquier movimiento que nos aleje de aquello en lo cual creemos que debemos estar interesados. Escogéis así, un interés determinado —lo que suele llamarse un «noble interés»— y fijáis vuestra mente en él; pero cualquier movimiento que os aleje de él es una distracción, y por lo tanto resistís a la distracción. ¿Por qué, empero, escogéis ese interés particular? Porque él os resulta grato, evidentemente; porque él os da una sensación de seguridad, de plenitud, una sensación de ser otro. Decís por lo tanto: «debo fijar mi mente en eso», y todo movimiento que de ello os aleje, es una distracción. Pasáis vuestra vida batallando con las distracciones, y fijáis vuestra mente en algo distinto. Mientras que, si examináis toda distracción y no sólo fijáis vuestra mente en una atracción determinada, veréis que la mente ya no será susceptible de ser distraída, porque ha comprendido tanto la distracción como la atracción. Y, por lo tanto, la mente es capaz de percepción extraordinaria y extensiva sin excluir nada.

Así, pues, la concentración no es meditación, y disciplinar no es meditar.

Luego están las plegarias todo ese problema de orar y recibir. También a eso se le llama meditación. ¿Qué entendemos por orar? En su forma burda, la oración es súplica; y hay formas sutiles en distintos niveles de la oración. Todos conocemos la forma burda. Estoy en apuros, me siento desagraciado, física o psicológicamente, y

necesito ayuda. Entonces imploro, suplico; y, evidentemente, hay una respuesta. Si no hubiera respuesta alguna, la gente no rezaría. Millones de personas rezan. Sólo rezáis cuando estáis en apuros, no cuando sois, felices, ni cuando hay en vosotros esa extraordinaria sensación de ser otro.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando, oráis? Tenéis una formula, ¿no es así? Con la repetición de una fórmula, la mente superficial se aquieta, ¿verdad? Intentadlo, y lo veréis. Repitiendo ciertas frases o palabras, gradualmente veréis que vuestro ser se aquieta. Esto es, vuestra conciencia superficial se calma; y entonces, en ese estado, sois capaces de recibir las insinuaciones de algo diferente, ¿no es así? De tal modo, calmando la mente por medio de la palabra repetida, por medio de las llamadas oraciones, puede que recibáis indicaciones e insinuaciones no sólo del subconsciente, sino de cualquiera de las cosas que os rodean; pero eso, por cierto, no es meditación. Porque lo que recibís tiene que ser agradable; de lo contrario lo rechazaríais. Así, cuando oráis, aquietando de ese modo la mente, vuestro deseo es resolver un problema dado, o una confusión, o algo que os causa dolor. Por lo tanto, buscáis una respuesta que sea satisfactoria. Y cuando eso lo veis, decís: «No debo buscar satisfacción; me abriré a algo que sea doloroso». A tal punto la mente es capaz de jugarse tretas a sí misma, que hay que darse cuenta del contenido total de este problema de la oración. Uno ha aprendido una treta: la de aquietar la mente de modo que pueda recibir ciertas respuestas, agradables o desagradables. Pero eso no es meditación, ¿verdad?

Está luego ese asunto de la devoción por alguien del amor que prodigáis a Dios, a una imagen, a algún santo o algún Maestro. ¿Es eso meditación? ¿Por qué fluye vuestro amor hacia Dios, hacia eso que no os es posible conocer? ¿Por qué nos sentimos tan atraídos por lo desconocido y le consagramos nuestra vida, nuestro ser? ¿Acaso este problema de la devoción no indica que, siendo desgraciados en nuestra vida, no teniendo relaciones vitales con otros seres humanos, tratamos de proyectarnos en algo, en lo desconocido, y adoramos lo desconocido? Bien sabéis que las personas devotas a alguien, a algún Dios, a alguna imagen, a algún Maestro, son generalmente crueles, obstinadas. Son intolerantes con los demás, dispuestas a destruirlos, porque se han identificado en grado sumo con esa imagen, con ese Maestro, con esa experiencia. Por tanto, lo repito, el fluir de la devoción hacia un objeto, creado por uno mismo o por otra persona, no es ciertamente meditación.

¿Qué es, pues, la meditación? Si ninguna de esas cosas lo es —la disciplina, la concentración, la devoción— ¿qué es entonces la meditación? Esas son las formas que conocemos, con las cuales estamos familiarizados. Mas para descubrir aquello con lo cual no estamos familiarizados, primero hemos de estar libres de las cosas que nos son familiares, ¿no es cierto? Si no son verdaderas, deben desecarse. Sólo entonces seréis capaces de descubrir qué es la verdadera meditación. Si nos hemos acostumbrado a los falsos valores, esos falsos valores deben cesar —¿no es así?— a fin de encontrar el nuevo valor, y no porque yo lo diga, sino porque vosotros mismos

lo habéis pensado y lo habéis sentido. Y cuando esos valores se han ido, ¿qué os queda? ¿Qué residuo queda del examen de esas cosas? ¿No revelan ellas el proceso de vuestro propio pensar? Si os habéis entregado a esas cosas y veis que son falsas, descubrís *por qué* os habéis entregado a ellas; y, por lo tanto, el examen mismo de todo eso revela el rumbo de vuestro propio pensar. De modo que el examen de estas cosas *es* el principio del conocimiento propio. ¿No es así?

La meditación, pues, es el principio del conocimiento propio. Sin ese conocimiento, podéis sentaros en un rincón, meditar en los Maestros, desarrollar virtudes; todo ello es ilusión y no tiene sentido alguno para la persona que realmente desea descubrir qué es la verdadera meditación. Porque, no habiendo conocimiento propio vosotros mismos proyectáis una imagen que llamáis el Maestro; y esa imagen se convierte en el objeto de vuestra devoción, por el cual estáis dispuestos a sacrificaros, a construir, a destruir. Por consiguiente, tal como lo he explicado, sólo hay una posibilidad de conocernos a nosotros mismos en la medida en que examinamos nuestra relación con esas cosas, lo cual revela el proceso de nuestro propio pensar; y por lo tanto surge la claridad en todo nuestro ser. Este es el principio de la comprensión, del conocimiento de uno mismo. Sin conocimiento propio no puede haber meditación; y sin meditación no puede haber conocimiento propio. Encerraros en un rincón, sentaros frente a un cuadro, desarrollar virtudes mes tras mes —una virtud distinta cada mes: verde, púrpura, blanco y todo lo demás— ir a la iglesia, celebrar ceremonias: ninguna de esas cosas es meditación o verdadera vida espiritual. La vida espiritual nace al ser comprendida la interrelación, con lo cual comienza el conocimiento propio.

Ahora bien, cuando habéis pasado por eso y habéis abandonado todos esos procesos, que sólo revelan el «yo» y su actividad, existe una posibilidad; la de que la mente pueda estar serena no sólo en la superficie sino también interiormente, ya que entonces cesan todas las exigencias. No se persigue la sensación, no hay sentido alguno de devenir, de que llegue a ser algo en el futuro, en el mañana. El Maestro, el iniciado, el discípulo, el Buda: ya sabéis que eso es escalar los peldaños del éxito, llegar a ser algo. Todo eso ha cesado porque implica el proceso del devenir. Sólo hay cesación del devenir cuando existe la comprensión de lo que *es*, y la comprensión de lo que *es* nos viene por medio del conocimiento propio, el cual revela exactamente lo que uno es. Y cuando cesa todo deseo (lo que sólo puede ocurrir mediante el conocimiento propio), la mente está serena.

La terminación de todo deseo no puede ser obra de la coacción, de la devoción, de la oración de la concentración. Todo ello acentúa simplemente el conflicto del deseo en los opuestos. Más cuando todo eso cesa, la mente está de veras serena, y no sólo de manera superficial, en los niveles superiores, sino en lo íntimo y profundo. Sólo entonces es posible que ella reciba aquello que es inconmensurable. La comprensión de *todo* esto, no sólo de una parte, es meditación. Porque si no sabemos meditar, tampoco sabremos actuar. La acción, después de todo, *es* el conocimiento propio en

la vida de relación; y el mero hecho de encerrarse en un recinto sagrado quemando incienso, leyendo acerca de ajenas meditaciones y de su significación, es absolutamente inútil, carece de sentido. Es una maravillosa evasión. Pero el percibir toda esa actividad humana que somos nosotros mismos: el deseo de lograr, el deseo de triunfar, el deseo de tener ciertas virtudes todo lo cual acentúa el «yo» cómo lo importante ahora o en el futuro, el devenir del «yo» —el percibir todo eso en su totalidad, es el principio del conocimiento propio y el comienzo de la meditación—. Entonces, si estáis realmente alertas, veréis que ocurre una transformación maravillosa que no es una expresión verbal, que no es «verbalización», mera repetición, sensación. De un modo efectivo, real, vigoroso, ocurre algo que no se puede denominar, que no se puede definir. Y eso no es el don de unos pocos, ni un don de los Maestros. El conocimiento propio es posible para *todos*, si estáis dispuestos a experimentarlo, a intentarlo. No tenéis que ingresar a ninguna sociedad, leer libro alguno ni sentaros a los pies de ningún Maestro, pues el conocimiento propio os libra de todos esos absurdos, de las estupideces de invención humana. Y sólo entonces, mediante el conocimiento propio y la verdadera meditación, surge la libertad. En esa libertad se manifiesta la realidad, pero no podéis lograr la realidad por medio de procesos mentales. La realidad debe venir a vosotros; y sólo puede venir a vosotros cuando estáis libres del deseo.

6.ª Conferencia, 31 de julio de 1949.

VII

Durante los tres últimos fines de semana hemos estado discutiendo en diversas formas el problema del conocimiento propio, y cuán necesario es comprender el proceso de nuestro propio pensar y sentir. El recto pensar no es posible sin comprenderse uno mismo de manera clara y definida. Desgraciadamente, empero, esto parece haber dejado una impresión en muchos (o por lo menos en aquellos que están entregados a una forma particular de prejuicio que llaman «pensar»), de que este enfoque es individualista, totalmente egoísta y egocéntrico, y que no conduce a la realidad; de que hay muchos senderos hacia la realidad, y que este modo particular de abordar el conocimiento propio ha de conducir invariablemente a la inacción, al egocentrismo y a la rudeza individual.

Ahora bien, si penetráis en ello cabalmente, con gran claridad e inteligencia, veréis que para la verdad no puede haber sendero alguno. No hay sendero que sea el vuestro o que sea el mío: el sendero del servicio, el sendero del conocimiento, el sendero de la devoción, y los demás innumerables senderos que los filósofos han inventado de acuerdo a su propia idiosincrasia y a sus reacciones neurológicas. Pues bien, si uno puede pensar claramente sobre este asunto, sin prejuicio —y entiendo por prejuicio el estar entregado a una u otra línea de acción, de pensamiento o de creencia, sin darse cuenta en modo alguno que una forma determinada de pensamiento, un enfoque especial, tiene inevitablemente que limitar, ya se trate del sendero del conocimiento, del sendero de la devoción o del sendero de la acción— verá que cualquier sendero tiene invariablemente que causar limitación, y que, por lo tanto no puede conducir a la realidad. Porque no hay duda de que ningún sendero de acción, de conocimiento o de devoción, resulta suficiente por sí mismo. Si a un hombre ilustrado, por erudito que sea y por enciclopédicos que resulten sus conocimientos, le falta amor, su saber carece ciertamente de valor: es mera cultura libresca. El hombre creyente, como lo hemos dilucidado, tiene inevitablemente que regular su vida de acuerdo con el dogma, con el principio que sostiene; y, por lo tanto, su experiencia ha de ser limitada. Porque uno experimenta conforme a las propias creencias, y tal experiencia jamás puede ser libertadora. Por el contrario, ella es una traba. Y como ya hemos dicho, sólo en la libertad podemos descubrir algo nuevo, algo fundamental.

A mi parecer, pues, la dificultad en que nos hallamos la mayoría de nosotros proviene de habernos entregado a muchas creencias y dogmas que nos impiden mirar de un modo nuevo toda cosa nueva; y, por lo tanto, dado que la realidad, Dios, o lo que sea, debe ser algo inimaginable, algo inconmensurable, no hay posibilidad de que la mente pueda comprender. Haga lo que haga, la mente *no puede* ir más allá de sí misma. Puede crear la realidad a su propia imagen; pero eso no será la realidad. Será

solamente la proyección de sí misma. Y, por tanto, para comprender la realidad, o para que esa inmensidad se manifieste, uno debe comprender el proceso de su propio pensar. Ese es, sin duda, el enfoque obvio. No es mi enfoque ni vuestro enfoque: es el único enfoque inteligente. Y la inteligencia no es vuestra ni mía: está mucho más allá de todos los países y todos los senderos, más allá de toda actividad religiosa, social y política. No pertenece a ninguna sociedad o grupo en particular. La inteligencia sólo se manifiesta con la comprensión de uno mismo, lo cual por cierto, no significa poner énfasis en el individuo. Es todo lo contrario. Es la insistencia en un sendero o en una creencia, en una ideología, lo que pone el acento sobre el individuo, aunque ese individuo pertenezca a un vasto grupo o esté identificado con dicho grupo. La mera identificación con lo colectivo no significa que uno está libre de la individualidad limitada.

De modo que es importante, sin duda, comprender que la realidad, o Dios, o lo que os plazca, no ha de encontrarse siguiendo un sendero determinado. Los hindúes muy hábilmente han dividido a los seres humanos en varios tipos, y han establecido senderos para ellos. Y, ciertamente, ningún sendero —que es la acentuación de la individualidad y no el estar libre de individualidad— puede conducir a lo real, porque cultiva una particularidad; es la liberación del egoísmo, del prejuicio, necesaria para la comprensión. Por eso hemos estado discutiendo, en las tres últimas semanas, la importancia del conocimiento propio, que no es en modo alguno acentuación de la individualidad, de lo personal. Si yo no me conozco a mí mismo, no tengo base para pensar; cualquier cosa que piense es simplemente una imposición, una aceptación de diversas influencias externas, una coacción circunstancial. Eso, indudablemente, no es pensar. El hecho de que se me haya criado en una sociedad determinada, de izquierda o de derecha, y haya aceptado desde mi niñez cierta ideología, no significa que yo sea capaz de pensar en la vida de un modo nuevo. Funciono, simplemente, en ese molde especial, y rechazo cualquiera otra cosa que se me dé. Mientras que, para pensar de un modo justo, verdadero, profundo, debo empezar por poner en tela de juicio todo el proceso del medio ambiente y la influencia externa del medio del que formo parte. Si no comprendo todo ese proceso en toda su sutileza, carezco ciertamente de base para pensar.

Es, pues, absolutamente esencial —¿verdad?— que el proceso de la mente sea cabalmente comprendido, y no sólo la parte consciente —el nivel superficial de la mente— sino los niveles más profundos. Porque es relativamente fácil comprender la mente superficial, observar sus reacciones, sus respuestas, ver cómo piensa y actúa instintivamente. Pero eso es tan sólo, el principio, ¿no es así? Es mucho más difícil penetrar más a fondo, más hondamente, el proceso completo de nuestro pensar; y no conociendo el proceso íntegro, el proceso total, entonces lo que creéis, lo que no creéis, lo que pensáis —ya sea que creáis o no en los Maestros, que creáis o no en Dios— todo eso, en realidad, no viene al caso, es casi infantil.

Resulta ahora relativamente fácil, mientras se escucha a otro, ver en esa relación un espejo en el cual nos descubrimos a nosotros mismos; pero es también nuestro problema investigarlo mucho más profundamente, y es ahí donde se halla nuestra dificultad. Quizá unos cuantos de nosotros podamos desprendernos de nuestras creencias y prejuicios superficiales, abandonar unas cuantas sociedades e ingresar en nuevas organizaciones —las muchas cosas que uno hace— pero es por cierto mucho más importante —¿verdad?— penetrar hasta las más profundas capas de la conciencia y descubrir exactamente lo que ahí ocurre: cuáles son nuestros compromisos de los que no tenemos noción alguna, nuestras creencias, nuestros temores de los cuales no nos damos la menor cuenta, pero que en realidad guían y regulan nuestros actos. Porque lo interior se sobrepone siempre a lo externo. Puede que con astucia examinéis lo externo, pero lo interior termina por destruir lo externo. En cualquier sociedad utópica podréis edificar un orden social con mucho esmero y mucha astucia; pero sin esta comprensión psicológica de toda la naturaleza del hombre lo externo resulta siempre destrozado.

¿Cómo es posible, entonces, penetrar las capas más profundas de la conciencia? Porque es ahí donde se oculta la mayor parte de nuestra idiosincrasia, la mayoría de nuestros temores que engendran creencias, la mayoría de nuestros deseos y ambiciones. ¿Cómo es posible hacerlas accesibles, desencubrirlas y comprenderlas? Si pudiéramos tener la capacidad de ahondar en todo esto y experimentar estas cosas realmente, no sólo verbalmente, entonces sería posible librarnos de ellas, ¿no es así?

Consideremos, por ejemplo la ira. ¿Es posible experimentar la ira y darse cuenta de ella sin designarla con un nombre? No se si lo habéis intentado alguna vez, si alguna vez habéis experimentado un estado que no sea designado con un nombre. Si tenemos una experiencia, le aplicamos un término; y la definimos con objeto de explotarla, o de comunicarla, o de fortalecerla. Pero nunca experimentamos algo sin darle nombre. Eso es en extremo difícil para la mayoría de nosotros ¿no es así? La «verbalización» casi viene antes de la experiencia. Pero si no le ponemos nombre a la experiencia entonces tal vez sea posible penetrar en las capas más profundas de la conciencia. Y es por eso que, aun en el nivel más superficial, debemos darnos cuenta de nuestros prejuicios, temores y ambiciones: de nuestra persistencia en una rutina determinada, ya seamos jóvenes o viejos, ya pertenezcamos a la izquierda o a la derecha. Por lo tanto, *tiene* que haber cierto descontento —del cual, evidentemente, a menudo se ven privadas las personas mayores porque ellas no desean estar descontentas—. Ellas están fijas, habrán de desaparecer lentamente; por eso se establecen, se cristalizan en una rutina determinada y niegan todo lo nuevo. Pero, indudablemente, el descontento es necesario; no el desagrado que fácilmente se canaliza en una rutina especial, en una acción determinada, en una u otra creencia, sino el descontento que nunca se satisface. Porque casi todo nuestro descontento nace de la falta de satisfacción. Tan pronto hallamos satisfacción, el desagrado cesa, el descontento llega a su término. De suerte que casi todo nuestro desagrado es en

realidad una búsqueda de satisfacción. Mientras que el descontento es, ciertamente, un estado en el cual no existe la búsqueda de satisfacción. No bien me satisfago con facilidad, el problema desaparece. Si acepto la ideología de izquierda, o la de derecha, o alguna creencia particular, mi falta de satisfacción se soluciona fácilmente; pero el descontento es, sin duda, de otra calidad. El estado de contento es aquél en el cual se comprende lo que es. Para comprender lo que es no debe haber prejuicio. El ver las cosas como son requiere que la mente se halle en un estado de extrema vigilancia. Pero si nos satisfacemos fácilmente, entorpecemos, amortiguamos ese estado de vigilancia.

De modo, pues, que nuestro problema en todo esto —que es asunto de interrelación— consiste en darnos cuenta de nosotros mismos en lo que hacemos, en lo que pensamos, en lo que decimos, para que en la vida de relación nos descubramos a nosotros mismos y nos veamos tal como somos. Pero sobreponer nuestras creencias a lo que somos, no nos ayuda, por cierto, a lograr esa comprensión de lo que somos. Es necesario, por lo tanto, que estemos libres de esa imposición —política, sociológica o religiosa— que sólo puede sernos revelada en la convivencia. Y mientras no se comprenda la vida de relación, tiene que haber conflicto, entre dos o entre muchos. Para que termine ese conflicto ha de haber conocimiento de uno mismo; y cuando la mente está quieta —no *aquietada*— sólo entonces es posible comprender la realidad.

Muchas son las preguntas que se me han hecho y, naturalmente, no todas podrán ser contestadas; pero tratare de contestar tantas preguntas representativas como me sea posible, aunque algunas veces puede que ellas sean formuladas en palabras distintas, con un cambio de términos. Espero, pues, que en ello no halléis inconveniente alguno.

Pregunta: Si he de ser perfectamente honesto, debo admitir que casi todo el mundo me provoca resentimiento y a veces odio. Eso hace que mi vida sea muy desdichada y penosa. Entiendo intelectualmente que soy ese resentimiento, ese odio, pero no puedo hacerle frente. ¿Puede Ud. mostrarme el camino?

Krishnamurti: Veamos qué entendemos por «intelectualmente». Al afirmar que comprendemos algo intelectualmente, ¿qué queremos decir con eso? ¿Existe algo que pueda llamarse comprensión intelectual? ¿O es que la mente sólo comprende las palabras, porque ese es nuestro único medio de comunicarnos unos con otros? ¿Comprendemos algo verbalmente? Eso es lo primero en que tenemos que ser bien claro: si la llamada «comprensión intelectual» no es un impedimento a la comprensión. La comprensión, por cierto es integral, no dividida ni parcial. O comprendo algo, o no lo comprendo. El decirse a uno mismo: «yo comprendo algo intelectualmente», es sin duda una barrera para la comprensión. Es un proceso parcial, y, por lo tanto, no es en modo alguno comprensión.

Pues bien, la pregunta es esta: yo, que estoy resentido, que estoy lleno de odio, ¿cómo he de librarme de ese problema, o cómo he de hacerle frente? ¿Cómo hacemos frente a un problema? ¿Qué *es* un problema? Sin duda, un problema es algo que perturba. Por favor, ¿me permitís que os insinúe algo? Prestad simplemente atención a lo que estoy diciendo. No tratéis de resolver vuestro problema de odio y resentimiento; observadlo, no más. Aunque es difícil penetrar el problema de modo que al final os veáis libres de él, veamos si podemos hacerlo ahora. Será un experimento bastante interesante si lo intentamos juntos.

Yo estoy resentido, lleno de odio; detesto a la gente, y eso me causa dolor. Y me doy cuenta de ello. ¿Qué he de hacer? Este es un factor que perturba mucho mi vida. ¿Qué tendré que hacer? ¿Cómo estaré realmente libre de ello? No se trata tan sólo de desprenderme de ello por el momento, sino de librarme fundamentalmente de ello. ¿Cómo habré de proceder?

Ahora bien, esto para mí es un problema porque me perturba. Si no fuera una cosa perturbadora, no sería problema para mí, ¿verdad? Porque causa dolor, perturbación, ansiedad, porque creo que es feo, quiero librarme de él. Por consiguiente, es a la perturbación que yo me opongo, ¿no es así? Le doy diferentes nombres en distintos momentos, en diferentes estados de ánimo; un día lo llamo esto, y otro día otra cosa. Pero el deseo, en el fondo, es no verme perturbado. ¿No es eso? Como el placer no perturba, lo acepto. No deseo librarme del placer porque en él no hay perturbación, al menos por el momento. Pero el odio, el resentimiento, son factores muy perturbadores en mi vida, y yo deseo librarme de ellos.

De suerte que mi interés es no ser perturbado, y estoy buscando una manera de no ser nunca perturbado. ¿Y por qué *no* he de serlo? Yo *tengo* que ser perturbado para descubrir algo, ¿no es cierto? Yo *tengo* que pasar por tremendos trastornos, disturbios, ansiedades, para poder descubrir, ¿no es así? Porque si no me veo perturbado, me quedaré dormido. Y tal vez sea eso lo que la mayoría de nosotros desea en realidad: que se nos apacigüe, que se nos haga dormir, alejarnos de toda perturbación, hallar aislamiento, reclusión, seguridad. Si a mí no me importa pues, ser perturbado (realmente, no superficialmente); si no me importa ser perturbado porque deseo descubrir, entonces mi actitud hacia el odio, hacia el resentimiento, sufre un cambio, ¿verdad? Si no me preocupa el estar perturbado, entonces el nombre no tiene importancia, ¿no es así? La palabra «odio» no es importante; ¿lo es acaso? O el «resentimiento» contra la gente carece de importancia, ¿no es así? Porque entonces experimento directamente el estado que llamo resentimiento, sin verbalizar esa experiencia. No sé si me explico bien.

En otros términos: la ira es una condición muy perturbadora, como lo son el odio y el resentimiento; y muy pocos de nosotros experimentamos la ira directamente sin verbalizaría. Si no la verbalizamos, si no la llamamos «ira», la experiencia es por cierto distinta, ¿verdad? Como la definimos, con ello reducimos la experiencia nueva a lo viejo o la fijamos en términos de lo viejo. Mientras que si no la nombramos, hay

entonces una experiencia que se comprende directamente, y esta comprensión efectúa una transformación en el momento de esa vivencia ¿Me explico con claridad? Por favor esto no es sencillo.

Consideremos por ejemplo, la mezquindad. La mayoría de nosotros no nos damos cuenta si somos mezquinos —mezquinos en cuestiones de dinero, mezquinos para perdonar a la gente; mezquinos, simplemente, bien lo sabéis—. Estoy seguro que esto nos resulta familiar. Ahora bien, dándonos cuenta de ello, ¿cómo vamos a librarnos de esa condición? No se trata de llegar a ser generosos que no es lo importante. El estar libre de mezquindad implica generosidad: no necesitáis *volveros* generosos. De suerte que, evidentemente hay que darse cuenta de ello. Puede que seáis muy generosos al hacer un gran donativo a vuestra sociedad, a vuestros amigos, pero terriblemente mezquinos en cuanto a dar más propina; bien sabéis lo que yo entiendo por «mezquino». Uno no es consciente de ello. Cuando uno llega a darse cuenta de ello, ¿qué ocurre? Nos esforzamos por ser generosos, tratamos de vencer nuestra mezquindad, nos disciplinamos con el fin de ser generosos etc. Pero, después de todo, el ejercitar la voluntad para *ser* algo sigue siendo parte de la mezquindad, dentro un círculo mayor. Así, pues, si no hacemos ninguna de esas cosas y simplemente nos damos cuenta de lo que implica la mezquindad, sin aplicarle un término, veremos que ocurre una transformación radical. Consideremos la ira: si no le dais un nombre y simplemente la experimentáis, no a través de la «verbalización», ya que la «verbalización» es un proceso que menoscaba la experiencia si no le dais un nombre, entonces ella se agudiza, se torna muy violenta y actúa como una sacudida; y sólo entonces es posible ser libre.

Tened a bien experimentar con esto. Primero, uno *tiene* que ser perturbado; y es obvio que a casi ninguno de nosotros le gusta ser perturbado. Creemos haber hallado una norma de vida —el Maestro, la creencia, lo que sea— y ahí nos establecemos. Es lo mismo que tener un buen puesto burocrático y en él vegetar por el resto de la vida. Con esa misma mentalidad abordamos diversas cualidades de las cuales queremos deshacernos. No vemos la importancia de ser perturbados, de estar interiormente inseguros, de no ser dependientes. Es sólo en la inseguridad, sin duda, que descubrís, que podéis ver, que comprendéis. Queremos tener, como el hombre de mucho dinero, una vida fácil. Pero él, por cierto, no está perturbado; él no quiere ser perturbado.

Así, pues, la perturbación es esencial para el entendimiento, y cualquier intento de hallar seguridad es un obstáculo a la comprensión; y cuando queremos librarnos de algo que nos perturba, ello es por cierto un obstáculo. Más si podemos experimentar un sentimiento directamente, sin nombrarlo, creo que es mucho lo que en ello encontraremos. Entonces, ya no hay pugna con el sentimiento, porque el experimentador y lo experimentado son una misma cosa; y eso es esencial. Mientras el experimentador verbalice el sentimiento, la experiencia, él se separará de ella y actuará sobre ella; y tal acción es artificial, ilusoria. Pero si no hay «verbalización», el experimentador y lo experimentado son una sola cosa. Esa integración es necesaria, y

hay que enfrentarla radicalmente. Espero que esto sea claro. Si no lo es, lo dilucidaremos en otras reuniones.

Pregunta: Yo le escuché a Ud. algunos años atrás, y ello no significó mucho para mí; pero escucharle ahora parece que significa mucho. ¿Cómo es esto?

Krishnamurti: Hay varias explicaciones para esto: que habéis madurado, que habéis progresado, que la vida ha golpeado a vuestra puerta, que habéis sufrido mucho, etc. Es decir, si lo que estamos debatiendo tiene algún sentido para vosotros. Si creéis que todo ello es una tontería, entonces es muy sencillo. Ahora bien, la gente que cree en el progreso ofrecerá un tipo de explicación: que habéis madurado lentamente, que os hace falta tiempo, no sólo unos cuantos años sino otra vida; que el tiempo es esencial para la comprensión; y que, aun cuando no hayáis comprendido al principio, comprenderéis más tarde, a medida que la experiencia madure gradualmente. Conocéis todas las diversas teorías que existen. Pero, sin duda, hay un modo más sencillo de ver esto, ¿no es cierto?

Por alguna razón desconocida, tal vez un amigo vuestro os ha traído aquí, y vosotros casualmente escucháis y os marcháis. Ello no significa mucho para vosotros, salvo que hay lindos árboles, que habéis hecho un paseo agradable, y todo lo demás que sabéis. Y luego os marcháis. Pero inconscientemente, sin duda, algo habéis asimilado. ¿No habéis notado, cuando guiáis un automóvil, o paseáis, que aun cuando vuestra mente consciente pueda estar atendiendo a la conducción o mirando una cosa determinada, la otra parte de vuestra mente está absorbiendo inconscientemente? Algo ha sucedido, se ha sembrado una semilla, de lo cual no tenéis conciencia. Pero ella germinará más tarde. Esta ahí. Así, pues, lo que en un comienzo puede no haber significado mucho, ya que habéis escuchado algo de lo cual no tuvisteis conciencia, más tarde reacciona sobre vosotros.

Ese es, por cierto, todo el propósito de la propaganda. Yo no soy propagandista; me horroriza la propaganda. Pero eso es lo que está ocurriendo en el mundo, con los periódicos, las revistas, el cine, la radio y todo lo demás. ¿No es cierto? Vosotros continuáis realmente interesados en lo que hacéis, y la radio o el periódico os van dando propaganda. Vuestra mente se halla en otra parte, pero absorbéis sin daros cuenta; y más tarde, cuando esa absorción se ve estimulada, manifiéstase como respuesta automática a la guerra, al nacionalismo, a la aceptación de ciertas creencias, ya sean de la derecha o de la izquierda. ¿Cómo creéis que los niños se impregnan de ciertas ideas? Es por el constante impacto de esas ideas en lo inconsciente. Y ellos las aceptan; cuando crecen, siguen siendo los mismos, de derecha o de izquierda, de esta o aquella religión, con innumerables creencias y mentes condicionadas. El inconsciente ha estado absorbiendo todo el tiempo. Y puede absorber tanto lo feo como lo bello, lo verdadero como lo falso. Y nuestra dificultad consiste en libertarnos de esas impresiones y en mirar la vida de un modo nuevo, ¿no es así? ¿Es posible libertarse de la influencia de esos continuos impactos, es decir, darse cuenta de esos

impactos y no dejarse influenciar por ellos? Porque ellos están presentes. Podemos ser lo suficientemente sensibles, lo suficientemente alertas, como para saber qué es falso, qué es engañoso, de suerte que ni siquiera haya resistencia ¿Porque tan pronto hacéis resistencia, fortalecéis aquello que resistís y así os convertís en parte de ello? Mas si lo comprendéis, entonces no hay duda de que ya no influirá en lo consciente o en lo inconsciente.

¿Es, pues, posible libertarse de todas las influencias condicionantes en las cuales se nos ha educado? ¿Del nacionalismo, de las diferencias de clase, de las innumerables creencias religiosas, de las ideologías políticas? Hay que ser libre, por cierto; de lo contrario, no se puede descubrir lo que está más allá de la libertad. Mas para ser libre hay que examinar todas esas cosas y no aceptar ninguna, lo cual no es cultivar la duda, ¿no es así? De suerte que para ese proceso mismo, hay que comprender el contenido de la propia conciencia, de lo que uno es.

Pregunta: ¿Querría Ud. hablarnos sobre pecado?

Krishnamurti: Por desgracia toda religión organizada ha cultivado, con fines de civilización, el sentimiento de culpa. La mayoría de nosotros lo tiene; y cuanto más sensibles somos, más agudo es ese sentimiento. Mientras más responsables, más culpables os sentís. Veis la confusión que reina en el mundo, las guerras inminentes y toda la trapacería que continúa; y si sois sensibles, si estáis alertas, si ello os interesa bastante y sois inteligentes, os sentís responsables. Y como uno muy poco puede hacer, se siente culpable. Ese es un aspecto del problema. Luego, para mantener al hombre dentro de límites civilizados, ese sentido de culpabilidad ha sido cultivado muy cuidadosa y asiduamente, ¿no es así? De lo contrario, nos extralimitaríamos. Porque, si no tuviéramos normas, si no tuviéramos sanciones ni códigos morales —no es que haya mucho de ello hoy en día— sería peor. Así, la religión, la creencia organizada, ha sostenido y cultivado con esmero este sentido de que debéis andar derechos, de que no debéis pecar, de que no debéis hacer cosas feas. Nos ha mantenido dentro de un molde; son tan sólo unos pocos los que pueden salirse del molde, ya que queremos permanecer en él. Queremos ser respetables; el miedo a la opinión pública y muchas cosas más nos retienen en el molde. Y como tenemos miedo y no dependemos de nuestro propio entendimiento, la mayoría de nosotros confiamos en otra persona: el sacerdote, el psicólogo, el caudillo, el político; conocéis las innumerables dependencias que uno fomenta. Todas ellas, naturalmente, fortalecen nuestra ansiedad inherente por hacer lo correcto. De todo esto surge el sentido de culpa.

Luego tenemos el galimatías de la religión acerca del pecado. Pero hay ciertas cosas evidentes —¿no es así?— por ejemplo, que la virtud es esencial. Pero la virtud cultivada deja de ser virtud; es tan sólo el fortalecimiento de uno mismo con diferente nombre. La virtud aparece únicamente cuando se está libre del deseo de *ser* algo; cuando no se teme ser nada. Y es la *repetición* de una perturbación determinada, de

una acción dada que ha traído infortunio a los demás y a uno mismo, lo que puede llamarse pecado. Eso, sin duda, es lo primero, ¿verdad? Ver muy claramente algo que se descubre en la vida de relación, y no repetirlo. En la repetición, por cierto, está el error, no en la primera acción: y para comprender eso, que es la cualidad reiterativa del deseo, tiene uno que comprender la estructura íntegra de sí mismo.

De suerte que existe esa cosa llamada pecado, el sentimiento de culpa. Puede que uno haya hecho algo malo, como vejar a alguien o chismear, pero lo peor que uno pueble hacer, seguramente, es continuar en ello. Si notáis que habéis cometido un error, observadlo, examinadlo a fondo y libraos de él; no continuéis repitiéndolo. Porque, sin duda, esa sensación de ansiedad por algo que uno ha hecho en el pasado o que pueda hacer al minuto siguiente esa constante preocupación al respecto, ese temor, no hace más que acrecentar la inquietud de la mente, ¿no es así? La murmuración, la zozobra, indican desasosiego de la mente. Cuando no hay desasosiego ni distracción, sino un estado de alerta, de vigilancia, entonces el problema desaparece, ¿no es cierto? El sentimiento de culpa, a la mayoría de nosotros nos mantiene a raya. Pero eso no es sino miedo; y el miedo, sin duda alguna, no produce claridad de comprensión. En el miedo no hay comunión. Y es ese miedo el que tiene que arrancarse de raíz, no el sentimiento de que uno está pecando.

Pregunta: Sin un plan coordinado no existe posibilidad de acción colectiva, la cual implica subordinación de la voluntad del individuo a un propósito común. Si los individuos careciesen de egoísmo, ni el control ni la autoridad harían falta. ¿Cómo podemos nosotros alcanzar un propósito común sin poner freno a la voluntad errática del individuo, aunque a veces sea éste bien intencionado?

Krishnamurti: Para lograr una acción colectiva, recurrimos a la fuerza o al autoritarismo; o a una forma de temor, amenaza o recompensa, con lo cual estamos todos familiarizados. El Estado, o un grupo de individuos, establece cierto propósito y entonces compele, coacciona o persuade a los demás para que cooperen, dándoles recompensas o castigos: todas las diversas formas de lograr la acción coordinada que conocemos. Y el interlocutor quiere saber si el énfasis en el individuo, implícito en la pregunta, impide la acción coordinada. Ello significa: si hay un propósito común con el cual todos estamos de acuerdo, ¿no debemos someternos a él, dejando de lado nuestra propia voluntad?

¿Cómo es posible la cooperación? —eso es realmente lo esencial del asunto, ¿no es así?—. La cooperación, la acción coordinada, son obra del miedo o de la inteligencia y el amor. Cuando tal o cual nación está en guerra, hay cooperación basada en el miedo; y, al parecer, el miedo, el odio, los celos, unen a los hombres con más rapidez que la inteligencia y el amor. Los estadistas y políticos perspicaces se dan cuenta de ello y lo instigan, lo cual, asimismo, nos resulta familiar. ¿Pero será posible unir a las personas de un modo inteligente, por medio del afecto? Ese es realmente el problema, ¿no es así? En efecto, vemos cada vez más que la gente se une

por obra del odio, del miedo, de la coacción: movimientos de masa, uso de medios psicológicos para persuadir, propaganda, y todo lo demás. Y si ese es el camino, entonces resulta vano todo lo que estamos discutiendo. Pero si no cooperáis, si no os unís por medio de la codicia, ¿hay alguna otra manera de hacerlo? Y si existe un medio, ¿no debéis subordinar la voluntad del individuo a un propósito más elevado?

Digamos, por ejemplo: todos estamos de acuerdo en que debe haber paz en el mundo. ¿Y cómo es posible esa paz? La paz sólo es posible cuando no hay egoísmo, por cierto; cuando el «yo» no es importante. Como soy pacífico en mí mismo, mis actos serán pacíficos; no seré, por lo tanto, antisocial. Y alejaré de mí todo lo que contribuya al antagonismo. Por consiguiente, tengo que pagar el precio de la paz, ¿no es así? Pero la paz debe originarse en mí mismo. Y cuanto mayor sea el número de nosotros que tenga esa actitud, mayor será, por cierto la posibilidad de paz en el mundo —lo cual no significa subordinación de la voluntad individual al todo, a un propósito, a un plan, a una utopía.

Veo, en efecto, que no puede haber paz mientras yo no sea pacífico. Ello significa: nada de nacionalismo, nada de clase. Conocéis todas las cosas que implica el hecho de ser pacíficas, el cual significa ser *completamente* exento de egoísmo. Cuando eso exista, entonces cooperaremos. Entonces será inevitable que haya cooperación. Cuando hay coacción extraña para obligarme a cooperar con el Estado, con un grupo, puede que yo coopere, pero en mi fuero íntimo estaré en lucha, no habrá alivio alguno. O puede que yo me valga de la utopía como medio de hallar plena satisfacción, lo cual es también expansión de uno mismo.

Así, pues, mientras la voluntad del individuo se someta a determinada idea por causa de la codicia, de la identificación, tiene que haber finalmente conflicto entre el individuo y lo colectivo. De suerte que el énfasis, sin duda, no ha de ponerse en el individuo y lo colectivo como opuestos entre sí, sino en la liberación del sentido del «yo» y de «lo mío». Habiendo esa libertad, no hay problema del individuo en oposición a lo colectivo. Pero como eso parece casi imposible, se nos induce a que nos unamos a lo colectivo a fin de producir una acción determinada, a que sacrifiquemos al individuo en aras del todo; y ese sacrificio nos lo exigen otros hombres, los líderes. Es posible, mientras tanto, considerar todo este problema inteligentemente, no como relativo a lo individual y a lo colectivo, y darnos cuenta de que no puede haber paz mientras vosotros y yo no seamos pacíficos en nosotros mismos; y que la paz no puede comprarse a ningún precio. Vosotros y yo tenemos que vernos libres de las causas que producen conflicto en nosotros mismos. Y el centro del conflicto es el «ego», el «yo». Pero la mayoría de nosotros no quiere librarse de ese «yo». Esa es la dificultad.

Casi todos gustamos de los placeres y las penas que trae el «yo»; y mientras estemos dominados por el placer y las penas del «yo», habrá conflicto entre el «yo» y la sociedad, entre el «yo» y lo colectivo; y lo colectivo dominará al «yo» y lo destruirá, si puede. Pero el «yo» es mucho más fuerte que lo colectivo; por tanto,

siempre lo embauca y trata de asegurarse una posición para él, para expandirse, para satisfacerse.

La verdadera función del hombre, a no dudarlo, consiste en libertarse del «yo»; y por lo tanto en la búsqueda de la realidad, en el descubrimiento y el advenimiento de la realidad. Las religiones juegan con ello en sus ritos y jerigonzas; ya conocéis todo ese negocio. Pero si uno llega a darse cuenta de todo este proceso que hemos estado dilucidando durante años, surge una posibilidad de que funcione la inteligencia recién despierta. En ello no hay autoliberación ni autorrealización, sino «creatividad». Es esta acción creadora de la realidad, que no está sujeta al tiempo, la que a uno lo emancipa de todo este problema de lo colectivo y lo individual. Entonces esta uno realmente en condiciones de ayudar a crear lo nuevo.

7.ª Conferencia, 6 de agosto de 1949.

VIII

Estoy seguro que muchos de vosotros creéis en la inmortalidad, en el alma, o en el «atman» y otras cosas más. Y tal vez algunos de vosotros hayáis tenido alguna experiencia fugaz de esas cosas. Pero, si se me permite, me agradaría enfocar en la mañana de hoy todo esto desde un punto de vista distinto. Investiguémoslo con mucha seriedad y empeño, y descubramos la verdad al respecto, no de acuerdo a ningún tipo determinado de creencia o dogma religioso, ni a vuestra propia experiencia personal, por vasta, hermosa y romántica que pueda ser. Os ruego, pues, que examinéis inteligentemente y sin ningún prejuicio lo que vamos a dilucidar, no con la intención de rechazarlo o defenderlo, sino más con la de descubrir. Porque es un problema de muy difícil discusión. Son muchas las cosas que él implica, y si podemos pensar en ello de un modo nuevo, tal vez nuestro enfoque de la acción y de la vida resulte diferente.

Creemos, al parecer, que las ideas son muy importantes. Nuestra mente está llena de ideas. Nuestra mente *es* idea; no hay mente sin idea, sin pensamiento, sin «verbalización». Y las ideas desempeñan un papel extraordinariamente importante en nuestra vida; es decir, lo que pensamos, lo que sentimos, las creencias e ideas en las cuales estamos condicionados. Las ideas tienen un sentido extraordinario para la mayoría de nosotros: ideas que parecen coherentes, lógicas, inteligentes, y también ideas que son románticas, estúpidas, sin mucha significación. Estamos abarrotados de ideas; toda nuestra estructura se basa en ellas. Y estas ideas surgen, evidentemente, por obra de influencias externas y del condicionamiento ambiental, como asimismo por exigencias internas. Podemos ver muy bien cómo surgen las ideas. Las ideas son sensaciones. No existe idea sin sensación. Y como la mayoría de nosotros se alimenta de la sensación, toda nuestra estructura se basa en ideas. Siendo limitados y procurando agrandarnos mediante la sensación, las ideas se tornan muy importantes: ideas sobre Dios, sobre la moral ideas sobre diversas formas de organización social, etc.

De suerte que las ideas informan nuestra experiencia, lo cual es un hecho evidente. Es decir, las ideas condicionan nuestra acción. La acción no es la que *crea* las ideas; son las ideas que engendran la acción. Primero lo pensamos, luego actuamos; y la acción se basa en las ideas. De modo que la experiencia es el resultado de las ideas; pero la experiencia es diferente de la vivencia. Si lo habéis advertido, en el estado de vivencia no hay ideación, en absoluto. Existe tan sólo el hecho de experimentar, de actuar más tarde viene la ideación —gustos y aversiones— derivada de esa vivencia. Deseamos que la experiencia continúe o que no continúe. Si nos gusta, retrocedemos hacia la experiencia que está en la memoria, lo cual es reclamar la sensación de esa experiencia, no experimentar de nuevo. Existe, sin duda, una

diferencia entre vivencia y experiencia, y eso debe ser suficientemente aclarado. En la vivencia no hay experimentador y experiencia; hay tan sólo estado de vivencia. Pero *después* de esa vivencia, las sensaciones de la misma se reclaman, se anhelan; y de ese deseo nace la idea.

Digamos, por ejemplo, que habéis tenido una experiencia agradable. Ha pasado, y suspiráis por ella. Es decir, anheláis la sensación, no el estado de vivencia; y la sensación crea ideas, basadas en el placer y el dolor, en evitar y aceptar, en la negación y la continuación. Ahora bien, las ideas no son de importancia fundamental, ya que, como lo vemos, ellas tienen continuidad. Podéis morir, pero las ideas que habéis tenido, el manojo de ideas que sois, continúa parcial o totalmente, manifestándose de un modo pleno o sólo escasamente. Es obvio que ellas tienen una forma de continuidad.

De suerte que, si las ideas son el resultado de la sensación, y lo son, y si la mente está llena de ideas, si la mente *es* idea, entonces hay una continuación de la mente como manojo de ideas. Pero eso, sin duda, no es inmortalidad; porque las ideas son mero resultado de las sensaciones, del placer y del «no placer»; y la inmortalidad tiene que ser algo que esté *más allá* de las ideas, algo sobre lo cual no es posible que la mente especule; porque la mente sólo puede especular en términos de placer y de dolor, de evasión y de aceptación. Como la mente sólo puede pensar en esos términos, por más extensiva y profundamente que lo haga ella sigue basándose en la idea; pero el pensamiento, la idea, tiene continuidad, y es obvio que aquello que continúa no es inmortalidad. De modo que para conocer o experimentar la inmortalidad, o para la vivencia de ese estado, no debe haber ideación. Uno no puede pensar acerca de la inmortalidad. Si podemos vernos libres de la ideación, es decir, si no pensamos en términos de ideas, entonces hay tan sólo un estado de vivencia, un estado en que la ideación ha cesado por completo. Podéis experimentar con esto vosotros mismos; no aceptéis lo que os digo. Porque hay mucho involucrado en todo esto. La mente ha de estar del todo quieta, sin moverse hacia atrás ni hacia adelante, sin ahondar ni encumbrarse. Es decir, la ideación debe cesar por completo. Y eso es sumamente difícil. Por tal causa nos apegamos a palabras como «alma», «inmortalidad», «continuidad», «Dios», todas las cuales tienen efectos neurológicos que son sensaciones. Y de esas sensaciones se alimenta la mente. Privad a la mente de esas cosas, y está perdida. Por eso se aferra con gran fuerza a las experiencias pasadas, ahora convertidas en sensaciones.

¿Es posible que la mente esté serena —no parcialmente sino en su totalidad— hasta el punto de tener experiencia directa de aquello que no puede pensarse, que no puede ser expresado en palabras? Es obvio que aquello que continúa está dentro de los limites del tiempo; y, a través del tiempo, lo atemporal no puede manifestarse. Por tanto, Dios, o lo que sea, no puede ser objeto de pensamiento. Si pensáis al respecto, lo que hay es sólo una idea, una sensación por lo tanto ya no es verdadero. Es simplemente una idea que continúa, que es heredada o condicionada; y tal idea no es

eterna, inmortal, atemporal. Es esencial que esto lo *sintamos* realmente, que veamos su verdad a medida que lo vamos dilucidando. No digáis «esto es así, aquello no es así»; «creo en la inmortalidad, y Ud. no»; «es Ud. agnóstico y yo religioso». Todas esas expresiones son irreflexivas, sin madurez, y no tienen significación alguna. Estamos tratando de algo que no es simple asunto de opinión, de simpatía o de aversión, ni de prejuicio. Procuramos descubrir qué es la inmortalidad, mas no como lo hace la gente llamada «religiosa», que pertenece a uno u otro culto. Nosotros intentamos experimentar ese estado, percibirlo, porque en él hay creación. Una vez que se lo ha experimentado, vivido, entonces el problema entero de la vida sufre un cambio significativo, revolucionario; y, sin eso, todas las disputas y opiniones triviales carecen en realidad de significación.

Es preciso, pues, darse cuenta de todo este proceso, de cómo surgen las ideas, de cómo la acción emana de las ideas, y cómo éstas, que dependen de la sensación, dominan la acción y por lo tanto la limitan. No importa *de quien* sean las ideas, si de la izquierda o de la extrema derecha. Mientras nos aferremos a las ideas, permaneceremos en un estado en que no puede haber vivencia alguna. Entonces vivimos tan sólo en la esfera del tiempo: en el pasado, que brinda más sensación; o en el futuro, que es otra forma de sensación. Sólo cuando la mente está libre de ideas, puede haber vivencia. Escuchad esto, simplemente; no lo rechacéis ni lo aceptéis. Escuchadlo como escucharíais el viento entre los árboles. No ponéis objeciones al viento entre los árboles; resulta agradable. Si os desagrada, os alejáis. Haced lo mismo aquí. No rechacéis: averiguad, simplemente. Porque son muchas las personas que han expresado sus opiniones sobre esta cuestión de la inmortalidad. Los instructores religiosos hablan de ella, como lo hace todo predicador a la vuelta de la esquina. Son tantos los santos, tantos los autores que niegan o afirman; dicen que hay inmortalidad, o que el hombre es tan sólo el resultado de influencias del medio ambiente, etc. Las opiniones abundan. Pero las opiniones no son la verdad; y la verdad es algo que ha de ser experimentado directamente, de instante en instante; no es una experiencia que *deseáis*, lo cual resulta entonces mera sensación. Y sólo cuándo se logra ir más allá del manojo de ideas que es el «yo», la mente, y que tiene una continuidad parcial o completa, sólo cuando se puede ir más allá de eso, sólo cuando el pensamiento está totalmente callado, sólo entonces hay un estado de vivencia. Entonces uno sabrá lo que es la verdad.

Pregunta: ¿Cómo va uno a conocer o sentir inequívocamente la realidad, el significado exacto e inmutable de una experiencia que sea la verdad? Siempre que tengo una realización y siento que es la verdad, alguien a quien la comunico me dice que no hago más que engañarme a mí mismo. Siempre que creo haber comprendido, aparece alguien que me dice que estoy en la ilusión. ¿Existe algún modo de conocer cuál es la verdad acerca de mí mismo, sin error, sin engañarme a mí mismo?

Krishnamurti: Cualquier forma de identificación tiene que conducir a la ilusión. Está la ilusión psiquiátrica y la ilusión psicológica. Con la primera ya sabemos qué hacer. Cuando uno se cree Napoleón o un gran santo, ya sabéis lo que tenéis que hacer. Pero la identificación e ilusión psicológica es completamente distinta. El político o la persona religiosa se identifican con la patria o con Dios. Él *es* la patria; y, si tiene talento, resulta una pesadilla para el resto del mundo, ya sea de un modo pacífico o violento. Hay varias formas de identificación: identificación con la autoridad, con su país, con una idea; identificación con una creencia, lo que lo obliga a uno a hacer toda clase de cosas; con una ideología, por la cual estáis dispuestos a sacrificar a todo el mundo y a todas las cosas, inclusive a vosotros mismos y a vuestro país, a fin de lograr lo que deseáis; identificación con una utopía, por la cual encajáis a los demás en determinado molde. Existe además la identificación del actor al representar diferentes papeles. Y la mayoría de nosotros *estamos* en esa actitud de ejecutantes, afectando algo, consciente o inconscientemente.

Nuestra dificultad, pues, consiste en que nos identificamos con un país, con un partido político, con la propaganda, con una creencia, con una ideología, con un líder; todo eso es un tipo de identificación.

Existe luego la identificación con nuestras propias experiencias. He tenido una experiencia, algo emocionante; y mientras más me ocupo de ella, más intensa, más romántica, más sentimental, más nebulosa se vuelve. Y a eso le llamamos Dios; ya conocéis los innumerables modos de engañarse a sí mismo. La ilusión surge, por cierto, cuando uno se aferra a algo. Si he tenido una experiencia que está totalmente terminada y vuelvo a ella, estoy en la ilusión. Si quiero que algo se repita, si me apego a la repetición de una experiencia, ello forzosamente me llevará a la ilusión. Así, pues, la base de la ilusión es la identificación: la identificación con una imagen, con una idea de Dios, con una voz, o con experiencias a las cuales nos adherimos apasionadamente. No es a la experiencia que nos aferramos, sino a la sensación que de ella tuvimos en el momento de experimentarla. Vive en la ilusión un hombre que ha creado en torno suyo diversos métodos de identificación. Un hombre que cree a causa de una sensación, de una idea a la cual se apega, está sujeto a vivir en la ilusión, en el engaño de sí mismo. Por lo tanto, cualquier experiencia acerca de vosotros o rechacéis, tiene que conduciros a la ilusión. La ilusión solamente cesa cuando comprendéis una experiencia y no os aferráis a ella. Este deseo de poseer es la base de la ilusión, del engaño de uno mismo. Deseáis *ser* algo, y este deseo ha de ser comprendido, a fin de comprender el proceso de la ilusión, del engaño de uno mismo. Si creo que en mi próxima vida seré un gran instructor, un gran Maestro, el Buda, X, Y o Z, o si creo que ahora soy eso, y a eso me aferró, estaré sin duda en la ilusión porque vivo de una sensación, la cual es una idea; y mi mente se alimenta de ideas, falsas o verdaderas.

¿Y cómo vamos a saber si una experiencia en un momento dado es la verdad? Eso es parte de la pregunta. ¿Por qué *deseáis* saber si es la verdad? Un hecho es un hecho:

no es falso ni verdadero. Sólo cuando deseo traducir un hecho conforme a mi sensación, a mi ideación, es que entro en el engaño. Cuando estoy enojado, ello es un hecho; no es cuestión de autoengaño. Cuando soy lujurioso, codicioso, cuando estoy irritado, ello es un hecho; sólo cuando empiezo a justificarlo, a buscarle explicaciones, a evitarlo, a traducirlo conforme a mi prejuicio en mi favor, únicamente entonces tengo que preguntar: «¿qué es la verdad?». Es decir, no bien abordamos un hecho emocionalmente, sentimentalmente, a base de ideación, entramos en el mundo de la ilusión y del autoengaño. El mirar un hecho y estar libre de todo eso, requiere extraordinaria vigilancia. Es por lo tanto de la mayor importancia que descubramos por nosotros mismos, no si estamos en la ilusión o engañados, sino si estamos libres del deseo de identificarnos, del deseo de tener una sensación (que llamáis experiencia), del deseo de repetir, de poseer o de volver a una experiencia. Al fin y al cabo, de instante en instante podéis conoceros tal cuales sois, de hecho, no a través del tamiz de la ideación, que es sensación. Para conoceros a vosotros mismos, no hay necesidad de conocer la verdad o lo que no es la verdad. Para miraros en el espejo y ver que sois feos o hermosos, efectivamente, no en un sentido romántico, la verdad no es requisito. Pero la dificultad en que se halla la mayoría de nosotros es que, cuando vemos la imagen, la expresión, deseamos hacer algo a su respecto, deseamos alterarla, darle un nombre diferente. Si es agradable nos identificamos con ella; si es dolorosa, la esquivamos. En este proceso estriba, sin duda el autoengaño, con lo cual estáis un tanto familiarizados. Los políticos hacen eso. Lo hacen los sacerdotes cuando hablan de Dios en nombre de la religión. Y lo hacemos nosotros cuando estamos atrapados en la sensación de las ideas y nos aferramos a ellas: esto es verdadero, esto es falso, los Maestros existen o no existen, todo lo cual es absurdo, falto de madurez, pueril. Más para descubrir lo que es un hecho hace falta una vigilancia extraordinaria, una percepción en la que no halla condenación ni justificación.

Puede decirse, pues, que uno se engaña a sí mismo y que está en la ilusión cuando se identifica con un país, con una creencia, con una idea, con una persona, etc.; o cuando existe el deseo de repetir una experiencia, que es la *sensación* de la experiencia; o cuando, al recordar la niñez, uno desea repetir sus experiencias: el deleite, la amistad estrecha, la sensibilidad; o cuando uno desea *ser* algo. Es sumamente difícil no ser engañado, ya sea por uno mismo o por otro; y el engaño cesa tan sólo cuando no existe el deseo de ser algo. Entonces la mente es capaz de ver las cosas tal cuales son, de ver el significado de lo que *es*; entonces no hay lucha entre lo falso y lo verdadero; entonces no hay búsqueda de la verdad como distinta de lo falso. Lo importante, pues, es comprender el proceso de la mente; y esa comprensión es de hecho, no teórica, sentimental ni romántica; no consiste en encerrarse en un cuarto oscuro y meditar sobre todo ello, ni en tener imágenes de visiones; nada de todo eso tiene que ver con la realidad. Y como casi todos somos sentimentales, románticos, como buscamos sensación, estamos atrapados en las ideas;

y las ideas no son lo que *es*. Por lo tanto, la mente que está libre de ideas —que son sensaciones— está libre de ilusión.

Pregunta: La experiencia demuestra que la comprensión sobreviene únicamente cuando cesa la argumentación y el conflicto, cuando se logra en cierto modo una tranquilidad o simpatía intelectual. Esto es cierto hasta en la comprensión de problemas técnicos y matemáticos. Sin embargo, esta tranquilidad ha sido experimentada tan solo después de haberse hecho todos los esfuerzos de análisis, examen o experimentación. ¿Significa eso que dicho esfuerzo es un requisito previo, aunque no suficiente, para la tranquilidad?

Krishnamurti: Espero que hayáis comprendido la pregunta. Para expresarlo brevemente: el interlocutor quiere saber si para que haya tranquilidad de la mente, no es necesario primero esforzarse, ahondar, analizar, examinar. ¿No hace falta esfuerzo para que la mente pueda comprender? Es decir, ¿no es la técnica requisito previo para la «creatividad»? Si se me plantea un problema, ¿no debo investigarlo, considerarlo detenida y completamente, escudriñarlo, analizarlo, desmenuzarlo, preocuparme por él y librarme de él? Entonces, cuando la mente está quieta, se halla la respuesta. Este es el proceso por el cual pasamos. Tenemos un problema, lo consideramos, lo examinamos, lo discutimos; y luego, cansada de él, la mente se aquieta. Entonces, sin saber cómo, hallamos la respuesta. Este proceso nos resulta familiar. Y el interlocutor pregunta: «¿No es eso necesario en primer término?». ¿Por qué pasamos por ese proceso? No nos equivoquemos preguntando si ello es o no necesario; preguntemos por qué pasamos por ese proceso. Yo paso por ese proceso, evidentemente, a fin de hallar una respuesta. Lo que ansío es hallar una respuesta, ¿no es así? Y ese temor de no hallarla, me obliga a hacer todas esas cosas; y luego, después de pasar por dicho proceso, me siento agotado y digo: «no tengo respuesta». Entonces la mente se aquieta y surge una respuesta, siempre o a veces.

La pregunta no es, pues, si el proceso preliminar es necesario, sino *por qué* yo paso por ese proceso. Evidentemente, porque busco una respuesta. No estoy interesado en el problema sino en cómo alejarme de él. No busco la comprensión del problema sino la *respuesta* al problema. Hay ciertamente una diferencia, ¿no es así? Porque la respuesta está en el problema, no fuera de él. Paso por el proceso de escudriñar, analizar, desmenuzar, para huir del problema. Pero si no escapo del problema y trato de mirarlo sin ningún temor o ansiedad, si no hago más que considerar el problema, ya sea matemático, político, religioso o de cualquiera otra índole, y no busco una respuesta, entonces el problema empezará a revelárseme. Eso, sin duda, es lo que ocurre. Pasamos por ese proceso, y eventualmente la rechaza porque no tiene salida. Así, pues, ¿no podemos empezar directamente desde el principio, es decir, sin buscar una respuesta al problema? Ello es sumamente arduo, ¿verdad? Porque, cuanto más comprendo el problema, más significación él posee. Para comprenderlo, he de abordarlo serenamente, sin imponer al problema mis ideas,

mis sentimientos de simpatía o antipatía. Entonces el problema revelará su significado.

¿Por qué no es posible tener la mente quieta desde el principio mismo? Sólo habrá tranquilidad cuando yo no busque una respuesta, cuando no le tenga miedo al problema. Nuestra dificultad estriba en el temor que el problema encierra sí, pues; cuando uno pregunta si es necesario o no hacer un esfuerzo, recibe una respuesta falsa.

Veámoslo de manera distinta. Un problema exige atención, no distracción por temor; y no hay atención cuando buscamos una respuesta fuera del problema, una respuesta que nos convenga, que nos resulte preferible, que nos ofrezca satisfacción o escape. En otras palabras, si podemos enfocar el problema sin nada de esto, entonces es posible comprenderlo.

De suerte que la cuestión no es si debemos pasar por este proceso de analizar, examinar, escudriñar, o si ello es necesario para tener tranquilidad. La tranquilidad se manifiesta cuando no tenemos temor; y es porque tememos al problema, al asunto que el problema encierra, que estamos atrapados en los deseos propios de nuestras actividades, en las actividades nacidas de nuestros deseos.

Pregunta: Ya no reprimo mis pensamientos, y me siento chocado por lo que a veces surge en mí. ¿Puedo ser malo hasta tal punto? (Risas).

Krishnamurti: Es bueno sentirse chocado, ¿verdad? Ello implica sensibilidad, ¿no es así? Pero si no os sentís chocados, si sólo decís que hay en vosotros tal o cual cosa que no os gusta, y que vais a disciplinarla, a cambiarla, entonces estáis a prueba de choques, ¿no es así? (*Risas*). No, por favor, no lo toméis a risa. Porque la mayoría de nosotros desea estar a prueba de sacudidas; no queremos saber lo que somos, y por eso es que hemos aprendido a reprimir, a disciplinar, a destruirnos y a destruir al prójimo, por nuestra patria y por nosotros mismos. No queremos conocernos tal cuales somos. El descubrirse, pues, tal como uno es, resulta chocante; y *debe* serlo. Deseamos, en efecto, ser diferentes; nos agrada pensar en nosotros mismos, imaginarnos como algo hermoso, noble, como esto o aquello, todo lo cual es resistencia. Nuestra virtud ha llegado a ser mera resistencia, y, por lo tanto, ya no es virtud. Para ser sensible a lo que uno es, requiérese cierta espontaneidad; y es en esa espontaneidad que uno descubre. Pero si habéis reprimido, disciplinado vuestros pensamientos y sentimientos tan completamente que no existe espontaneidad, entonces no es posible descubrir nada; y yo no estoy muy seguro de que no sea eso lo que la mayoría de nosotros quiere: llegar a estar interiormente muertos. Porque es mucho más fácil vivir de ese modo: entregarnos a una idea, a una organización, al servicio, o a Dios sabe qué, y funcionar automáticamente. Es mucho más fácil. Pero el ser sensibles, el darnos cuenta interiormente de todas las posibilidades, es demasiado peligroso, demasiado penoso; y empleamos un método respetable para

insensibilizarnos, una forma aceptada de disciplina, de represión, de sublimación, de negación. Bien conocéis las diversas prácticas que nos hacen torpes, insensibles.

Ahora bien, cuando descubráis lo que sois —lo cual, según el interlocutor, es malo— ¿qué haréis con ello? Antes habíais reprimido, y por lo tanto nunca habéis descubierto: ahora ya no reprimís, y descubrís lo que sois. ¿Cuál es vuestra siguiente reacción? Eso, por cierto, es mucho más importante: cómo os las habéis con ello, cómo lo abordáis. ¿Qué ocurre luego, cuando descubrís que sois lo que llamáis «malo»? ¿Y qué hacéis? En el momento mismo en que descubrís, ya vuestra mente está ocupada con ello, ¿no es así? ¿No lo habéis notado? Descubro que soy mezquino; ello me resulta chocante. ¿Qué hago, pues? La mente dice entonces: «no debo ser mezquino», y por lo tanto cultiva la generosidad. La generosidad de la mano es una cosa, y la generosidad del corazón es otra. La generosidad que se cultiva es la de la mano; la generosidad del corazón *no podéis* cultivarla. Si os ponéis a cultivar la generosidad del corazón, entonces llenáis el corazón de las cosas de la mente. ¿Qué hacemos, pues, cuando descubrimos ciertos rasgos que no son generosos? Observaos a vosotros mismos, por favor; no aguardéis mi respuesta, mi explicación. Observad, experimentad eso mientras proseguimos juntos. No es que sea ésta una clase de psicología; pero, indudablemente, escuchando cosas como éstas, debemos experimentar y ser libres a medida qué proseguimos, no continuar día tras día con la misma necia rutina.

¿Qué hacemos, pues? La respuesta instintiva consiste en justificar o negar, lo cual nos torna insensibles. Pero el ver la cosa tal cual es, el ver que soy mezquino y ahí parar, sin dar explicación alguna: el saber simplemente que uno es mezquino, es algo extraordinario, lo cual significa que no hay «verbalización», que ni siquiera se nombra ese sentimiento que uno tiene. Si uno realmente se detiene ahí, verá producirse una transformación extraordinaria. Entonces uno percibe extensivamente lo que implica ese sentimiento y nada tiene que hacer a su respecto. Porque, cuando no le dais nombre a una cosa, ella se desvanece. Experimentad con ello y descubriréis qué cualidad de extraordinaria percepción se manifiesta cuando no nombráis ni justificáis, cuando sólo miráis, cuando observáis en silencio el hecho de que no sois generosos, o de que sois mezquinos. Empleo las palabras «generoso», «mezquino», con meros fines de comunicación. La palabra no es la cosa, no os dejéis, pues, llevar por las palabras. Observad, en cambio, esa cosa. Resulta importante descubrir lo qué uno es, sorprenderse y sentirse chocado al descubrir lo que uno es, cuando uno se creía tan maravilloso. Es del todo romántico, idiota y estúpido pensar que uno es esto o aquello. De suerte que, cuando desechéis todo eso y simplemente observéis lo que *es* —lo cual no requiere valor ni virtud sino una vigilancia extraordinaria— cuando dejéis de reprimirlo, de condenarlo, de justificarlo o darle nombre, entonces veréis producirse una transformación.

Pregunta: ¿Qué es lo que determina el intervalo entre la percepción de nuestro pensamiento-sentimiento y la modificación o desaparición permanente de la

condición percibida? En otros términos ¿por qué es que ciertas condiciones indeseables en uno mismo no se desvanecen tan pronto como son observadas?

Krishnamurti: Eso, por cierto, depende de la debida atención, ¿no es así? Cuando uno percibe una cualidad indeseable —y empleo estas palabras simplemente para comunicarme, sin dar un significado especial al término «percibir»—. Hay un intervalo de tiempo antes de que se opere una transformación; y el interlocutor desea saber por qué. Indudablemente, el intervalo entre la percepción y el cambio depende de la atención. ¿Hay acaso atención si no hago más que resistir a aquella cualidad, si la condeno o la justifico? No hay atención, ciertamente. Eludo la cosa, nada más. Si procuro sobreponerme a ella, disciplinarla, cambiarla, eso no es atención, ¿verdad? Sólo hay atención cuando estoy plenamente interesado en la cosa misma, no en cómo transformarla, porque entonces lo único que hago es eludir, distraerme, huir. Lo importante, pues, no es lo que ocurre sino el tener esa capacidad de verdadera atención cuando uno descubre una cosa indeseable; y no existe la debida atención si hay alguna forma de identificación, algún sentimiento de placer o desagrado. Eso sin duda, es muy claro: tan pronto me distrae el placer de desear o no desear aquello no hay atención. Si esto está *bien* claro, entonces el problema es sencillo. Entonces no hay intervalo. Pero el intervalo nos agrada. Nos gusta pasar por todo ese galimatías, recurrir a todos esos modos intrincados de eludir aquello que *tenemos* que atacar. Y hemos cultivado las escapatorias maravillosa y asiduamente; y las escapatorias se han vuelto más importantes que la cosa misma. Pero si uno ve las evasiones, no en forma verbal sino viendo realmente que uno escapa, entonces existe la debida atención; entonces uno no tiene que luchar contra las escapatorias. Cuando veis algo venenoso, no necesitáis escapar; es algo venenoso y lo dejáis de lado. De igual modo, la verdadera atención es espontánea cuando el problema es realmente grande, cuando la sacudida es intensa. Entonces la respuesta es inmediata. Pero cuando la sacudida, cuando el problema no es grande —y bien que nos cuidamos de no agrandar demasiado ningún problema— entonces nuestra mente se embota y se hastía.

Pregunta: ¿La ocupación del artista, del músico, es cosa vana? No hablo de uno que se dedica al arte o a la música, sino del que es artista de alma. ¿Querría Ud. dilucidar esto?

Krishnamurti: El problema es muy complicado, de modo que hay que examinarlo con calma. Según el interlocutor, hay dos tipos de personas: los que son artistas de alma y aquellos que se dedican al arte o a la música. Los que así lo hacen evidentemente, obran por afán de sensación, por elevarse, para escapar de diversas maneras, o simplemente como entretenimiento o por afición. Podríais dedicaros a ello como otro se entrega a la bebida, a un «ismo» o a algún dogma religioso; tal vez sea menos perjudicial, ya que estáis en vuestra propia compañía. Viene luego el otro tipo, el del artista, si es que tal persona existe. Esa persona pinta, toca o compone música, o practica otras formas del arte, por el arte mismo. ¿Qué le ocurre a esa persona? Es

seguro que conocéis gente de ese tipo. ¿Qué le ocurre como individuo, como entidad social? ¿Qué le sucede a tal persona? El peligro que corren todos los que poseen una capacidad, un don, es que se creen superiores. Eso en primer lugar. Creen que son la sal de la tierra. Son gente especialmente elegida desde lo alto; y, con esa sensación de ser distintos, de ser los elegidos, vienen todos los males: son antisociales, individualistas, agresivos, extraordinariamente egocéntricos; casi todas las personas que poseen algún don son así. De suerte que el don, la capacidad, resulta un peligro, ¿no es así? No es que uno pueda evitar el talento o la capacidad; pero hay que darse cuenta de todo lo que ello implica, de los peligros que presenta. Tales personas pueden reunirse en un laboratorio o en una asamblea de músicos y artistas, pero siempre está esa barrera entro ellos y los demás. ¿No es cierto? Vosotros sois legos y yo el especialista: somos el hombre que sabe más y el hombre que sabe menos; y viene luego toda la identificación relacionada con ello.

No hablo con desprecio para nadie, porque sería demasiado estúpido: pero hay que darse cuenta de todas estas cosas. Señalarlas no significa ofender ni ridiculizar a nadie. Pocos de nosotros, en primer lugar, son artistas natos. Nos gusta jugar con ello porque resulta provechoso o porque da cierto lustre, cierta apariencia, o se presta a ciertas expresiones verbales que hemos aprendido. Nos confiere rango, posición. Y si realmente somos artistas, si lo somos de un modo genuino, hay sin duda en nosotros una cualidad de sensibilidad, no de aislamiento. El arte no pertenece a ningún país ni a persona alguna en particular; pero el artista no tarda en hacer de su don algo personal: *él* pinta, es *su* obra, *su* poema. Eso lo infla como a cualquiera de nosotros. Y, por lo tanto, se vuelve antisocial: él es una persona más importante. Y como la mayoría de nosotros, por suerte o por desgracia, no está en esa situación, nos valemos de la música o del arte tan sólo como sensación. Podemos tener una rápida experiencia cuando oímos algo deleitoso; pero la repetición de eso una y otra vez embota pronto nuestra sensibilidad. Nos entregamos a la sensación, simplemente. Si no nos entregamos a eso, entonces la belleza tiene un significado completamente distinto. Entonces la abordamos siempre de un modo nuevo. Y es este modo nuevo de abordar las cosas en todo momento, sean ellas hermosas o feas, lo que resulta importante, lo que contribuye a la sensibilidad; pero *no podéis* ser sensibles si sois prisioneros de vuestra propia afición o capacidad, de vuestro propio deleite, de vuestra propia sensación. Sin duda, la persona *realmente* creadora se allega a las cosas de un modo nuevo; no se limita a repetir lo que el locutor de radio le ha dicho, o lo que dicen los críticos.

La dificultad, pues, estriba en mantener esa sensibilidad en todo momento, en estar alertas, ya seáis artistas o simplemente juguéis con el arte. Y esa sensibilidad se embota cuando os dais importancia a vosotros mismos como *artistas*. Podéis tener visión y podéis poseer la facultad de expresar esa visión en pintura, en el mármol, en palabras; pero no bien os identificáis con ella, estáis perdidos, ella ha terminado. Perdéis esa sensibilidad. Al mundo le encanta ensalzaros, decir cuán maravillosos

sois como artistas, y a vosotros eso os agrada. Y, para la mayoría de nosotros, que no somos grandes artistas natos, nuestra dificultad está en no perdernos en las sensaciones, porque las sensaciones embotan; por medio de éstas no podéis «vivenciar». La vivencia sólo se produce cuando hay relación directa; y no hay relación directa cuando existe el velo de la sensación, el deseo de ser, de cambiar, de continuar. Nuestro problema, pues, está en mantenernos alertas y sensibles; y eso resulta imposible cuando lo único que buscamos es sensación y repetir la sensación.

8.ª Conferencia, 7 de agosto de 1949.

IX

Creo que esta tarde me limitaré a contestar preguntas y que no daré la plática preliminar acostumbrada; pero antes de hacerlo, me gustaría indicar una o dos cosas respecto a estas preguntas y respuestas.

En primer lugar, la mayoría de nosotros está muy inclinada a creer. La mente es muy astuta al inducirnos a pensar de un modo diferente, a adoptar un nuevo punto de vista, o a creer en cosas que no son fundamentalmente verdaderas. Ahora bien, al contestar estas preguntas quisiera advertir que yo no trato de induciros a seguir mi propia línea de pensamiento. Procuramos descubrir juntos la respuesta correcta. Yo no contesto para que sólo aceptéis o neguéis. Vamos juntos a descubrir lo que es verdadero, y ello requiere una mente abierta, inteligente, una mente inquisitiva, alerta; no una mente que esté tan prevenida que sólo niegue, o tan ansiosa que todo lo acepte. Y al contestar estas preguntas, una cosa fundamental debe tenerse presente. Es que ellas sólo son un reflejo de las modalidades de nuestro propio pensar; ellas nos revelan lo que pensamos. Deben servir de espejo en el cual nos percibamos a nosotros mismos. Estos debates, estas pláticas, tienen después de todo un solo propósito, que es la búsqueda del conocimiento propio. Porque, como he dicho, sólo conociéndonos a nosotros mismos primero —honda y fundamentalmente, no de manera superficial es que podemos conocer la verdad—. Y es en extremo arduo conocernos a nosotros mismos profundamente, no superficialmente. No es una cuestión de tiempo, sino de intensidad; la percepción y la experiencia directa son lo importante. Y estas discusiones y pláticas persiguen ese fin, de modo que cada uno de nosotros pueda experimentar directamente todo lo que se discute y no sólo entenderlo en el plano verbal. También es importante tener presente que cada uno de nosotros debe encontrar la verdad; cada uno de nosotros debe ser el maestro y el discípulo; y eso requiere una gran dosis de humildad, no la mera aceptación de la seguridad o negación que yo formule.

Así, pues, cuando contesto estas preguntas, tened presente todo eso, por favor. Porque todos nosotros tenemos innumerables problemas. La vida no es muy agradable ni sencilla; es muy complicada, y sólo podemos comprenderla cuando comprendemos su proceso íntegro, total; y el proceso total está en nosotros, no fuera de nosotros. Por tanto, es importante comprendernos a nosotros mismos. Entonces podremos habérnoslas con las cosas que afrontamos todos los días, con las influencias cuyo choque constantemente soportamos.

Pregunta: La murmuración tiene importancia en el descubrimiento de uno mismo, especialmente para que los demás se nos revelen. En serio: ¿por qué no emplear la murmuración como un medio para descubrir lo que es? Yo no tiemblo ante la palabra murmuración simplemente porque haya sido condenada durante siglos.

Krishnamurti: Desearía saber por qué murmuramos. No porque ello nos revele lo que son los demás. ¿Y por qué los demás habrían de sernos revelados? ¿Por qué deseáis conocer a los demás? ¿Por qué ese interés extraordinario en los demás? En primer lugar, señor, ¿por qué murmuramos? Es una forma de inquietud, ¿no es cierto? Al igual que la preocupación, indica una mente intranquila. ¿Y por qué ese deseo de meterse con los demás, de saber qué hacen o dicen? Es una mente muy superficial la que murmura, ¿no es así? Es una mente inquisitiva que está mal encaminada. El interlocutor parece creer que los demás le son revelados porque él se interesa en ellos: en sus obras, en sus pensamientos, en sus opiniones. ¿Pero conocemos a caso a los demás si no nos conocemos a nosotros mismos? ¿Podemos juzgar a los demás si no conocemos el derrotero de nuestro propio pensar, el modo como actuamos, nuestra manera de comportarnos? ¿Y por qué ese extraordinario interés en los demás? ¿No es en realidad un escape, ese deseo de averiguar lo que el prójimo piensa y siente, y acerca de qué murmura? ¿Eso no ofrece una evasión de nosotros mismos? ¿Y no está también en eso el deseo de inmiscuirnos en la vida de los demás? ¿No es nuestra propia vida bastante difícil, bastante compleja, bastante dolorosa, aun sin ocuparnos de los demás, sin meternos con ellos? ¿Hay acaso tiempo para pensar acerca de los demás de esa manera chismosa, fea cruel? ¿Por qué hacemos eso? Bien sabéis que todo el mundo lo hace. Toda persona, prácticamente, murmura acerca de alguien. ¿Por qué?

Creo, en primer lugar, que murmuramos de los demás porque no estamos bastante interesados en el proceso de nuestro propio pensar y de nuestros propios actos. Deseamos ver lo que otros hacen, y, para decirlo con suavidad, imitarlos. En general, cuando murmuramos es para condenar a los demás. Pero, haciendo una concesión caritativa, tal vez sea para imitarlos. ¿Por qué queremos imitar a los demás? ¿No indica todo eso una extraordinaria superficialidad de parte nuestra? Es una mente en extremo torpe la que desea excitación y la busca fuera de sí misma. En otras palabras la murmuración es una forma de sensación en la que nos complacemos, ¿no es así? Puede que sea otra clase de sensación, pero siempre existe ese deseo de excitarse, de distraerse. Y así, ahondando realmente en esta cuestión, uno vuelve a sí mismo, lo cual demuestra cuán superficial es uno en realidad, ya que, al hablar de los demás, lo que busca es excitación fuera de sí mismo. Sorprendeos a vosotros mismos la próxima vez que murmuréis de alguien, y si os dais cuenta de ello, muchísimo os será revelado acerca de vosotros mismos. No lo disimuléis diciendo que sois simplemente inquisitivos acerca del prójimo. Eso indica inquietud, cierta tendencia a la excitación, superficialidad, falta de interés real y profundo en las personas, que nada tiene que ver con la murmuración.

Ahora el siguiente problema es este: ¿cómo poner fin a la murmuración? Esa es la segunda cuestión, ¿no es así? Cuando os dais cuenta de que murmuráis, ¿cómo pondréis coto a la murmuración? Si ésta se ha convertido en un hábito, en una cosa repugnante que continúa día tras día, ¿cómo acabaréis con ella? ¿Pero surge acaso ese

interrogante? Cuando sabéis que murmuráis, cuando os dais cuenta de que murmuráis y de todo lo que ello implica, ¿os decís a vosotros mismos «cómo he de terminar con esto»? ¿No termina acaso espontáneamente, tan pronto os dais cuenta de que murmuráis? El «cómo» no surge en absoluto. El «cómo» sólo surge cuando no os dais cuenta; y, sin duda, la murmuración indica falta de percepción. Experimentad con esto por vosotros mismos la próxima vez que murmuréis, y observad que la murmuración termina sin tardanza, de inmediato, cuando os dais cuenta de lo que estáis diciendo, cuando percibís que vuestra lengua os arrastra. No hace falta acción alguna de la voluntad para poner coto a la murmuración. Lo único que se requiere es que os deis cuenta, que seáis conscientes de lo que decís y que veáis lo que ello implica. No tenéis que condenar ni justificar la murmuración. Daos cuenta de ella, y veréis cuán rápidamente dejáis de murmurar, porque la murmuración le revela a uno las modalidades de la propia acción, la propia conducta, el propio tipo de pensamiento. Y en esa revelación uno se descubre a sí mismo, lo cual es mucho más importante que murmurar de los demás, de lo que hacen, de lo que piensan, de cómo se comportan.

La mayoría de nosotros, que leemos la prensa diaria, nos llenamos de murmuración, de murmuración global. Todo ello es una evasión de nosotros mismos, de nuestra propia pequeñez, de nuestra propia fealdad. Creemos que interesándonos de un modo superficial en los acontecimientos mundiales, nos hacemos cada vez más sabios, más capaces de enfrentarnos a nuestra propia vida. Todas esas cosas, sin duda, son medios de huir de nosotros mismos, ¿no es cierto? Porque en nuestro fuero íntimo somos sumamente vacíos, superficiales; nos asustamos de nosotros mismos. Somos interiormente tan pobres, que la murmuración actúa como una forma de variado entretenimiento, como un escape de nosotros mismos. Tratamos de llenar ese vacío interior con conocimientos, con ritos, con murmuración, con reuniones de grupos, con innumerables medios de evasión. De suerte que los escapes llegan a ser lo más importante, no la comprensión de lo que *es*. La comprensión de lo que *es* exige atención. Para saber que uno es vacío, que uno está acongojado, se necesita enorme atención, no escapatorias. Pero a la mayoría de nosotros nos gustan estas evasiones, porque son mucho más agradables, más placenteras. Asimismo cuando nos conocemos tal cuales somos, es muy difícil habérnoslas con nosotros mismos; y ese es uno de los problemas con los cuales nos enfrentamos. No sabemos qué hacer. Cuando sé que soy vacío, que sufro, que estoy acongojado, no sé qué hacer, no sé cómo habérmelas con ello. Recurrimos, pues, a toda clase de escapatorias.

La pregunta es, pues: ¿qué hacer? Es obvio, por supuesto, que uno no puede escapar, ya que eso es lo más absurdo y pueril. Mas cuando os enfrentáis con vosotros mismos tal cuales sois ¿qué debéis hacer? Ante todo, ¿es posible no negarlo ni justificarlo, sino quedaros simplemente con lo que sois? Ello es sumamente arduo, porque la mente busca explicaciones, condenación, identificación. Si no hace ninguna de esas cosas sino que se queda con lo que sois, entonces es como admitir algo. Si yo

admito que soy moreno, todo termina ahí; pero si estoy deseoso de cambiar a un color más claro, entonces surge el problema. Aceptar, pues, lo que *es*, resulta sumamente difícil; y uno puede hacer eso tan sólo cuando no hay escapatoria; y la condenación o la justificación son modos de evadirse. De ahí que, cuando uno comprende por qué murmura, el proceso total de ese hecho, y percibe lo absurdo que es, la crueldad y todas las cosas que encierra, entonces queda uno reducido a lo que uno es; y eso lo encaramos siempre para destruirlo o para transformarlo. Mas si no hacemos ninguna de esas dos cosas, y abordamos el hecho con la intención de comprenderlo, de estar en un todo con él, entonces encontraremos que ya no es la cosa que temíamos. Entonces existe una posibilidad de transformar aquello que *es*.

Pregunta: Tenemos una colección de ideales; un amplio surtido. Tratamos de realizarlos por diversos métodos. Este es un camino largo y que toma tiempo. Escuchándole a usted, siento que la diferencia o espacio entre el ideal y la práctica es ilusorio: ¿Es esto así?

Krishnamurti: En primer lugar, ¿nos damos cuenta cada uno de nosotros de que tenemos ideales, y de que, teniendo esos ideales, procuramos ponerlos en práctica o vivir en conformidad con ellos, o aproximarnos a ellos? Consideremos el problema de la violencia. Tenemos el ideal de la «no violencia» y tratamos de practicar ese ideal en nuestra vida diaria. O considerad cualquier otro ideal de los que tenéis. Tratamos de vivir de acuerdo con él en todo momento, de ponerlo en práctica, si somos sinceros y si no vivimos tan sólo en el nivel verbal. Y eso implica tiempo, una dedicación constante, una serie de fracasos, y así sucesivamente.

¿Por qué tenemos ideales? ¿Por qué tenemos toda una colección de ellos? ¿Acaso mejoran nuestra vida? ¿Y la virtud ha de lograrse por una disciplina constante? ¿La virtud es un resultado? ¿O es algo enteramente distinto? Considerad la humildad. ¿Podéis practicar la humildad? ¿O la humildad nace cuando el «yo» no es importante? Entonces el «yo» y «lo mío» no predominan. Pero si hacemos de *eso* un ideal, es decir, que el «yo» no debe predominar, entonces surge la pregunta: ¿cómo llegar a ese estado? De suerte que todo ese proceso es muy complicado y quimérico, ¿verdad? Tiene que haber un enfoque diferente del problema, ¿no es así? ¿Una colección de ideales no resulta un escape? Ella, en efecto, nos da tiempo para entretenernos. Decimos: «Estoy poniéndolo en práctica; me estoy disciplinando; un día seré tal cosa; es necesario ir poco a poco, para evolucionar hacia ello». Bien conocéis todas las diversas explicaciones que damos.

Ahora bien, ¿existe un enfoque diferente? Porque podemos ver que eso de disciplinarse constantemente en pos de un ideal, eso de aproximarse a un ideal, no ofrece, en realidad, la solución del problema. No somos más bondadosos. No somos menos violentos. Tal vez lo seamos superficialmente, pero no en el fondo. ¿Cómo ha de estar uno, pues, exento de codicia, sin tener el ideal de la «no codicia»? Suponed, por ejemplo, que soy codicioso o que soy mezquino, o iracundo, o cualquiera de esas

cosas. El proceso corriente es tener un ideal y tratar de acercarse a ese ideal en todo momento, mediante la práctica, la disciplina, etc. ¿Me libra eso de la codicia, de la ira, de la violencia? Lo que me librará de la violencia es estar libre de mi deseo de *ser* algo, de mi deseo de *ganar* algo, de *proteger* algo, de lograr un resultado, etc.

Así, pues, nuestra dificultad estriba en que, teniendo esos ideales, existe ese constante deseo de ser algo, de llegar a ser algo; y esa es, en realidad, la médula de la cuestión, ¿no es así? Después de todo, la codicia o la ira es una de las expresiones del «yo», del «ego»; y mientras ese «yo» persista, la ira continuará. Disciplinarlo, simplemente, para que funcione de un modo determinado, no lo libra de la ira. Ese proceso sólo acentúa el «ego», el «yo», ¿no es cierto?

Ahora bien, si me doy cuenta de que soy iracundo o codicioso, ¿necesito pasar por todo ese proceso disciplinario a fin de librarme de esa falla? ¿No hay otra manera de abordarla, un modo distinto de atacarla? Sólo puedo atacarla de manera distinta cuando ya no siento placer en la sensación. La ira me produce una sensación de placer, ¿no es así? Aunque después pueda disgustarme, de momento hay en ella excitación. Es un desahogo. Paréceme, pues, que lo primero es darse cuenta de ese proceso, ver que el ideal nada extirpa. Es, simplemente, una forma de aplazamiento. Es decir, para comprender algo, debo prestarle completa atención; y un ideal es simplemente una distracción que me impide consagrar plena atención a ese sentimiento o a esa condición en un momento dado. Si me doy cuenta *plenamente*, si presto *plena* atención a la condición que llamo codicia, sin que me distraiga un ideal, ¿no estoy entonces en situación de comprender la codicia y de ese modo disolverla? Como veis, estamos demasiado acostumbrados al aplazamiento, y los ideales nos ayudan a aplazar; mas si podemos descartar todos los ideales porque comprendemos los escapes y la cualidad dilatoria de los mismos, y encaramos la cosa tal cual es, directa e inmediatamente, prestándole nuestra *plena* atención, entonces, de seguro, existe una posibilidad de transformarla.

Si me doy cuenta de que soy violento, si lo percibo sin tratar de transformar dicha condición ni de volverme «no violento»; si simplemente me doy cuenta de ello, entonces, por el hecho de consagrarle mi plena atención, descubro las diversas cosas que la violencia implica, y a causa de ello prodúcese sin duda en mí una transformación interior. Pero si practico la «no violencia» o la «no codicia», o lo que os plazca, entonces no hago más que postergar —¿no es así?— porque no presto atención a lo que *es*, o sea a la codicia o violencia. Como sabéis, casi todos tenemos ideales, ya sea como un medio de aplazar, o para *ser* algo, para lograr un resultado. El deseo mismo de llegar a ser el ideal, evidentemente, encierra violencia. En el esfuerzo mismo de llegar a ser algo, en el hecho mismo de avanzar hacia una meta, está sin duda involucrada la violencia, ¿no es verdad? Observad que todos deseamos ser algo. Deseamos ser felices, deseamos ser más bellos, deseamos ser más virtuosos, deseamos ser más y más. Ciertamente, el deseo mismo de algo más, encierra violencia, codicia. Pero si nos damos cuenta de que, mientras más deseamos ser algo,

mayor conflicto existe, entonces podemos ver que el ideal contribuye tan solo a acrecentar nuestro conflicto, lo cual no significa que yo esté satisfecho con lo que soy. Por el contrario. Mientras yo desee ser algo más, tiene que haber conflicto, dolor, ira, violencia. Si eso lo siento realmente, si me afecta profundamente, si lo veo, si me doy cuenta de ello, entonces soy capaz de habérmelas de inmediato con el problema, sin tener una colección de ideales que me estimulen a ser esto o aquello. Entonces mi acción es inmediata, mi relación con ello es directa.

Pero en esto también surge otro problema: el del experimentador y la experiencia. Para la mayoría de nosotros, el experimentador y la experiencia son dos procesos diferentes. El ideal y yo somos dos estados distintos. Yo deseo llegar a ser eso. Por lo tanto el «yo», el experimentador, el pensador, es diferente del pensamiento. ¿Es cierto eso? ¿El pensador es diferente del pensamiento? ¿O existe tan solo pensamiento, el cual crea al pensador? Mientras yo esté, pues, separado del pensamiento, podré manipular el pensamiento, podré cambiarlo, podré transformarlo. ¿Pero el «yo» que actúa sobre un pensamiento, es acaso diferente del pensamiento? Son, por cierto, un fenómeno conjunto. ¿No es así? El pensador y el pensamiento son uno, no están separados. Cuando uno está enojado, uno es *enojo*; hay un sentimiento integrado que llamamos enojo, ira. Entonces yo digo: «estoy enojado»; y, por lo tanto, me separo de ese enojo y puedo actuar sobre él, hago algo a su respecto. Pero si me doy cuenta de que *soy* ira, de que soy esa condición misma y que la condición no es separable de mí, cuando experimento eso, es obvio que existe una acción del todo diferente, un enfoque enteramente distinto. Ahora bien, nosotros nos separamos del pensamiento, del sentimiento, de la condición. El «yo», por lo tanto, es en tal caso una entidad distinta de la condición; y es por eso que el «yo» puede obrar sobre la condición. Pero la condición no es diferente del «yo», del pensador; y cuando existe esa experiencia integrada en la que el pensador y el pensamiento son uno, no separados, entonces, sin duda, el enfoque es muy distinto y la respuesta diferente. Una vez más os digo: experimentad con esto y veréis. Porque en el momento de la vivencia no existe el experimentador ni la experiencia. Solamente cuando la vivencia se desvanece, es que hay experimentador y experiencia. Entonces el experimentador dice: «me gusta aquello», o «no me gusta»; «de eso quiero más», o «de eso quiero menos». Entonces él desea cultivar un ideal, convertirse en el ideal. Pero si el pensador *es* el pensamiento y no existen dos procesos separados, entonces su actitud se transforma íntegramente, ¿no es así? Entonces hay una respuesta enteramente distinta con respecto al pensamiento; entonces ya no es cuestión de aproximar el pensamiento a un ideal o de librarse del pensamiento; entonces no existe el que hace el esfuerzo. Y creo que es en realidad muy importante descubrir esto por uno mismo, experimentarlo directamente, no porque yo lo diga o porque lo diga otra persona. Es importante llegar a esta experiencia: que el pensador *es* el pensamiento. No dejéis que eso se convierta en una nueva jerga, en una serie de palabras de uso corriente. Por medio de la verbalización no experimentamos; tenemos meras sensaciones, y las

sensaciones no son experiencia. Y si uno puede darse cuenta de este fenómeno conjunto, de este proceso en el que el pensador y el pensamiento son uno, creo que entonces se comprenderá el problema mucho más profundamente que cuando sólo tenemos ideales o no tenemos ninguno, lo cual, en realidad, está fuera de discusión.

Si yo soy mis pensamientos, y si mis pensamientos no son diferentes de mí mismo, entonces no existe el que hace el esfuerzo, ¿verdad? Entonces *yo* no me convierto en *aquello*; entonces ya no cultivo la virtud. No es que yo sea ya virtuoso. No bien tengo conciencia de que soy virtuoso, *no* lo soy. En cuanto soy consciente de que soy humilde, cesa sin duda la humildad. Así, pues, si yo puedo comprender al que hace el esfuerzo —al «yo» que se convierte en sus propios deseos y exigencias autoproyectadas, las cuales son yo mismo— entonces se opera ciertamente una transformación radical en toda mi perspectiva. Por eso es importante que haya verdadera meditación, saber qué significa la verdadera meditación. No es la aproximación a un ideal, no es el esfuerzo para conseguir algo, no es lograr, concentrarse, desarrollar ciertas cualidades, etc., cosa que ya hemos dilucidado. La recta meditación es la comprensión de todo ese proceso del «yo». Porque, como lo he dicho, la verdadera meditación es conocimiento propio; y sin meditación no puede uno descubrir qué es el proceso del «yo». No habiendo meditador que medite *sobre* algo, la meditación es la vivencia de aquello que *es*, el proceso total del pensamiento *como* pensamiento. Sólo entonces existe una posibilidad de que la mente pueda estar *realmente* quieta. Entonces es posible descubrir si hay algo *más allá* de la mente —lo cual no es una mera afirmación verbal de que lo hay o de que no lo hay, de que hay *atman*, alma, o lo que sea; no estamos discutiendo esas cosas. Es ir más allá de toda expresión verbal. Entonces la mente está quieta no sólo en las primeras capas, en su nivel superficial, sino que está quieto su contenido íntegro, la conciencia en su totalidad. Pero no hay quietud si hay quien hace un esfuerzo, y lo habrá, habrá voluntad de acción, mientras él se crea distinto del pensamiento. Esto requiere una gran dosis de investigación, de ponderación; no basta experimentarlo en forma superficial y sensacional. Y cuando uno tiene esa experiencia directa, resulta ilusorio y carece de todo sentido el convertirse en el ideal. Ese es un enfoque totalmente erróneo. Uno ve entonces que todo ese proceso de llegar a ser lo más, lo más grande, nada tiene que ver con la realidad. La realidad sólo se manifiesta cuando la mente está *enteramente* quieta, cuando no hay esfuerzo. La virtud es ese estado de libertad en que no existe el que hace esfuerzos. La virtud, por consiguiente, es un estado en el cual el esfuerzo ha cesado por completo; pero si os esforzáis por *llegar a ser* virtuosos, ello deja evidentemente de ser virtud. ¿No es así?

De suerte que mientras no comprendamos, mientras no experimentemos que el pensador y el pensamiento son uno, todos esos problemas existirán. Pero tan pronto experimentemos eso, el que hace esfuerzos desaparece. Para experimentar eso, uno debe darse completa cuenta del proceso del propio pensar y sentir, del propio deseo de devenir. Y por eso es importante, si uno busca de veras la realidad, o a Dios, o lo

que os plazca ver que debe terminar esa mentalidad que nos lleva a encaramarnos, a crecer, a lograr. Somos demasiado mundanos. Con la mentalidad del empleado que se convierte en jefe, del capataz que se convierte en director, con esa mentalidad abordamos la realidad. Creemos que haremos lo mismo: trepar la escala del éxito. Temo que ello no pueda hacerse de esa manera. Si lo hacéis, viviréis en un mundo de ilusión, y por lo tanto, de conflicto, dolor, miseria y lucha. Pero si uno descarta toda esa mentalidad, tales pensamientos, tales puntos de vista, llega a ser realmente humilde. *Es*, no llega a ser. Existe entonces una posibilidad de tener una experiencia directa de la realidad, que es lo único que disolverá todos nuestros problemas, pues no los disolverán nuestros astutos esfuerzos, nuestro gran intelecto, nuestro profundo y amplio saber.

Pregunta: Estoy libre de ambición. ¿Hay algo malo en eso? (Risas).

Krishnamurti: Si es Ud. *consciente* de que está libre de ambición, entonces *hay* algo malo. (*Risas*). Entonces uno se vuelve afectado, «respetable», falto de imaginación, irreflexivo. ¿Por qué habríais de estar libres de ambición? ¿Y cómo sabéis que estáis libres de ambición? Tener el deseo de estar libre de algo, es por cierto el principio de la ilusión, de la ignorancia, ¿no es así? Observad esto: encontramos que la ambición resulta dolorosa: deseamos ser algo y hemos fracasado. Ahora decimos, pues: «es demasiado doloroso, me libraré de ello». Si triunfarais en vuestra ambición, si lograrais vuestro íntimo anhelo en aquello que queréis ser, entonces este problema no se plantearía. Pero al no tener éxito, y al ver que en eso no hay realización, lo descartáis y condenáis la ambición. Evidentemente, la ambición *no es* cosa que valga. Un hombre que es ambicioso, no puede, por cierto, descubrir la realidad. Puede llegar a ser presidente de algún club, de alguna sociedad o de algún país. Pero él, sin duda, no busca la realidad. La dificultad, en la mayoría de nosotros, está en que si no triunfamos en lo que deseamos, nos amargamos y nos volvemos cínicos, o tratamos de hacernos espirituales. De modo que decimos: «eso está mal hecho», y lo descartamos. Pero nuestra mentalidad es la misma. Tal vez no triunfemos en el mundo, y en él no seamos grandes personas, pero «espiritualmente» seguimos deseando el éxito —en una pequeña agrupación, como dirigentes—. La ambición es la misma, ya sea en el mundo o dirigida hacia Dios. Saber conscientemente que estáis libres de ambición, es ciertamente una ilusión, ¿verdad? Y si estáis realmente libres de ella, ¿puede acaso surgir el problema de si estáis libres o no lo estáis? Cuando uno es ambicioso, lo sabe sin duda en su fuero íntimo, ¿no es cierto? Y todos los efectos de la ambición en el mundo son bien visibles: su carácter despiadado, su crueldad, el deseo de poder, de posición, de prestigio. Pero si uno está conscientemente libre de algo, ¿no existe el peligro de volverse muy «respetable», de ser afectado, satisfecho de sí mismo?

Yo os aseguro que es cosa muy difícil estar alerta, darse cuenta, actuar con delicadeza y sensibilidad, sin verse atrapado en los opuestos. Se requiere gran

vigilancia, inteligencia y observación. Además, aun cuando *estéis* libres de ambición, ¿qué hay con eso? ¿Sois más bondadosos, más inteligentes, más sensibles a los acontecimientos externos e interiores? Hay, por cierto, un peligro en todo esto, ¿no es así? Es el peligro de embrutecerse, de volverse estático, torpe, pesado; y cuanto más sensible, alerta, vigilante, mayor posibilidad existe de que uno sea realmente libre, no libre de esto o aquello. La libertad requiere inteligencia, y la inteligencia no es cosa para ser asiduamente cultivada. Es algo que puede experimentarse directamente en la vida de relación, no a través del tamiz de lo que creéis que debe ser la convivencia. Después de todo, nuestra vida es un proceso de interrelación. La vida *es* interrelación. Y ella requiere una vigilancia y atención extraordinarias, no el especular acerca de si estáis o no libres de ambición. La ambición pervierte la convivencia. El hombre ambicioso es un hombre aislado; no puede, por lo tanto, convivir ni con su esposa ni con la sociedad. La vida *es* relación, ya sea con uno o con muchos, y esa relación se pervierte, se destruye, se corrompe por la ambición; y cuando uno se da cuenta de esa corrupción, no surge por cierto el problema de si estamos libres de ella.

De suerte que, en todo esto, nuestra dificultad estriba en estar vigilantes, atentos a lo que pensamos, sentimos, decimos, no para transformarlo en alguna otra cosa, sino tan sólo para darnos cuenta de ello. Y si así nos *damos* cuenta —en lo cual no hay ni condena, ni justificación, sino mera atención, pleno conocimiento de lo que *es*— esa percepción tiene en sí misma un efecto extraordinario. Pero si sólo tratáis de llegar a ser menos, o más, entonces hay torpeza, hastío, una afectada respetabilidad; y un hombre que es «respetable» nunca puede, evidentemente, descubrir la realidad. La alerta percepción exige una gran dosis de descontento intimo, el cual no se canaliza fácilmente a través de ninguna satisfacción ni de ningún placer.

Ahora bien, si todo esto lo vemos, si vemos todo lo que hemos discutido esta tarde, no sólo en el nivel verbal sino experimentándolo realmente, no a ratos perdidos ni cuando se nos arrincona como tal vez algunos de vosotros estéis ahora, sino todos los días, de instante en instante; si nos damos cuenta, observando en silencio, entonces nos volvemos en extremo sensibles —no sentimentales, lo cual sólo sirve para confundir y tergiversar—. Para ser interiormente sensible se necesita gran sencillez, no vestir de taparrabo, o poseer poca ropa, o no tener automóvil, sino la sencillez en la que el «yo» y «lo mío» no son importantes, en la cual no hay sentido de posesión; que ya no existe el que hace esfuerzos. Entonces es posible experimentar esa realidad, o que esa realidad se manifieste. Después de todo, esto es lo único que puede traer felicidad verdadera y perdurable. La felicidad no es un fin en sí misma. Es un producto accesorio, y sólo nace con la realidad. No se trata de ir *en pos* de la realidad; no lo podéis. Ella ha de venir a vosotros. Y sólo puede venir a vosotros cuando existe *completa* libertad y silencio. No que uno *se vuelva* silencioso. Ese es un proceso erróneo de meditación. Hay una enorme diferencia entre ser silencioso y volverse silencioso. Cuando hay verdadero silencio, no un silencio artificial, entonces surge algo inexplicable, entonces la creación se manifiesta.

9.ª Conferencia, 13 de agosto de 1949.

X

Durante las últimas cinco semanas, hemos dilucidado la importancia del conocimiento propio, pues si uno no se conoce a sí mismo plena e integralmente, no sólo en parte, no es posible pensar rectamente ni por lo tanto actuar como es debido. Sin conocimiento propio no puede haber acción completa, integrada. Sólo puede haber acción parcial si no hay conocimiento propio; y como la acción parcial conduce invariablemente al conflicto y al infortunio, resulta importante, para los que en verdad quisieran comprender los problemas de la vida completamente, que comprendan el problema de la convivencia —no sólo la relación con uno o con dos sino con el todo, que es la sociedad—. Para comprender este problema de la interrelación, debemos comprendernos a nosotros mismos; y comprendernos a nosotros mismos es acción, no retiro de la acción. Sólo hay acción cuando comprendemos la interrelación —no sólo la relación con las personas y las ideas, sino con las cosas, con la naturaleza. La acción, pues, es interrelación con respecto a las cosas, a los bienes, a la naturaleza, a las personas y a las ideas. Sin la comprensión de todo ese proceso que llamamos vida, ésta tiene que ser contradictoria, dolorosa, un conflicto constante. Para comprender, pues, este proceso de la vida, que somos nosotros, tenemos que comprender toda la significación de nuestros pensamientos y sentimientos; y es por eso que hemos estado discutiendo la importancia del conocimiento propio. Tal vez algunos de nosotros hayamos leído unos pocos libros de psicología y tengamos cierto conocimiento superficial de frases psicoanalíticas; pero me temo que el mero conocimiento superficial no sea suficiente. La expresión verbal de un entendimiento que proviene del mero saber, del mero estudio, no es suficiente. Lo importante es comprendernos a nosotros mismos en la interrelación; y ésta no es estática, está en constante movimiento. Para seguir esa interrelación, por lo tanto, no debe haber fijación en una idea. La mayoría de nosotros somos esclavos de las ideas. *Somos* ideas. Somos un manojo de ideas. Las ideas informan nuestros actos y condicionan toda nuestra perspectiva. De modo que las ideas informan nuestras relaciones. Esa regulación de la convivencia por una idea impide que se comprenda la interrelación. Para nosotros la idea es muy importante, extraordinariamente significativa. Vosotros tenéis vuestras ideas, y yo tengo las mías, y estamos en conflicto constante sobre ideas, ya sean políticas, religiosas o de otra índole, cada una en oposición a las demás. Las ideas invariablemente crean oposición, porque son el resultado de las sensaciones; y mientras nuestra interrelación esté condicionada por las sensaciones, por la idea, no se comprenderá esa interrelación. En consecuencia, las ideas impiden la acción. Las ideas no promueven la acción; la limitan, cosa que vemos en la vida diaria.

Así, pues, ¿es posible que haya acción sin idea? ¿Podemos actuar sin ideación previa? Sabemos, en efecto, cómo las ideas separan a las personas; ideas que son creencias, prejuicios, sensaciones, opiniones políticas o religiosas. Ellas dividen a los hombres y despedazan al mundo en la actualidad. El cultivo del intelecto se ha convertido en el factor predominante, y nuestro intelecto guía e informa nuestra acción. ¿Es posible, pues, actuar sin ideas? Sí actuamos sin ideas cuando el problema es realmente intenso, muy profundo, cuando exige toda nuestra atención. Puede que tratemos de ajustar el acto a una idea; pero si penetramos el problema, si procuramos realmente comprender el problema mismo, empezaremos a descartar la idea, el prejuicio, el punto de vista particular, y encararemos el problema de un modo nuevo. Esto es ciertamente lo que hacemos cuando tenemos un problema: tratamos de resolverlo conforme a una idea determinada, o con sujeción a tal o cual resultado, etc. Cuando el problema no puede resolverse de ese modo, entonces echamos a un lado todas las ideas, abandonamos nuestras ideas y, por lo tanto, abordamos el problema de un modo nuevo, con una mente serena. Esto lo hacemos inconscientemente. Sin duda es eso lo que ocurre, ¿verdad? Cuando tenéis un problema os preocupáis por él. Queréis que de ese problema resulte algo en particular, o interpretáis el problema de acuerdo a determinadas ideas. Pasáis por todo ese proceso, y sin embargo el problema no se resuelve. De ahí que la mente, al fatigarse, deje de pensar acerca del problema. Entonces está quieta, aliviada; el problema no le preocupa. Y de pronto, como sucede a menudo, la solución del problema se percibe inmediatamente, surge una insinuación con respecto a dicho problema.

No hay duda, pues, de que la acción no estriba en ajustarse a una idea determinada. En ese caso es sólo una continuación del pensamiento; no es acción. ¿Y acaso no podemos vivir sin ajustar la acción a una idea? Porque las ideas continúan; y si ajustamos la acción a una idea, damos continuidad a la acción, y por lo tanto hay identificación del «yo» con la acción: yo y «mi» acción. De ahí que la ideación fortalezca el «yo», origen de todo conflicto y miseria.

La inmortalidad no es, por cierto, una idea. Es algo que está más allá de la ideación, del pensamiento, más allá de ese haz de recuerdos que constituye el «yo». Y sólo hay vivencia de ese estado cuando cesa la ideación, cuando el proceso del pensamiento se detiene. La vivencia de aquello que llamamos lo inmortal, del estado atemporal, no es producto del pensamiento: porque el pensamiento es simple continuación de la memoria, la respuesta de la memoria; y la vivencia de ese estado extraordinario sólo puede surgir con la comprensión del «yo», no tratando de alcanzar dicho estado, porque eso sería un simple intento de experimentar algo que uno mismo proyecta, y que, por lo tanto, es irreal. Por esta razón es importante comprender el proceso íntegro, total, de nuestra conciencia, que llamamos el «yo» y «lo mío», que sólo puede ser comprendido en la convivencia, no en el aislamiento.

Por eso es imperativo que aquellos que realmente desean comprender la verdad, o la realidad, o Dios, o lo que sea, capten plenamente el significado de la interrelación;

porque esa es la única acción. Si la interrelación se basa en una idea, entonces no es acción. Si yo trato de circunscribir mi vida de relación, ajustarla o limitarla a una idea, cosa que casi todos hacemos, entonces eso no es acción, no hay comprensión en la convivencia. Pero si vemos que ese es un proceso falso que conduce a la ilusión, a la limitación, al conflicto, a la separación —las ideas siempre separan— entonces empezaremos a comprender *directamente* la interrelación, y no le impondremos un prejuicio, una condición. Entonces veremos que el amor no es un proceso de pensamiento. No podéis pensar acerca del amor. Pero la mayoría de nosotros lo hacemos, y por eso resulta mera sensación. Y si limitamos la interrelación a una idea basada en la sensación, entonces descartamos el amor, entonces llenamos nuestro corazón con las cosas de la mente. Aunque podamos sentir la sensación y llamarla amor; no es amor. El amor, por cierto, es algo que está más allá del proceso del pensamiento, pero sólo puede descubrirse comprendiendo el proceso del pensamiento en la vida de relación; no negándolo, sino percibiendo toda la significación de las modalidades de nuestra mente y de nuestra acción en la convivencia. Si podemos proseguir más hondamente, entonces veremos que la acción no está relacionada con la idea. Entonces la acción es de instante en instante; y en esa vivencia, que es recta meditación, está la inmortalidad.

Pregunta: ¿Qué lugar ocupa la crítica en la vida de relación? ¿Cuál es la diferencia entre critica constructiva y destructiva?

Krishnamurti: En primer lugar, ¿por qué criticamos? ¿Es con el fin de comprender? ¿O es simplemente un proceso de irritante censura? Si yo os critico, ¿acaso os comprendo? ¿Llégase a la comprensión a través del juicio crítico? Si yo deseo comprender, si yo deseo entender, no de un modo superficial sino profundo, todo el significado de mi relación con vosotros, ¿empiezo por criticaros? ¿O me doy cuenta de esa relación entre vosotros y yo observándola en silencio, no proyectando mis opiniones, críticas, juicios, identificaciones o condenaciones, sino observando calladamente lo que ocurre? ¿Y qué sucede si no critico? Uno puede dormirse, ¿no es así? Lo cual no significa que no nos durmamos cuando regañamos con insistencia. Tal vez eso se convierta en un hábito, y por hábito nos quedemos dormidos. ¿Lógrase una comprensión más amplia y más profunda de la convivencia por medio de la crítica? No importa que la crítica sea constructiva o destructiva, eso, por cierto, no viene al caso. Por lo tanto, la pregunta es ésta ¿qué estado de la mente y del corazón se necesita para comprender la convivencia? ¿Cuál es el proceso de la comprensión? ¿Cómo comprendemos algo? ¿Cómo comprendéis a vuestro hijo, si él os interesa? Lo observáis, ¿no es cierto? Lo observáis cuando juega; lo estudiáis en sus diferentes estados de ánimo; no proyectáis vuestras opiniones sobre él. No decís que él debe ser esto o aquello. Estáis activamente vigilantes, activamente perceptivos, ¿no es así? Entonces, tal vez, empezaréis a comprender al niño. Pero si criticáis constantemente, si inyectáis en todo instante vuestra propia personalidad, vuestra idiosincrasia,

vuestras opiniones, decidiendo cómo debe ser o no debe ser el niño, y todo lo demás, es obvio que erigís una barrera en vuestra relación con él. Pero, por desgracia, casi todos criticamos para dirigir, para intervenir; y nos produce cierto placer, cierta satisfacción, el dar forma a algo, a vuestra relación con vuestro esposo, con vuestro hijo, o con quien sea. Con ello experimentáis una sensación de poder, sois el que manda; y en eso hay una tremenda satisfacción. Evidentemente, no es a través de todo ese proceso que se comprende la convivencia. Lo único que hay es imposición, deseo de formar a otro en el molde de vuestra idiosincrasia, de vuestro deseo, de vuestro anhelo. Todo eso impide que se comprenda la interpelación, ¿no es así?

Además, existe la autocrítica. El asumir una actitud critica hacia uno mismo, el criticarse, condenarse o justificarse, ¿trae acaso comprensión de uno mismo? ¿Cuando empiezo a criticarme, no limito el proceso de comprender, de explorar? ¿Es que la introspección, que es una forma de autocrítica, revela el «yo»? ¿Qué es lo que hace posible la revelación del «yo»? Ser constantemente analítico, temeroso, crítico —eso, ciertamente, no ayuda a poner nada en claro—. Lo que pone de manifiesto al «yo» de modo tal que empezáis a comprenderlo, es la constante percepción del mismo sin condenación, sin identificación alguna. Ha de haber cierta espontaneidad; no podéis estar analizándolo constantemente, disciplinándolo, regulándolo. Esta espontaneidad es esencial para la comprensión. Si lo único que hago es limitar, dominar, condenar, detengo el movimiento del pensar y del sentir, ¿no es así? Es en el movimiento del pensar y del sentir que descubro, no en el simple control. Y cuando uno descubre, resulta importante saber cómo hemos de actuar al respecto. Ahora bien, si yo actúo de acuerdo con una idea, con una norma, con un ideal, encajo al «yo» en un molde determinado. En eso no hay comprensión, no hay superación. Pero si puedo observar el «yo» sin condenación alguna, sin ninguna identificación, entonces es posible ir más allá. Por eso es que todo este proceso de aproximarse a un ideal es tan enteramente erróneo. Los ideales son dioses de fabricación casera; y ajustarse a una imagen proyectada por uno mismo no es, por cierto, una liberación.

De modo que sólo puede haber comprensión cuando la mente percibe en silencio, cuando observa; y ello es arduo, porque nos complace el estar activos, inquietos, el criticar, condenar, justificar. Esa es toda la estructura de nuestro ser, y a través del tamiz de las ideas, prejuicios, puntos de vista, experiencias, recuerdos, tratamos de comprender. ¿Será posible libertarnos de todos esos tamices, y comprender directamente? Hacemos eso, sin duda, cuando el problema es muy intenso. No pasamos por todos esos métodos: encaramos el problema directamente. Así, pues, la comprensión de la convivencia se logra tan sólo cuando ese proceso de autocrítica se comprende y la mente está serena. Si me escucháis, y si tratáis de seguir sin gran esfuerzo lo que deseo transmitir, existe una posibilidad de que nos entendamos. Pero si no hacéis más que criticar, si exponéis con énfasis vuestras opiniones, lo que habéis aprendido en los libros, lo que alguien os ha dicho, etc., entonces vosotros y yo no convivimos porque entre nosotros se alza esa mampara. Pero si todos tratamos de

descubrir las ramificaciones del problema, que se hallan en el problema mismo, si todos estamos ansiosos de ir hasta el fondo del problema, de saber la verdad a su respecto, de descubrir lo que *es* —entonces convivimos—. Entonces vuestra mente está a la vez alerta y pasiva, observando para ver lo que hay de verdadero en esto. Vuestra mente, pues, tiene que ser en extremo ágil, no debe estar anclada en ninguna idea ni ideal, en ningún criterio, en ninguna opinión que hayáis consolidado a través de vuestras propias experiencias. La comprensión llega, sin duda, cuando existe la ágil ductilidad de una mente que está pasivamente alerta. Entonces es capaz de recibir, entonces es sensible. Una mente no es sensible cuando está atestada de ideas, prejuicios, opiniones, a favor o en contra de algo.

De suerte que para comprender la interrelación, debe haber percepción alerta y pasiva la cual no destruye la convivencia. Por el contrario, ella hace que la interrelación sea mucho más vital, mucho más significativa. Entonces, en esa relación existe una posibilidad de verdadero afecto; hay una cordialidad. Una impresión de proximidad que no es mero sentimiento o sensación. Y si podemos abordarlo todo de ese modo, estar en esa clase de relación con todo, nuestros problemas serán fácilmente resueltos —los problemas de la propiedad, de la posesión—. Porque nosotros somos aquello que poseemos. El hombre que posee dinero *es* dinero. El hombre que se identifica con la propiedad, *es* la propiedad, o la casa, o los muebles. De igual modo con las ideas o con las personas; y cuando hay espíritu posesivo no hay convivencia. Pero la mayoría de nosotros poseemos porque de otro modo nada tenemos. Somos cascarones vacíos si nada poseemos, si no llenamos nuestra vida con muebles, con música, con conocimientos, con esto o con aquello. Y ese cascarón hace mucho ruido, y a ese ruido le llamamos vivir; y con eso nos satisfacemos. Y cuando eso se nos desbarata, cuando se nos escapa, sentimos pena; porque entonces os descubrís tal cuales sois: cascarones vacíos sin mayor significación. Así, pues el darse cuenta del contenido total de la interrelación es acción: y de ésta surge una posibilidad de verdadera convivencia, una posibilidad de descubrir su gran hondura, su gran significación, y de saber lo que es el amor.

Pregunta: Cuando Ud. habla de «atemporalidad», parece que quiere significar algo además de una serie de acontecimientos. El tiempo, a mi entender, es necesario para la acción, y no puedo imaginar la existencia sin una serie de acontecimientos. ¿Quiere Ud. decir, tal vez, que al conocer qué parte de uno es eterna, el tiempo ya no es un medio para llegar a un fin, o un medio de progreso?

Krishnamurti: En primer lugar, no podemos discutir qué es lo «atemporal». Una mente que es el producto del tiempo, no puede pensar en algo que es atemporal. Porque mi mente, vuestra mente, después de todo, es un resultado del pasado, el cual es tiempo Y con ese instrumento tratamos de pensar en algo que no es del tiempo; y eso, ciertamente, no es posible. Podemos especular, escribir libros al respecto, podemos imaginárnoslo, hacer con ello toda clase de tretas; pero eso no será lo real.

Así, pues, no especulemos al respecto. No hablemos siquiera de eso. Especular sobre qué es el estado atemporal, resulta absolutamente inútil, carece de sentido. Pero podemos hacer otra cosa: descubrir cómo libertar la mente de su propio pasado, de su propia autoproyección; podemos descubrir qué es lo que le da continuidad, una serie de acontecimientos como medio de progreso, como medio de comprensión, o lo que os plazca. Es visible que una cosa que continúa, tiene que decaer. Aquello que continúa no puede renovarse; solo aquello que termina puede renovarse. Para una mente limitada por un hábito o una opinión particular, o atrapada en la red de los ideales, de las creencias, de los dogmas —para esa mente no puede, por cierto, haber renovación—. Ella no puede mirar la vida de un modo nuevo. Solamente cuando esas cosas han sido descartadas y la mente está libre, puede ella mirar la vida de un modo nuevo. Hay renovación, impulso creador, tan sólo cuando el pasado ha terminado, es decir, cuando ya no hay identificación que dé continuidad al «yo» y a «lo mío: "mi" propiedad, "mi" hogar, "mi" esposa, "mi" hijo, "mi" ideal, "mis" dioses, "mis" opiniones políticas». Es esta constante identificación lo que da continuidad a la serie de acontecimientos que van haciendo del «yo» algo más amplio, más grande, más noble, más digno, más inteligente, etc.

¿La vida, la existencia, es cuestión de acontecimientos sucesivos? ¿Qué entendemos por «serie de acontecimientos»? ¿Sé que estoy vivo porque recuerdo el día de ayer? ¿Sé que estoy vivo porque conozco el camino de mi casa? ¿O sé que estoy vivo porque voy a *ser* alguien? ¿Cómo sé que estoy vivo? Sólo en el presente, sin duda, sé que soy consciente ¿Es la conciencia el mero resultado de la serie de acontecimientos? Para la mayoría de nosotros lo es. Sé que estoy vivo, que soy consciente, a causa de mi pasado, de mi identificación con algo. ¿Es posible, sin ese proceso de identificación, saber que uno es consciente? ¿Y por qué es que uno se identifica? ¿Por qué me identifico a mí mismo como mi propiedad, mi nombre, mi ambición, mi progreso? ¿Por qué? ¿Y qué ocurriría si no nos identificáramos? ¿Negaría eso toda existencia? Tal vez, si no nos identificásemos, habría un campo de acción más vasto, mayor hondura de sentimiento y pensamiento. Nos identificamos porque eso nos da una sensación de estar vivos como entidades, como entes separados. Así, pues, la sensación de que uno está separado ha cobrado importancia porque mediante el estado de separación disfrutamos más; y si negamos ese estado, tememos no ser capaces de gozar, de tener placeres. Esa, sin duda, es la base del deseo de continuidad, ¿no es así? Pero también opera un proceso colectivo. Dado que el estado separativo implica mucha destrucción y otras cosas, en oposición a eso está el colectivismo, que descarta la separación individual. Pero el individuo se convierte en lo colectivo mediante otra forma de identificación, reteniendo su estado separativo, como podemos observarlo.

Mientras haya continuidad por medio de la identificación, no puede haber renovación. Sólo cuando cesa la identificación hay posibilidad de renovarse. A la mayoría de nosotros nos asusta llegar al fin. A casi todos la muerte nos causa pavor.

Se han escrito innumerables libros acerca de lo que hay después de la muerte. Estamos más interesados en la muerte que en el vivir. Porque parece que con la muerte hay un fin: el fin de la identificación. Para aquello que continúa no hay ciertamente renacimiento, renovación. Sólo en morir está la renovación; y, por lo tanto, es importante morir cada minuto, no esperar morir de vejez y enfermedad. Eso significa morir para todas nuestras acumulaciones e identificaciones, para nuestras experiencias acumuladas; y eso es la verdadera sencillez no la acumulada continuidad de la identificación.

Así, pues, cuando cesa este proceso de identificación —que hace revivir la memoria y le da continuidad en el presente— entonces hay posibilidad de renacimiento, de renovación, de «creatividad»; y en esa renovación no hay continuidad. Aquello que se renueva no puede continuar. Es de instante en instante.

El interlocutor pregunta también: «¿Quiere Ud. decir, tal vez, que al conocer qué parte de uno es eterna, el tiempo ya no es un medio para llegar a un fin?». ¿*Hay* alguna parte de vosotros que sea eterna? Aquello en lo cual podéis pensar sigue siendo producto del pensamiento, y por lo tanto, no es eterno. Porque el pensamiento es el resultado del pasado, del tiempo. Y si postuláis algo eterno en vosotros, ya habéis pensado en ello. No estoy argumentando con astucia sobre esta cuestión. Muy bien podéis ver que lo eterno no es cosa acerca de la cual podáis pensar. No podéis progresar, no podéis evolucionar hacia lo eterno; si lo hacéis, ello es simplemente una proyección del pensamiento, y, por lo tanto, sigue estando dentro de la red del tiempo. Ese camino conduce a la ilusión, a la miseria, a toda la fealdad del engaño —lo cual nos agrada, porque la mente sólo puede funcionar dentro de lo conocido, de seguridad en seguridad, de salvaguardia en salvaguardia—. No es lo eterno, si está dentro del cautiverio del tiempo; y tan pronto la mente piensa en lo eterno, ello está en el cautiverio del tiempo, y por tanto no es lo real.

De suerte que, cuando percibáis todo este proceso de identificación, cuando veáis cómo el pensamiento da continuidad a las cosas para estar en seguridad; cómo el pensador se separa del pensamiento y de ese modo adquiere seguridad —cuando veáis todo ese proceso del tiempo y lo comprendáis (no sólo verbalmente sino profundamente), cuando lo sintáis y lo experimentéis íntimamente, entonces descubriréis que ya no pensáis en lo atemporal—. Entonces la mente está quieta, no sólo superficial sino profundamente, entonces llega a estar tranquila: es tranquila. Entonces hay una experiencia directa de aquello que es inconmensurable. Pero el mero hecho de especular sobre lo que es atemporal, es una pérdida de tiempo. Podríais lo mismo jugar al póker. Toda especulación la desecháis en el momento en que tenéis una experiencia directa. Y eso es lo que estamos dilucidando: cómo tener esa experiencia directa sin intervención de la mente. Pero tan pronto existe esa vivencia directa, la mente se apega a las *sensaciones* de la misma, y entonces desea una repetición de esa experiencia; lo que en realidad significa que la mente está interesada en la sensación, no en la vivencia. Es por eso que la mente jamás puede

experimentar; sólo puede conocer sensaciones. La vivencia sólo ocurre cuando la mente no es el experimentador. Por tanto, lo eterno no puede ser conocido, ni imaginado, ni experimentado a través de la mente. Y como ése es el único instrumento que hemos cultivado, a expensas de todo lo demás, estamos perdidos cuando miramos el proceso de la mente. *Tenemos* que estar perdidos. Tenemos que morir para ese proceso, lo cual no es desesperación ni temor. Conoced el proceso de la mente ved lo que es; y cuando veis lo que es, el proceso termina sin coacción alguna. Sólo entonces existe una posibilidad de esa renovación que es eterna.

Pregunta: ¿Existe una laguna, un intervalo de alguna duración, entre mi percepción de algo y el que yo sea ese algo o lo realice? ¿No significa ese intervalo un ideal en un extremo y su realización en el otro, por medio de la práctica y de la técnica? Es este «cómo», o sea el método, lo que deseamos que Ud. nos diga.

Krishnamurti: ¿Existe un intervalo entre la percepción y la acción? Casi todos diríamos que sí. Decimos que hay un intervalo: veo, y después actúo. Comprendo eso intelectualmente, ¿pero cómo voy a ponerlo en práctica? Veo lo que Ud. quiere decir, pero no se cómo llevarlo a efecto. ¿Es acaso necesario ese resquicio, esa laguna, ese intervalo? ¿O es que sólo nos engañamos a nosotros mismos? Cuando digo «veo», en realidad *no* veo. Si *veo*, entonces no hay problema. Si veo algo, la acción sigue. Si veo una serpiente venenosa, no digo «veo», y «¿cómo voy a actuar?». Actúo. Pero *no* vemos; y no vemos porque *no deseamos* ver; porque el ver es demasiado inminente, demasiado peligroso, demasiado vital. El ver trastornaría todo nuestro proceso de pensar, de vivir. Por eso decimos: «yo veo, y por favor, indíqueme cómo he de actuar». Estáis, por lo tanto, interesados en el método, en «cómo hacerlo», en la práctica. Por eso decimos: «veo la idea, comprendo, ¿pero cómo he de actuar?». Entonces tratamos de unir, de conectar la acción con la idea, y nos perdemos. Y buscamos métodos. Consultáis a diferentes instructores, psicólogos «gurús», o lo que os plazca, e ingresáis a sociedades que os ayudarán a unir la acción con la idea. Ese es un método muy cómodo de vivir, un escape feliz, una manera muy respetable de evitar la acción. Y en ese proceso estamos todos apresados. Me doy cuenta de que debo ser virtuoso, de que no debo enojarme ni ser mezquino; «pero por favor, dígame cómo debo proceder». Y ese proceso de «cómo hacerlo» se convierte en una inversión religiosa, en una explotación, y todo lo demás y viene luego; vastas propiedades, y, como bien lo sabéis, toda una serie de combinaciones. En otras palabras: *no* vemos y *no queremos* ver. Pero no decimos eso honradamente. En el momento en que admitimos eso, tenemos que actuar. Entonces sabemos que nos engañamos a nosotros mismos, lo que es muy desagradable. Decimos, pues: «Por favor, estoy aprendiendo gradualmente, todavía soy débil, no soy lo bastante fuerte; es cuestión de progreso, de evolución, de desarrollo; finalmente, llegaré». Nunca deberíamos, pues, decir que vemos, o que percibimos, o que comprendemos; porque la mera «verbalización» no tiene sentido. No hay intervalo alguno entre ver y actuar.

En el momento en que veis, actuáis. Lo hacéis cuando conducís un automóvil; si no lo hicieseis, habría peligro. Pero hemos inventado muchos modos de eludir. Hemos llegado a ser lo bastante hábiles y astutos para no cambiar radicalmente. No hay, empero, intervalo entre la percepción y la acción. Cuando veis una serpiente venenosa, reaccionáis de inmediato; la acción es instantánea. Cuando hay un intervalo, ello indica pesadez de la mente, pereza, evasión. Y esa evasión, esa pereza, se vuelve muy respetable porque todos incurrimos en ella. Buscáis, pues, un método para unir la idea a la acción, y de ese modo vivís en la ilusión. Y tal vez ello os agrade. Más para un hombre que realmente percibe, no hay problema; hay acción. No percibimos a causa de nuestros innumerables prejuicios, de nuestro desafecto, de nuestra pereza, de nuestras esperanzas de que algo lo modificará.

Así, pues, resulta obvio que el pensar en términos de idea y acción separadas, es prueba de ignorancia. Decir «yo seré algo» —el Buda, el Maestro, o lo que os plazca — es evidentemente un proceso erróneo. Lo importante es comprender lo que sois ahora; y eso no puede comprenderse si aplazáis, si mantenéis un intervalo entre el ideal y vosotros. Y como casi todos vosotros os entregáis a esa forma particular de excitación, es obvio que prestaréis escasa atención a todo esto. Las ideas jamás pueden libertar la acción; por el contrario, las ideas limitan la acción; y sólo hay acción cuando comprendo a medida que prosigo, de instante en instante, sin atarme a una u otra creencia ni a un ideal determinado que vaya a realizar. Eso es morir de instante en instante, en lo cual hay renovación. Y esa renovación resolverá el siguiente problema. Esa renovación da nueva luz, nuevo significado a todas las cosas. Y sólo puede haber renovación cuando uno se libra del resquicio, de la laguna, del intervalo, entre la idea y la acción.

Pregunta: Habla Ud. a menudo de vivir, de «vivenciar», y, no obstante, ser como la nada. ¿Tiene esto algo que ver con la humildad, con el estar abierto a la gracia de Dios?

Krishnamurti: Ser conscientemente algo, es no ser libre. Si soy consciente de que no soy codicioso, de que he superado la ira, no estoy, ciertamente, libre de la codicia ni de la ira. La humildad es algo de lo cual no podéis ser conscientes. Cultivar la humildad es cultivar la autoexpansión en forma negativa. Es obvio, por lo tanto, que cualquier virtud deliberadamente cultivada, practicada, vivida, no es virtud. Es una forma de resistencia, una forma de autoexpansión que encierra su propio placer. Pero eso ya no es virtud. La virtud es simplemente una libertad en la que se descubre lo real. Sin virtud no puede haber libertad. La virtud no es un fin en sí misma. Ahora bien, no es posible «ser como la nada» por esfuerzo deliberado y consciente, porque entonces sería otra adquisición. La inocencia no es el resultado de un cultivo esmerado. Ser como la nada, es esencial. Así como una copa es útil solamente cuando está vacía, solo es posible recibir la gracia de Dios, o la verdad, o lo que sea, cuando uno es como la nada. ¿Es posible no ser nada en el sentido de llegar a ello? ¿Podéis

lograrlo? Tal como habéis construido una casa, o acumulado dinero, ¿podéis también conseguir esto? Sentarse a meditar acerca de la nada, desechando conscientemente todas las cosas, haciéndonos receptivos, es, por cierto, una forma de resistencia, ¿verdad? Esa es una acción deliberada de la voluntad, y la voluntad es deseo; y cuando deseáis no ser nada, de antemano, ya sois algo. Por favor, ved la importancia de esto: cuando deseáis cosas positivas, sabéis que ello implica lucha dolor, y por eso las rechazáis y os decís a vosotros mismos: «ahora no seré nada». El deseo sigue siendo el mismo, es el mismo proceso en otra dirección. La voluntad de no ser nada es como la voluntad de ser algo. De suerte que el problema no consiste en no ser nada, o en ser algo, sino en comprender el proceso íntegro del deseo: el anhelo de ser o de no ser. En ese proceso, la entidad que desea es diferente del deseo. No decís «el deseo soy yo», sino «yo estoy deseoso de algo». Existe por lo tanto, una separación entre el experimentador (el pensador) y la experiencia (el pensamiento). No hagáis de esto, por favor, algo metafísico y difícil. Podéis mirarlo muy sencillamente —sencillamente en el sentido de que uno puede, con cautela, hallar el modo de penetrar en ello.

Así, pues, mientras exista el deseo de no ser nada, sois algo. Y ese deseo de ser algo os divide en experimentador y experiencia; y en esas condiciones no hay posibilidad de vivencia. Porque, en el estado de vivencia, no hay experimentador ni experiencia. Cuando tenéis la vivencia de algo, no pensáis que *vosotros* estáis experimentando. Cuando sois realmente felices, no decís «soy feliz». En el momento en que lo decís, la felicidad ya ha desaparecido. De suerte que nuestro problema no estriba en cómo no ser nada, lo cual, en realidad, es muy pueril, ni en cómo aprender una nueva jerga y tratar de ser esa jerga, sino en cómo entender el proceso total del deseo, del anhelo. Y él es tan sutil, tan complejo, que tenéis que abordarlo muy sencillamente, no con todos los conflictos que implica la condenación, la justificación, lo que debería ser, lo que no debería ser, cómo ha de ser destruido, cómo debe ser sublimado —todo lo cual habéis aprendido de los libros y de las organizaciones religiosas—. Si podemos descartar todo eso y sólo observar en silencio el proceso del deseo, que es uno mismo —no es que *vosotros* experimentéis el deseo; es la vivencia del deseo— entonces veremos que nos libramos de esa ansia constante y ardiente de ser o de no ser, de devenir, de ganar, de ser el Maestro, de tener virtud, y de toda la idiotez del deseo y sus actividades. Entonces puede haber una vivencia directa, es decir, la vivencia sin el observador. Sólo entonces existe la posibilidad de ser completamente abierto, de ser como la nada; y es entonces que ocurre la recepción de lo real.

10.ª Conferencia, 14 de agosto de 1949.

XI

Durante las últimas semanas hemos estado dilucidando el problema de la propia comprensión. Porque, cuanto más se piensa en los muchos y contradictorios problemas de la vida privada y social, siempre en aumento, más se ve que, a menos que haya una transformación radical, fundamental, dentro de uno mismo, no es posible, evidentemente, encarar esos problemas que a cada uno de nosotros se nos plantean. Resulta, pues, esencial, si hemos de resolver cualquiera de esos problemas de nuestra vida, atacarlos uno mismo directamente, estar en relación con ellos, y no simplemente depender de los especialistas, peritos, dirigentes religiosos o políticos, que ofrecen panaceas. Y a medida que nuestra vida, nuestra cultura y civilización, se complican cada vez más, tórnase difícil habérnoslas directamente con los problemas siempre en aumento.

Ahora bien, entre los problemas que a mi parecer la mayoría de nosotros no hemos afrontado de un modo profundo y fundamental, está la cuestión del dominio y la sumisión. Y, si se me permite, antes de proceder a contestar las preguntas, me agradaría discutir breve y sucintamente esta noble naturaleza de la dominación.

¿Por qué es que dominamos, consciente o inconscientemente: el hombre a la mujer, la mujer al hombre, etc.? Hay dominación en formas diferentes, y no sólo en la vida privada, pues la tendencia de los gobiernos es también, en un todo, la de dominar. ¿Por qué continúa constantemente, de época en época, este espíritu de dominación? Sólo muy pocos parecen escapar a él. ¿Podemos pensar a su respecto en un sentido diferente? Es decir, ¿podemos comprenderlo sin ir a lo opuesto? Porque, no bien lo reconocemos, no bien nos damos cuenta de este problema de la dominación, empezamos a someternos, o consideramos el problema en términos de lo opuesto, la sumisión. ¿No podemos pensar sin considerar lo opuesto, y encarar el problema directamente? Tal vez entonces seremos capaces de comprender todo este complejo problema de la dominación: por qué uno trata de ejercer poder sobre otros o se somete a otros. Después de todo, el sometimiento es otra forma de dominio. El someterse uno a otro, ya sea a un hombre o a una mujer, es la forma negativa del dominio. Por la negación misma del dominio, uno se vuelve sumiso; y no creo que podamos resolver este problema pensando en términos de lo opuesto. Investiguémoslo, pues, y veamos por qué existe.

Ante todo, uno debe darse cuenta de la forma cruda y evidente de la dominación, ¿no es así? Por poco que estemos alertas, casi todos la percibimos. Pero existe la dominación inconsciente, de la cual la mayoría no nos damos cuenta. Es decir, el deseo inconsciente de dominar asume la apariencia o emplea la excusa del servicio, del amor, de la bondad, etc. El deseo inconsciente de dominar existe bajo diversas

formas; y creo que es mucho más importante comprender este hecho que tratar simplemente de regular la dominación superficial de uno por otro.

Ahora bien, ¿por qué es que inconscientemente deseamos dominar? Probablemente la mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que dominamos en distintos niveles, no sólo en la familia, sino asimismo en el nivel verbal; y también existe ese deseo íntimo de buscar poder, de buscar el éxito, todo lo cual es indicio de dominación. ¿Por qué? ¿Por qué deseamos dominar a otra persona o subordinarnos a ella? Si uno deliberada y conscientemente se hace esa pregunta, ¿cuál sería la respuesta? La mayoría de nosotros no sabría por qué desea dominar. En primer lugar, hay en ello la sensación, el placer inconsciente de dominar a alguien. ¿Es ese el único motivo que nos induce a querer dominar? En parte lo es, por cierto; pero hay en ello mucho más, una significación mucho más profunda. Me pregunto si alguna vez os habéis observado dominando en vuestra vida de relación, ya sea como hombre o como mujer. Y si habéis sido conscientes de ello, ¿cuál fue vuestra respuesta, vuestra reacción? ¿Y por qué no deberíamos dominar? En la interrelación, que es la vida, ¿acaso comprendemos mediante la dominación? Si en la vida de relación yo os domino o vosotros me dominái s, ¿nos comprendemos acaso unos a otros? Después de todo, *eso es* la vida, ¿verdad? La interrelación es vida, es acción; y si sólo vivo en el acto de dominar, que me encierra en mí mismo, ¿hay acaso convivencia? ¿No es la dominación un proceso de aislamiento que niega la convivencia? ¿No es el dominio un proceso de separación que destruye la convivencia? ¿Y es eso, realmente, lo que yo busco? ¿Y puede haber convivencia de dos personas si hay sentido alguno de dominio o de sometimiento? La vida es interrelación; uno no puede vivir en el aislamiento. ¿Pero no intentamos inconscientemente aislarnos, disimulándolo con ese sentimiento de afirmación agresiva que es la dominación?

¿El proceso de dominar no es, pues, un proceso de aislamiento? ¿Y no es esto lo que casi todos deseamos? La mayoría de nosotros cultivamos esto asiduamente. Porque el estar abierto en la convivencia es muy doloroso, requiere inteligencia y adaptabilidad extraordinarias, viveza, comprensión; y cuando eso no existe, tratamos de aislarnos. ¿Y no es el proceso del dominio un proceso de aislamiento? Lo es, evidentemente. Es un proceso de encierro en uno mismo. Y cuando estoy encerrado, encastillado en mi propia opinión, en mis propios deseos, en mis propias ambiciones, en mi afán de dominar, ¿hago acaso vida de relación? ¿Y si no hay convivencia, cómo es posible existir realmente? ¿No hay entonces constante rozamiento, y, por tanto, dolor? Así, pues, nuestro deseo inconsciente en la vida de relación es no sufrir daño, buscar seguridad, refugio; y cuando eso se desbarata, nuestro anhelo no se cumple: Entonces empiezo a aislarme. Y uno de los procesos del aislamiento es la dominación. Y ese temor que lleva al aislamiento asume también otra forma, ¿no es cierto? No sólo existe el deseo de afirmar, de dominar o de ser sumiso, sino que en ese proceso de aislamiento existe también la conciencia de estar solo, de ser solitario. Después de todo, la mayoría de nosotros somos solitarios. No emplearé la palabra

«unitotal» porque esa palabra tiene un sentido diferente. Casi todos estamos aislados, vivimos en nuestro propio mundo, aun cuando estemos relacionados. Aun siendo casados y teniendo hijos, vivimos en nuestro propio mundo. Y ese es un mundo muy solitario. Es un mundo doloroso, con ocasionales destellos de alegría y diversión, felicidad y otras cosas; pero es un mundo solitario. Y para escapar a eso, tratamos de ser algo, tratamos de afirmarnos, de dominar. De ahí que, para esquivar lo que somos, la dominación se convierta en un medio por el cual podemos huir de nosotros mismos.

¿Todo este proceso de dominio no ocurre, pues, no sólo cuando hay deseo de evitar enfrentarnos a lo que somos, sino también cuando deseamos estar aislados? Si podemos observar este proceso en nosotros, no con ánimo condenatorio —lo cual es simplemente tomar el extremo opuesto— sino comprendiendo por qué tenemos ese extraordinario deseo de dominar o de volvernos muy sumisos; si podemos darnos cuenta de ello sin sentido alguno de hacer lo opuesto, creo que experimentaremos de un modo real ese estado de aislamiento del cual tratamos de huir; y entonces podremos resolverlo. Es decir, cuando comprendemos, algo, nos libramos de ello. Solamente cuando no comprendemos, es que hay temor.

¿Podremos, pues, mirar este problema sin condenación? ¿Podemos simplemente observar, vigilar silenciosamente este proceso que opera dentro de nosotros? Puede ser observado muy fácilmente en todas nuestras relaciones. Observad en silencio, nada más, cómo se va desenvolviendo todo el fenómeno. Encontraréis que cuando no hay condenación ni justificación para vuestro dominio, el fenómeno empieza a revelarse sin obstáculos. Entonces empezaréis a ver todo lo que implica no sólo la dominación personal, sino también la de carácter público, la dominación de un grupo por otro, de un país por otro, de una ideología por otra, y así sucesivamente. El conocimiento propio es esencial para cualquier clase de comprensión. Si esto lo encaráis como es debido, y dado que nuestra interrelación es vida —sin interrelación no puede haber existencia— empezáis a ver que este proceso de dominación se expresa de muchas maneras; y cuando comprendéis la totalidad de este proceso, tanto consciente como inconsciente, os libertáis de él. Indudablemente, *tiene* que haber libertad; y sólo entonces existe una posibilidad de ir más allá. Porque una mente que sólo se ocupa en dominar, en afirmar, que está atada a una forma especial de creencia, a una opinión determinada, no puede ir más lejos, no puede emprender un largo viaje, no puede remontarse. ¿No es, pues, esencial para la comprensión de uno mismo, comprender este problema de la dominación, tan complejo y difícil? El adopta formas muy sutiles; y cuando asume una forma virtuosa, llega a ser muy pertinaz. Cuando el deseo de servir va unido al deseo inconsciente de dominar, resulta mucho más difícil habérselas con él. ¿Puede haber amor cuando existe dominio? ¿Podéis convivir con alguien que decís amar y a quien sin embargo domináis? En tal caso, sin duda, no hacéis más que utilizar a la persona; y cuando os valéis de alguien, no hay convivencia. ¿No es así?

Para comprender, pues, este problema, uno ha de ser sensible a todo lo relacionado con la dominación. No es que no debáis dominar, o que debáis ser sumisos, sino que debéis daros cuenta de todo este problema. Para darse cuenta, uno debe enfocarlo sin ninguna condenación, sin tomar partido; y esa es cosa muy difícil de hacer, porque casi todos nos inclinamos a condenar. Y condenamos porque creemos comprender. Pero no comprendemos. En el momento en que condenamos, cesa la comprensión. Uno de los modos más sencillos de deshacerse de las cosas, consiste en condenar a alguna persona. Mas para comprender todo este proceso, se requiere una gran vigilancia de la mente; y una mente no está alerta cuando condena o justifica, o cuando simplemente se identifica con lo que siente.

De suerte que el conocimiento propio es un constante descubrimiento, de instante en instante; pero ese descubrimiento no es posible si el pasado emite una opinión o levanta una barrera. La acción acumulativa de la mente impide la comprensión inmediata.

Tengo varias preguntas, pero antes de contestarlas, permítaseme decir a aquellos que toman notas que no deben hacerlo. Explicaré por qué: yo me dirijo al individuo, a cada uno de vosotros, no a un grupo. Hay algo que vosotros y yo estamos viviendo juntos. No tomáis notas de lo que yo digo sino que lo experimentáis. Vamos juntos de viaje; y si sólo os interesa tomar notas, no escucháis realmente. Lo fijáis por escrito a fin de pensarlo, según diréis, o de explicárselo a algunos de vuestros amigos que no se encuentran aquí. Pero eso, a buen seguro, no es lo importante, ¿verdad? Lo importante es que vosotros y yo comprendamos: y para comprender, debéis prestar toda vuestra atención. ¿Y cómo podéis prestar vuestra plena atención cuando tomáis notas? Os ruego que veáis la importancia de esto, y entonces os abstendréis naturalmente de tomar notas. No se os tiene que obligar; nadie os lo debe decir. Porque lo que importa en estas reuniones no son tanto las palabras, sino lo que hay detrás de ellas, su contenido psicológico: y no podréis comprender lo que ellas implican a no ser que prestéis vuestra *plena* atención, vuestra atención *consciente*.

Pregunta: ¿No es la experiencia del pasado una contribución a la libertad y a la recta acción en el presente? ¿No puede ser el conocimiento un factor de liberación, y no un obstáculo?

Krishnamurti: ¿Comprendemos el presente a través del pasado? ¿Comprendemos algo a través de la acumulación de experiencias? ¿Qué entendemos por conocimiento? ¿Qué entendemos por acumulación de experiencia, la cual, según decís, os da comprensión? ¿Qué queremos decir con todo eso? ¿Y qué entendemos por experiencia pasada? Investiguemos esto un poco, porque es muy importante descubrir si el pasado, que es la acumulación de vuestros recuerdos de incidentes y experiencias, os dará comprensión de una experiencia en el presente.

Veamos qué ocurre cuando hay una experiencia. ¿Cuál es su proceso? ¿Qué *es* una experiencia? Un reto y una respuesta, ¿no es cierto? Eso es lo que llamamos

experiencia. Ahora bien, el reto siempre ha de ser nuevo, pues de lo contrario no es reto; ¿y acaso yo lo enfrento de manera adecuada, plena y total si respondo conforme a mi pasado «condicionamiento»? ¿Acaso lo comprendo? Después de todo, la vida es un proceso de reto y de respuesta. Ese es el proceso constante. Y hay discrepancia entre el reto y la respuesta cuando la respuesta es inadecuada; hay sufrimiento, dolor. Cuando la respuesta es adecuada al reto, entonces hay armonía; hay integración entre el reto y la respuesta. Pues bien, ¿puede ser adecuada mi respuesta a un reto si se basa en las diversas experiencias del pasado? ¿Puede hacerle frente al reto en el mismo nivel? ¿Y cuál es la respuesta? La respuesta es el resultado de la acumulación de diversas experiencias —el recuerdo, la sensación de diferentes experiencias; no la experiencia misma, sino el recuerdo y la sensación de la experiencia—. Lo que se enfrenta al reto, por lo tanto, es la sensación, es la memoria. Eso es lo que llamamos conocimiento acumulado, ¿no es así? Por lo tanto, el conocimiento es siempre lo conocido, lo pasado, lo condicionado; lo condicionado se enfrenta a lo incondicionado, al reto, y por eso no hay relación entre ambos; entonces interpretáis el reto de acuerdo con la mente condicionada, con las respuestas condicionadas. ¿Y no es eso un impedimento?

De suerte que la cuestión es cómo enfrentar el reto adecuadamente. Si lo hago con mis experiencias pasadas, puedo ver muy bien que ello no resulta adecuado. Y mi mente *es* el pasado; mi pensamiento es el resultado del pasado. Así, pues, ¿puede el pensamiento enfrentar el reto —el pensamiento—, que es el resultado del conocimiento, de diversas experiencias, etc.? ¿Puede el pensamiento hacer frente al reto? Siendo el pensamiento condicionado, ¿cómo puede hacerle frente? Puede enfrentarlo parcialmente, y, por tanto, inadecuadamente —y de ahí que haya rozamiento, dolor y todo lo demás. Hay, pues, un modo diferente de enfrentar el reto, ¿no es así? ¿Y cuál es ese modo, ese proceso? Eso es lo que implica esta pregunta.

Ante todo, uno ha de ver que el reto es siempre nuevo; *tiene* que ser nuevo, pues de lo contrario no es un reto. Un problema es siempre un problema nuevo, porque varía de instante en instante; y si no varía no es un problema. Es estático. De modo que si el reto es nuevo, la mente también ha de ser nueva; ha de allegársele de un modo nuevo y no con la carga del pasado. Mas la mente es el pasado; por lo tanto, la mente debe estar en silencio. Esto lo hacemos instintivamente, casi sin pensar, cuando el problema es muy grande; cuando el problema es realmente nuevo, la mente esta en silencio. Ya no parlotea, ya no está agobiada por el cocimiento acumulado. Responde entonces con esa calidad de lo nuevo, y por lo tanto hay comprensión del reto. Es así, por cierto, que surge toda «creatividad». La creación, o ese sentido de «creatividad», es de instante en instante; carece de acumulación. Podéis poseer la técnica para la expresión de esa «creatividad»; pero ese sentimiento de «creatividad» sólo se manifiesta cuando la mente está absolutamente quieta, cuando ya no está agobiada por el pasado, por las innumerables experiencias y sensaciones que ha acumulado.

Así, pues, el que la respuesta sea adecuada al reto no depende del conocimiento ni de recuerdos previos, sino de su novedad, de su originalidad; y esa originalidad, es cualidad de renovación, es incompatible con la continuidad de la experiencia acumulada. Tiene que haber, por lo tanto, cesación a cada minuto, una muerte en todo instante.

Es posible que algunos de vosotros sientan que esto está muy bien para decirlo. Pero si realmente lo experimentáis, veréis de qué modo extraordinario y con cuánta rapidez se comprende el reto y no sólo se le responde, cuán profunda es la relación que uno tiene con el reto. No hay duda de que uno comprende tan sólo cuando la mente es capaz de renovarse, de ser nueva, original, no «abierta». Entonces es como un tamiz. Y como el problema es siempre nuevo —el sufrimiento es siempre nuevo si es verdadero dolor y no mero recuerdo de alguna otra cosa— tenéis que comprenderlo, que encararlo de un modo nuevo: debéis tener una mente nueva. Es por eso que el conocimiento, como acumulación de experiencias individuales o colectivas, es un obstáculo para la comprensión.

Pregunta: ¿Es mi creencia en la supervivencia después de la muerte, hecho ya aceptado como auténtico, un estorbo para la liberación por medio del conocimiento propio? ¿No es esencial que se distinga entre la creencia basada en evidencia objetiva y la creencia que surge de estados psicológicos internos?

Krishnamurti: Lo importante, por cierto, no es si hay o si no hay continuidad después de la muerte, sino por qué creemos. ¿Cuál es el estado psicológico que exige creer en algo? Seamos bien claros, por favor. No discutimos ahora si hay o si no hay vida después de la muerte. Esa es otra cuestión, de la que habremos de ocuparnos después, en otro momento. Pero el problema es éste: ¿cuál es en mí el factor compulsivo, la necesidad psicológica que me hace creer? Un hecho no exige creencia de parte vuestra, por cierto. El sol se pone, el sol sale: eso no exige creencia. La creencia sólo se origina cuando queréis interpretar el hecho de acuerdo con vuestros deseos, con vuestros estados psicológicos, para satisfacer vuestros propios prejuicios, vanidades e idiosincrasia. Lo importante, pues, es como encarar el hecho, ya se trate de la vida después de la muerte o de cualquiera otro hecho. De modo que no es cuestión de saber si hay supervivencia del individuo después de la muerte —después que muere su cuerpo— sino por qué creéis, qué impulso psicológico os hace creer. Eso es claro, por cierto, ¿no es así? Investiguemos, pues, si esa creencia psicológica no es un estorbo para la comprensión.

Si uno se ve confrontado con un hecho, no hay nada más que decir al respecto. Es un hecho, el sol se pone. Pero el problema es este: ¿por qué existe en mí ese instinto incesante de creer en algo —en Dios; en una ideología, en una futura utopía, en esto o en aquello—? ¿Por qué? ¿Por qué creemos? ¿Por qué existe ese impulso psicológico de creer? ¿Qué ocurriría si no creyésemos, si simplemente observásemos los hechos? ¿Podemos hacerlo? Ello se vuelve casi imposible —¿no es así?— porque queremos

interpretar los hechos de acuerdo con nuestras sensaciones. De suerte que las creencias se convierten en sensaciones, las cuales se interponen entre el hecho y yo. La creencia se convierte, pues, en un estorbo. ¿Somos diferentes de nuestras creencias? Creéis que sois americanos, o que sois hindúes, creéis en esto y en aquello, en la reencarnación, en docenas de cosas. Y eso sois, ¿no es así? *Sois* eso que creéis. ¿Y por qué creéis? Lo cual no quiere decir que yo sea ateo, o que niegue a Dios, y todas esas estupideces; no es eso lo que discutimos. La realidad nada tiene que ver con la creencia.

El problema es, pues, este: ¿por qué creéis? ¿Por qué esa necesidad psicológica, ese interés en la creencia? ¿No será porque sin creencia no sois nada? Sin el pasaporte de la creencia, ¿qué sois? Si no os clasificáis *como algo*, ¿qué sois? Si no creéis en la reencarnación, si no os llamáis esto o aquello, si no tenéis rótulos, ¿qué sois? La creencia, por consiguiente, actúa como un rótulo, como una tarjeta de identificación: y eliminada la tarjeta, ¿qué queda de vosotros? ¿No es ese temor fundamental, esa sensación de estar perdido, lo que torna necesaria la creencia? Pensadlo bien, por favor; no lo rechacéis. Experimentemos juntos las cosas que estamos tratando; no escuchemos simplemente para luego marcharnos y continuar con nuestras creencias y «no creencias» habituales. Estamos discutiendo todo el problema de la creencia.

De suerte que la creencia, la palabra, ha llegado a ser importante. El rótulo ha adquirido importancia. Si yo no me llamara hindú, con todo lo que ello implica, estaría perdido, no tendría identidad. Pero el identificarme con la India, como hindú, me da un prestigio tremendo, me confiere rango, me fija una posición, me atribuye valor. La creencia, pues, se convierte en una necesidad cuando psicológicamente me doy cuenta, consciente o inconscientemente, de que sin el rótulo estoy perdido. Entonces el rótulo llega a ser lo importante —no lo que soy, sino el rótulo: cristiano, budista, hindú—. Y entonces tratamos de vivir de acuerdo con esas creencias, las cuales son autoproyectadas, y, por lo tanto, ilusorias. Indudablemente, para el hombre que cree en Dios, su Dios es un Dios proyectado por él mismo, un Dios de su propia hechura. Pero el hombre que no cree en Dios es lo mismo. Para comprender lo que es aquello, ese algo supremo, uno ha de llegar a él renovado, como nuevo, no atado a una creencia. Y me parece que esa es nuestra dificultad en lo social, en lo económico, en lo político y en nuestras relaciones individuales. Es decir, abordamos todos estos problemas con un prejuicio; y como los problemas son vitales, vivos, sólo pueden encararse adecuadamente cuando la mente es nueva, cuando no está sujeta a una creencia autoproyectada, a una creencia de su propia hechura.

Es obvio que la creencia se convierte en un estorbo cuando no ha sido comprendido el deseo de creer; y una vez comprendido éste, el problema de la creencia ya no existe. Entonces podéis encarar los hechos tal cuales son. Pero aun cuando *haya* continuidad después de la muerte, ¿resuelve eso el problema de la vida en el presente? Si yo sé que voy a vivir después que esta cosa (el cuerpo) muera,

¿acaso he comprendido la vida? La vida es *ahora*, no mañana, Y para comprender el presente, ¿tengo que creer? Para comprender el presente, que es vida, que no es sólo un período de tiempo, no hay duda de que he de tener una mente que sea capaz de enfrentar ese presente en su totalidad, prestándole plena atención. Pero si mi atención se distrae con una creencia es seguro que no encaro el presente de un modo completo, pleno.

La creencia, pues, se convierte en un impedimento para la comprensión de la realidad. Siendo la realidad lo desconocido, y la creencia lo conocido, ¿cómo puede lo conocido encontrar lo desconocido? Pero nuestra dificultad está en que deseamos lo desconocido junto con lo conocido. No queremos desprendernos de lo conocido porque ello resulta demasiado aterrador; en nosotros hay gran inseguridad, gran incertidumbre. Y es por eso que, para protegernos, nos rodeamos de creencias. Es tan sólo en el estado de incertidumbre, de inseguridad —en el que no hay sensación alguna de refugio— que descubrís. Por eso es que, para encontrar, debéis estar perdidos. Pero no queremos estar perdidos. Y, para evitar perdernos, tenemos creencias y dioses de nuestra propia hechura, que nos protegen. Y cuando llega el momento de la verdadera crisis, esos dioses y creencias carecen de valor. De ahí que las creencias sean un impedimento para el que quiere realmente descubrir lo que *es*.

Pregunta: ¿Por qué es que, a pesar de todo lo que Ud. ha dicho contra la autoridad, ciertos individuos se identifican con Ud. y con su estado de ser, y así logran autoridad para sí mismos? ¿Cómo pueden los inexpertos evitar ser atrapados en la red de estos individuos? (Risas).

Krishnamurti: Señor, esta es una pregunta muy importante porque la cuestión que plantea es nuestro deseo de identificarnos con algo. En primer lugar, ¿por qué deseáis identificaros conmigo, o con mi estado de ser, o con lo que fuere? ¿Cómo lo conocéis? ¿Acaso porque hablo o porque tengo un nombre? Es evidente que os identificáis con algo que habéis proyectado. No os identificáis con algo viviente. Os identificáis con algo creado por vosotros mismos, y le ponéis un rótulo; y ocurre que ese rótulo es bien conocido o conocido de unos pocos; y esa identificación os da prestigio. Y entonces podéis explotar a la gente. Ya sabéis: llamándonos amigos de alguien, o discípulos de alguien, lográis una gloria reflejada. Recorréis todo el camino hasta la India para encontrar a vuestro dios o a vuestro Maestro, y entonces os identificáis con ese culto o esa idea en particular, y ello os brinda cierta prominencia. Y entonces podéis explotar a los que os rodean. Es un procedimiento estúpido. Os da una sensación de autoridad, de poder, el creer que sois la única persona que comprende. Nadie más comprende; sois el discípulo más allegado. Bien conocéis los diferentes procedimientos de que nos valemos para explotar a los ciegos.

Lo primero, pues, que hay que comprender, es el deseo de explotar a la gente, es decir, el deseo de obtener para vosotros poder, posición, prestigio. Y como todo el mundo quiere eso, tanto el inexperto como el experto, todos quedan atrapados en la

misma red. Todos queremos explotar a alguien. No lo presentamos tan brutalmente; lo encubrimos con palabras suaves. Como todos dependemos de los demás, no sólo para nuestras necesidades físicas sino también para nuestras necesidades psicológicas, todos nos servimos de los demás. Si yo me valiera de vosotros para expresarme en estas reuniones, ello os gustaría mucho más; y yo me sentiría satisfecho, y nos explotaríamos unos a otros, por cierto. Pero ese proceso impide la búsqueda de la verdad, la búsqueda de la realidad. No podéis impedir que el inexperto sea atrapado en la red de esos individuos que pretenden comprender, que son los más «allegados». Señor, tal vez Ud. mismo esté atrapado en ello; porque no queremos libertarnos de toda identificación. Es evidente que la verdad nada tiene que ver con individuo alguno; no depende de la interpretación de nadie. Tenéis que experimentarla directamente, no *por intermedio* de alguien; y no es cuestión de sensación ni de creencia. Pero si estamos atrapados en la sensación y la creencia, nos serviremos de los demás. De modo que si uno realmente busca la verdad, honrada y directamente, entonces no es cuestión de explotar a nadie. Pero eso requiere una gran dosis de honradez; eso trae consigo una «unitotalidad» que sólo puede comprenderse cuando uno ha pasado por la soledad y la ha profundizado plena y completamente. Y como la mayoría de nosotros no quiere pasar por el dolor, por el sufrimiento de hacer frente a las complicaciones de nuestros estados psicológicos, nos vemos distraídos por esos explotadores; y nos agrada ser explotados. Se requiere una gran dosis de percepción paciente, el estar libre de toda identificación, para comprender, para captar el significado total de la realidad.

11.ª Conferencia, 20 de agosto de 1949.

XII

No se con qué actitud se escuchan estas pláticas. Me temo que haya propensión a escucharlas con la intención de desarrollar un método, una técnica, una línea de conducta; y me parece que es muy importante comprender esa tendencia, porque, si somos prisioneros de una técnica, de una línea de conducta, de un método, perderemos enteramente la liberación creadora. Es decir, cultivando una técnica, un método, perderemos la «creatividad». Y me gustaría discutir en la mañana de hoy qué es lo que implica el cultivo de una técnica, de un método, de una línea de conducta, y cómo entorpece la mente no sólo en el nivel verbal sino en los niveles psicológicos más profundos. La mayoría de nosotros, en efecto, no somos creadores. Puede que pintemos un poco, que escribamos uno o dos poemas de vez en cuando, o que en raras ocasiones disfrutemos de los bellos paisajes, pero casi siempre nuestra mente está tan apegada a la línea de conducta, al hábito —lo cual es una forma de técnica— que al parecer no podemos ir más lejos. Los problemas de la vida no exigen un método, porque son tan vitales, tan vivos, que si abordamos cualquiera de ellos con una norma fija, con un método, con una línea de conducta, todo lo tomaremos en sentido erróneo y no haremos frente de manera adecuada a dicho problema. Y casi todos queremos una técnica, un método; porque el problema, el movimiento de la vida, es tan vivo, tan vital, tan veloz, que nuestra mente es incapaz de hacerle frente rápidamente, con prontitud, con claridad; y creemos que podremos hacerle frente si sabemos *cómo*. Por eso tratamos de aprender de alguien el «cómo», el método, la técnica, el modo, los medios.

No estoy nada seguro de que a la mayoría de los aquí presentes no les preocupen los medios. No lo neguéis, porque es sumamente difícil estar libre del deseo de una técnica para el logro. Cuando poseemos los medios, en efecto, damos énfasis al fin, al resultado. Nos interesa más el resultado que la comprensión del problema en sí, sea cual fuere el resultado. ¿Por qué es que la mayoría de nosotros busca un método para la felicidad, para el recto pensar, para la paz de la mente o la paz del alma, o lo que fuere?

En primer lugar, es con mentalidad de técnicos industriales que hacemos frente a la vida. Esto es, queremos enfrentarnos a la vida eficientemente, y para ello creemos necesario un método; y casi todas las sociedades religiosas, casi todos los instructores, ofrecen un método: cómo ser pacíficos, cómo ser felices, cómo tener una mente serena, cómo concentrarse, etc. Ahora bien, donde hay eficiencia hay crueldad; y cuanto más eficientes seáis, más intolerantes, más encastillados, más obstinados seréis. Esto desarrolla gradualmente un sentido de orgullo; y el orgullo, evidentemente, nos aísla y resulta destructivo para el entendimiento. Admiramos a las personas eficientes; y los gobiernos del mundo entero se interesan en el fomento y la

organización de la eficiencia: eficiencia para producir, para matar, para poner en práctica la ideología de un partido, de una iglesia o de tal o cual religión. Todos queremos ser eficientes: de ahí que cultivemos la exigencia psicológica de una norma a la cual nos ajustaremos con el objeto de lograr eficiencia. La eficiencia, que significa cultivo de una técnica, de un método, implica psicológicamente la práctica constante de un hábito. Sabemos acerca de los hábitos industriales, pero muy poco del hábito psicológico de la resistencia. Y no estoy del todo seguro de que eso no sea lo que la mayoría de nosotros esté buscando: el cultivo de un hábito que nos haga eficientes para hacer frente a la vida, que es tan veloz. De suerte que si podemos comprender, no sólo verbalmente sino también en los niveles psicológicos más profundos, todo este proceso del cultivo de la técnica, del método, de los medios, entonces, a mi parecer, podremos comprender qué es lo que significa el que uno sea creador. Porque, cuando hay impulso creador, él hallará su propia técnica o su propio medio de expresión. Pero es obvio que si estamos consumidos, embebidos, en el cultivo de una técnica, jamás encontraremos lo otro. ¿Y por qué es que queremos una técnica, la norma psicológica de acción que nos de certeza, eficiencia, continuidad, un esfuerzo sostenido? Al fin y al cabo, si habéis de leer libros religiosos, casi todos ellos, estoy bastante seguro, contienen la línea de conducta —y no es que yo haya leído alguno—. El *camino* a seguir adquiere importancia porque él indica la meta; por tanto, la meta es distinta del camino. ¿Es cierto eso? ¿Los medios son diferentes del fin? Si psicológicamente cultiváis un hábito, un método, un medio, una línea de conducta, una técnica, ¿el fin no está proyectado, cristalizado de antemano? Los medios y el fin, por lo tanto, no son distintos. Es decir, no podéis tener paz en el mundo por medios violentos, en el terreno que fuere. Los medios y el fin son inseparables; y la mente que cultiva un hábito creará el fin que ya está previsto, cultivado, que ya existe, proyectado por la mente. Y eso es lo que casi todos queremos. La técnica es tan sólo el cultivo de lo conocido, de la seguridad, de la certeza; y con lo conocido la mente quiere percibir lo desconocido; por lo tanto, jamás podrá comprenderlo. Así, pues, lo que importa son los *medios*, no el fin; porque el fin y los medios son una sola cosa. Así, pues, la mente que cultiva un hábito, una línea de conducta, una técnica, impide la «creatividad», ese extraordinario sentido de descubrimiento espontáneo.

Nuestro problema, entonces, no consiste en utilizar una nueva técnica, un nuevo hábito, o descubrir un nuevo camino, sino en librarnos por completo de la búsqueda psicológica de una técnica. Si tenéis algo que decir, lo diréis; las palabras adecuadas aparecerán. Más si nada tenéis que decir, y si cultiváis una elocuencia maravillosa —ya lo sabéis: asistiendo a escuelas donde se aprende oratoria— entonces lo que proyectáis, lo que decís, tendrá escasa significación.

Así, pues, ¿por qué es que casi todos buscamos un método, una técnica? Evidentemente, queremos estar seguros, tener certeza de no ir por mal camino; no queremos experimentar, descubrir. La práctica de una técnica impide descubrir de

instante en instante; porque la verdad, o lo que sea, es de instante en instante, no es un arco continuo que crece, que aumenta. ¿Podemos, pues, librarnos del impulso psicológico de estar seguros, de cultivar un hábito, una práctica? Todas esas cosas son resistencias, defensas; y con este mecanismo defensivo queremos comprender algo que es vital, veloz. Ahora bien, si podemos ver eso, ver lo que implica el cultivo o la búsqueda de un medio, si podemos ver la significación psicológica de tal búsqueda, no simplemente la significación superficial o la significación industrial, que es evidente; si podemos comprenderla de manera cabal, según voy explicándolo y según vosotros y yo lo vamos experimentando, entonces, tal vez, podremos descubrir lo que significa estar libre de ella. ¿Y es posible librarse del deseo de estar psicológicamente en seguridad? La técnica, un medio, ofrece seguridad. Caéis en una rutina, y entonces no es cuestión de acertar o fracasar; funcionáis, simplemente, de manera automática. ¿Es posible que una mente adiestrada durante siglos en el cultivo de un hábito, de un medio, pueda ser libre? Sólo es posible cuando nos damos cuenta del pleno significado del hábito, del proceso total de su impulso. Es decir, observad en silencio, mientras yo hablo, vuestro propio proceso; daos cuenta del efecto acumulativo de todos vuestros deseos de triunfar, de ganar, de lograr, todo lo cual niega la comprensión. Porque la comprensión de la vida, de este proceso total, no llega por medio del deseo; tiene que haber un encuentro espontáneo con ella. Si uno puede ver todo este proceso psicológico, así como su expresión externa —cómo todos los gobiernos, toda la sociedad, todas las diversas comunidades, exigen eficiencia, con toda la crueldad que la acompaña— entonces, tal vez, la mente empezará a desprenderse de sus hábitos corrientes. Entonces será realmente libre; ya no buscará un medio. Entonces, cuando la mente está quieta, surge ese «algo» creador que es la creación misma. Esta encontrará su propia expresión; no tenéis que escogérsela. Si sois pintores, pintaréis. Ese entendimiento creador, no la expresión técnica de algo que habéis aprendido, es lo vital, lo que trae la gracia, lo que brinda felicidad.

Así, pues, la realidad, o Dios, o lo que os plazca, es algo que no puede llegar por conducto de una técnica, de un medio, mediante una larga práctica y una resuelta disciplina. No es un curso trazado con un fin conocido. Hay que lanzarse al mar inexplorado. Tiene que haber «unitotalidad». La «unitotalidad» no implica medio alguno. No sois «unitotales» cuando disponéis de un medio. Ha de haber completa desnudez, ausencia total de todas estas prácticas, esperanzas, placeres y deseos de seguridad acumulados, todo lo cual mantiene consistentemente un medio, un método, una técnica. Sólo entonces surge «lo otro», y entonces el problema se resuelve. El hombre que muere de instante en instante, y que, por lo tanto, se renueva, es capaz de enfrentar la vida. No es que él sea distinto de la vida; él es la vida.

Pregunta: ¿Cómo puede uno darse cuenta de una emoción sin darle nombre o sin clasificarla? Si percibo un sentimiento, parece que sé lo que ese sentimiento es, casi inmediatamente después que surge. ¿O quiere Ud. significar algo diferente cuando dice «no nombréis»?

Krishnamurti: Este es un problema muy difícil, que requiere una gran dosis de reflexión, percepción de su contenido total; y espero que a medida que lo explico lo iréis sintiendo, no sólo verbalmente sino viviéndolo. En mi sentir, mucho habremos comprendido si logramos entender este problema plenamente, profundamente. Trataré de enfocar el problema desde distintos ángulos, si me lo permite el tiempo de que dispongo, porque es un problema muy intrincado y sutil. Ello requiere toda vuestra atención, porque vosotros experimentáis lo que discutimos y no escucháis simplemente con la intención de experimentar después. No hay «después»: experimentáis ahora, siempre ahora, o nunca.

Ahora bien, ¿por qué le ponemos nombre a alguna cosa? ¿Por qué le ponemos rótulo a una flor, a una persona, a un sentimiento? Uno hace eso para comunicar el propio sentimiento, para describir la flor, etc., o para identificarse con ese sentimiento. ¿No es así? Yo nombro algo, un sentimiento, para comunicarlo. «Estoy enojado». O me identifico con ese sentimiento para fortalecerlo, para disolverlo, o para hacer algo a su respecto. Es decir, le damos nombre a algo, a una rosa, para comunicarlo a otros; o al darle un nombre creemos que la hemos comprendido. Decimos «eso es una rosa», la miramos rápidamente, y continuamos nuestro camino. Al darle un nombre creemos haberla comprendido; la hemos clasificado y creemos que por eso hemos comprendido el contenido total y la belleza de esa flor.

Ahora bien, no siendo sólo para comunicar, ¿qué ocurre cuando damos nombre a una flor, a alguna cosa? Por favor, seguid lo que estoy diciendo, pensad conmigo sobre ello. Aunque sea yo el que hable en voz alta, vosotros también participáis en la conversación. Al darle un nombre a alguna cosa, la hemos puesto simplemente en una categoría, y creemos haberla comprendido; no la miramos más de cerca. Pero si no le damos un nombre, nos vemos *obligados* a examinarla. Es decir, nos acercamos a la flor, o a lo que fuere, en actitud nueva, con una nueva cualidad de examen; la miramos como si nunca la hubiésemos visto antes. Como bien lo sabéis, el poner nombre es un medio muy cómodo de deshacerse de la gente, diciendo que se trata de alemanes, de japoneses, de americanos, de hindúes. Les ponéis un rótulo y destruís el rótulo. Pero si no les ponéis un rótulo a las personas, os veis obligados a observarlas, y entonces resulta mucho más difícil matar a alguien. Podéis destruir el rótulo con una bomba, y sentir que obráis con rectitud. Pero si no le ponéis rótulo, y, por lo tanto, tenéis que mirar la cosa individualmente —ya sea un hombre o una flor, un incidente o una emoción— entonces os veis forzados a considerar vuestra relación con ella y la acción que de ahí resulte. De suerte que el definir o poner un rótulo, es un modo muy cómodo de deshacerse de tal o cual cosa, de negarla, condenarla o justificarla. Ese es un aspecto de la cuestión.

¿Cuál es, entonces, el centro desde el cual nombráis? ¿Cuál es el centro que siempre está nombrando, escogiendo clasificando? Todos sentimos que hay un centro, un núcleo, desde el cual actuamos, juzgamos y denominamos, ¿no es así? ¿Qué es ese centro, ese núcleo? A algunos les agradaría pensar que es una esencia

espiritual, Dios o lo que os plazca. Por lo tanto, descubramos qué es ese núcleo, ese centro que nombra, define, juzga. Ese centro, por cierto es la memoria, ¿no es así? Una serie de sensaciones identificadas y encerradas; el pasado, vivificado a través del presente. Ese núcleo, ese centro, se alimenta del presente al nombrar, al clasificar, al recordar. Espero que sigáis todo esto. Pronto veremos, según vamos poniéndolo de manifiesto, que mientras exista ese núcleo, ese centro, no puede haber comprensión. Sólo con la disipación de ese núcleo surge la comprensión. Porque, al fin y al cabo, ese núcleo es memoria, recuerdo de diversas experiencias a las que se ha dado nombres, rótulos, identificaciones. Con esas experiencias nombradas y rotuladas desde ese centro, se acepta y se rechaza, se toma la determinación de ser o de no ser, conforme a las sensaciones, placeres y penas del recuerdo de la experiencia. Ese centro es, pues, la palabra. Si no le dais nombre a ese centro, ¿hay un centro? Esto es, si no pensáis con palabras, si no empleáis palabras, ¿podéis pensar? El pensar surge con la verbalización; o bien la verbalización empieza a responder al pensar. De suerte que el centro, el núcleo, es el recuerdo de innumerables experiencias de placer y dolor, verbalizadas. Observadlo en vosotros mismos, por favor, y veréis que las palabras, los rótulos, se han vuelto mucho más importantes que la substancia; y vivimos de palabras. No lo neguéis, os lo ruego; no digáis que ello está bien o mal. Estamos explorando. Si sólo exploráis un lado de una cosa, o permanecéis inmóviles en un lugar, no comprenderéis su contenido total. Por tanto, enfoquémoslo desde distintos ángulos.

Las palabras tales como verdad, Dios, o los sentimientos que esas palabras representan, han adquirido para nosotros gran importancia. Cuando decimos la palabra «americano», «cristiano», «hindú», o la palabra «ira», *somos* la palabra que representa el sentimiento. Pero no sabemos qué es ese sentimiento, porque lo que se ha vuelto importante es *la palabra*. Cuando decís que sois budistas, cristianos, ¿qué significa la palabra, qué sentido hay detrás de esa palabra que nunca habéis examinado? Nuestro centro, el núcleo, es la palabra, el rótulo. Si el rótulo no hace al caso, si lo que importa es aquello que está *detrás* del rótulo, entonces podéis inquirir; pero si estáis identificados con el rótulo y confundidos con él no podéis proseguir. Y nosotros *estamos* identificados con el rótulo: la casa, la forma, el nombre, el mobiliario, la cuenta bancaria, nuestras opiniones, nuestros estimulantes, etc. Somos todas esas cosas; y esas cosas están representadas por un nombre. Las *cosas*, los nombres, han llegado a ser importantes; y, por lo tanto, el centro, el núcleo, *es*, la palabra.

Ahora bien, si no hay palabra ni rótulo, no hay centro, ¿no es así? Hay disolución, hay un vacío —no el vacío del miedo, lo cual es una cosa enteramente distinta—. Hay una sensación de ser como la nada; y puesto que habéis eliminado todos los rótulos o más bien, habiendo comprendido por qué les ponéis rótulos a los sentimientos y a las ideas sois completamente nuevos, ¿verdad? No hay centro desde el cual actuéis. El centro, que es la palabra, ha sido disuelto. El rótulo ha sido

eliminado, ¿y dónde estáis vosotros como centros? Estáis ahí, pero ha habido una transformación. Y esa transformación os asusta un poco; por eso no proseguís con lo que continúa involucrado en ella; ya estáis empezando a juzgarla, a decidir si os gusta o no. No proseguís con la comprensión de lo que va a venir, sino que ya estáis juzgando; lo cual significa que tenéis un centro desde el cual actuáis. Por lo tanto, os quedáis estancados tan pronto juzgáis; las palabras «me gusta» y «no me gusta» se vuelven importantes. ¿Pero qué ocurre cuando no nombráis? Observáis más directamente la emoción, la sensación, y, por lo tanto, os relacionáis con ella de manera muy distinta, igual que con una flor cuando no le dais nombre. Estáis *obligados* a mirarla de un modo nuevo. Cuando no dais nombre a un grupo de personas, os veis obligados a mirar cada rostro individual y no a tratarlos a todos ellos como «masa». Estáis, por lo tanto, mucho más alertas, mucho más atentos, sois más comprensivos, tenéis un sentido de piedad, de amor, más profundo; mas si a todos los tratáis como «masa», se acabó.

Si no le ponéis rótulo, tenéis que considerar cada sentimiento a medida que surge. Ahora bien, cuando ponéis rótulos, ¿es el sentimiento diferente del rótulo? ¿O el rótulo despierta el sentimiento? Por favor, pensadlo bien. Cuando le asignamos un rótulo, casi todos nosotros intensificamos el sentimiento. El sentimiento, y el darle un nombre, son instantáneos. Si hubiera un intervalo entre el nombrar y el sentimiento, podríais descubrir si el sentimiento es diferente de la denominación, y entonces podríais habéroslas con el sentimiento sin ponerle nombre. ¿Se está tornando demasiado difícil todo esto? Me alegro. Me temo que *deba* ser difícil. (*Risas*).

El problema es este: ¿cómo librarnos de un sentimiento que nombramos, tal como la ira? No se trata de subyugarlo, de sublimarlo, de reprimirlo, todo lo cual es idiota y falto de madurez; se trata de cómo librarse realmente de él. Y para estar realmente libres de él, tenemos que descubrir si la palabra es más importante que el sentimiento. La palabra «ira» tiene más significación que el sentimiento mismo. Y, para descubrir eso, tiene que haber un intervalo entre el sentimiento y su denominación. Esa es una parte.

Entonces, si no nombro un sentimiento, es decir, si el pensamiento no funciona solamente a causa de las palabras, o si no pienso en términos de palabras, imágenes o símbolos, lo que casi todos hacemos —¿qué ocurre entonces?—. Entonces la mente, por cierto, no es mero observador. Esto es, cuando la mente no piensa en términos de palabras, símbolos, imágenes, no hay pensador distinto del pensamiento, es cual es la palabra. Entonces la mente está quieta, ¿no es así? No está *aquietada* sino quieta. Y cuando la mente está realmente quieta, es posible enfrentarse de inmediato a los sentimientos que surgen. Es tan sólo cuando les damos nombres a los sentimientos y con ello los fortalecemos, que los sentimientos tienen continuidad; se acumulan en el centro desde el cual seguimos poniéndoles rótulos, ya sea para fortalecerlos o para comunicarlos.

Así, pues, cuando la mente ya no es, en calidad de pensador, el centro hecho de palabras, de experiencias pasadas —todas las cuales son recuerdos, rótulos, acumulados y colocados en categorías, en casillas— cuando no hace ninguna de esas cosas, entonces es obvio que la mente está quieta. Ya no está atada, ya no tiene el «yo» como centro —«mi» casa, «mi» logro, «mi» trabajo— que siguen siendo palabras, las cuales dan ímpetu al sentimiento y con ello fortalecen la memoria. Cuando ninguna de esas cosas ocurre, la mente está muy quieta. Ese estado no es negación. Por el contrario, para llegar a ese punto tenéis que pasar por todo eso, lo cual es una empresa enorme. Ello no consiste simplemente en aprender unas cuantas series de palabras y repetirlas como lo haría un escolar: no nombrar, no nombrar. Seguir a fondo todo lo que ello implica, experimentarlo, ver cómo la mente funciona y así llegar al punto en que ya no ponéis nombres —lo cual significa que ya no hay un centro distinto del pensamiento— todo este proceso, sin duda, es verdadera meditación. Y cuando la mente está de veras tranquila, entonces es posible que se manifieste aquello que es inconmensurable. Cualquier otro proceso, cualquiera otra búsqueda de la realidad, es mera autoproyección, cosa de nuestra propia hechura, y, por tanto, ilusoria. Pero este proceso es arduo, y él significa que la mente tiene en todo instante que darse cuenta de todo lo que íntimamente le ocurre. Para llegar a ese punto, no puede haber condenación ni justificación desde el principio hasta el fin, sin que esto sea un fin. No existe un fin, porque hay algo extraordinario que aún continúa. No hay promesa alguna. A vosotros os toca experimentar, penetrar de más en más profundamente en vosotros mismos, de suerte que todas las innumerables capas del centro sean disueltas; y eso lo podéis hacer rápida o perezosamente. Pero es en extremo interesante observar el proceso de la mente, cómo depende de las palabras, cómo las palabras estimulan la memoria, resucitan la experiencia muerta y le infunden vida. Y en ese proceso la mente vive en el futuro o en el pasado. Por tanto, las palabras tienen un enorme significado, tanto necrológico como psicológico. Os ruego que no aprendáis todo esto de mí o de un libro. No podéis aprenderlo de otra persona ni hallarlo en un libro. Lo que aprendáis o encontréis en un libro no será lo real. Pero podéis experimentarlo, podéis observaros en la acción, observaros al pensar, ver cómo pensáis, cuán rápidamente le dais nombre al sentimiento a medida que surge; y la observación de todo este proceso librará a la mente de su centro. Entonces la mente, estando quieta, puede recibir aquello que es eterno.

Pregunta: ¿Cuál es la verdadera relación, si la hay, entre el individuo y lo colectivo, la masa?

Krishnamurti: ¿Creéis que hay alguna relación entre el individuo y la masa, entre vosotros y lo colectivo? Al Estado, al gobierno le gustaría que nosotros fuésemos tan sólo ciudadanos, lo colectivo. Pero primero somos hombres y después ciudadanos, no ciudadanos primero y hombres después. Al Estado le agradaría que no fuésemos hombres, individuos, sino masa. Porque, cuando más ciudadanos seamos,

mayor será nuestra capacidad, mayor nuestra eficiencia; nos convertimos en el instrumento que los burócratas, los Estados autoritarios, los gobiernos, quieren que seamos.

Debemos, pues, distinguir entre el individuo particular y el ciudadano, entre el hombre y la masa. El individuo, el hombre, tiene sus propios sentimientos, esperanzas, fracasos, decepciones, anhelos, sensaciones, placeres. Y existe el punto de vista que quiere reducir todo eso a lo colectivo, porque es muy sencillo habérselas con lo colectivo. Se pasa un edicto, y ya está. Se da un decreto, y él se cumple. De suerte que, cuantas más agrupaciones haya, y más eficientemente estén organizadas, más se desconoce al individuo, ya sea por la iglesia o por el Estado. Entonces somos todos cristianos todos hindúes, no individuos. Y con esa mentalidad, en ese estado de cosas que casi todos deseamos, ¿queda sitio alguno para la realidad individual? Reconocemos que ha de haber nación colectiva. ¿Pero se logra acaso la acción colectiva con la negación del individuo? ¿Está el individuo en oposición a lo colectivo? ¿No es acaso ficticio lo colectivo? ¿La masa no carece de realidad? Viendo la dificultad de habérnoslas con el individuo creamos lo opuesto, la masa, y entonces tratamos de establecer una relación entre el individuo y lo colectivo. Si el individuo es inteligente, cooperará. Ese, sin duda, es nuestro problema, ¿verdad? Primero creamos la masa, y luego tratamos de encontrar la relación entre el individuo y la masa. Pero investiguemos si la masa es real. El grupo aquí presente puede ser transformado en lo colectivo por medio del hipnotismo, de la propaganda; por diversos medios podemos ser incitados a actuar colectivamente en favor de una ideología de un Estado, de una iglesia, de una idea, y así sucesivamente. Es decir, la acción colectiva puede ser exteriormente impuesta, dirigida, forzada, mediante el temor, la recompensa y todo lo demás. Habiendo producido esa situación, tratamos de establecer la relación del individuo, que es lo real, con aquello que es un producto. ¿No es posible, antes bien, que el individuo pierda su sentido separativo mediante la comprensión definida de todo lo que implica la «separatividad», y, por lo tanto, actúe cooperativamente? Pero como eso es tan difícil, los Estados, los gobiernos, las iglesias, las religiones organizadas, obligan e inducen al individuo a convertirse en lo corporativo.

¿Qué lugar ocupa el individuo en la historia? ¿Qué importancia tiene lo que vosotros y yo hagamos? El movimiento histórico sigue su curso. ¿Qué lugar ocupa la realidad en este movimiento? Probablemente ninguno, en absoluto. Vosotros y yo para nada contamos. Este movimiento es gigantesco, y prosigue; tiene el impulso de los siglos, y habrá de proseguir. ¿Cuál es vuestra relación, como individuos, con este movimiento? ¿Algo de lo que vosotros hagáis podrá afectarlo? ¿Podréis impedir una guerra por el hecho de ser pacifistas? No sois pacifistas porque haya una guerra ni porque hayáis descubierto que algo tenéis que ver con ella, sino porque la guerra en si es un mal, y sentís que no podéis matar, y ahí termina todo. Pero el tratar de encontrar una relación entre vuestro entendimiento, entre vuestra inteligencia y ese lógico y

monstruoso movimiento de la guerra, paréceme absolutamente vano. Yo puedo ser un individuo, y ello no obstante ver lo que crea en mí sentimientos antisociales, y de ese modo librarme de acciones separativas. Puede que posea una pequeña propiedad, mas eso, ciertamente no me convierte en un ente separativo. Pero lo que es calamitoso, lo que es destructivo, es todo ese estado psicológico de *estar* separado, de *estar* aislado, de *ser* algo. Y para sobreponernos a eso es que tenemos todos los decretos, sanciones e imposiciones externas.

Pregunta: ¿Cuál es el significado del dolor y del sufrimiento?

Krishnamurti: Cuando sufrís, cuando sentís dolor, ¿qué es lo que ello significa? El dolor físico tiene un significado, pero probablemente nos referimos al dolor y al sufrimiento psicológicos, que tienen un significado muy distinto en diferentes niveles. ¿Cuál es la *significación* del sufrimiento? ¿Por qué queréis averiguar la significación del sufrimiento? No es que él carezca de significado; eso lo vamos a averiguar: ¿Pero por qué *deseáis* descubrirlo? ¿Por qué queréis averiguar la razón por la cual sufrís? Cuando os hacéis la pregunta «¿por qué sufro?», y buscáis la causa del sufrimiento, ¿no esquiváis el sufrimiento? Cuando busco el significado del sufrimiento, ¿no lo evito, no lo eludo, no huyo de él? El hecho es que sufro; pero no bien llevo la mente a actuar a su respecto, y digo «y bien, ¿por qué?», ya he diluido la intensidad del sufrimiento. En otras palabras: queremos que el sufrimiento se diluya, se alivie, se aleje, se elimine mediante una explicación. Eso, por cierto, no brinda comprensión del sufrimiento. Si me libro, pues, de ese deseo de huir del sufrimiento, empiezo a comprender cuál es su *contenido*.

Ahora bien, ¿qué es el sufrimiento? Una perturbación en diferentes niveles: en el físico y en los distintos niveles del subconsciente. ¿No es así? Es una forma aguda de perturbación, que me disgusta. Mi hijo ha muerto. He erigido en torno suyo todas mis esperanzas; o en torno de mi hija, de mi esposo, de lo que sea. Lo tenía en un altar, junto con todas las cosas que deseaba que él fuera. Y lo he tenido por compañero —ya conocéis todo eso— y de pronto se ha ido. Hay por lo tanto una perturbación, ¿no es así? A esa perturbación le llamo sufrimiento. No se os ocurra que deseo ser áspero; estamos examinando, tratando de comprender esto. Si no me gusta ese sufrimiento, entonces digo: «¿por qué sufro?», «lo amaba tanto», «él era esto» y «yo tenía aquello». Y trato de hallar solaz en las palabras, en los rótulos, en las creencias, como casi todos lo hacemos. Todo ello obra a modo de narcótico. Pero si no hago eso, ¿qué sucede? Sucede, simplemente, que percibo el sufrimiento. No lo condeno ni lo justifico: sufro. Entonces puedo seguir su movimiento, ¿no es así? Entonces puedo observar todo el contenido de lo que él significa; «sigo», «observo», en el sentido de tratar de comprender alguna cosa.

¿Qué significa, pues, el sufrimiento? ¿Qué es aquello que sufre? No se trata de saber *por qué* hay sufrimiento, sino qué es lo que realmente ocurre. No se si veis la diferencia. Se trata simplemente de que percibo el sufrimiento, no como cosa distinta

de mí, no como un observador que atisba el sufrimiento, sino que éste forma parte de mí, es decir, la totalidad de mí mismo sufre. Entonces puedo seguir su movimiento, ver adónde conduce. Si hago esto, es seguro que el dolor se nos descubre, ¿no es así? Entonces veo que he puesto énfasis en el «yo», no en la persona a quien amo. Esa persona servía para ponerme a cubierto de mi propia miseria, de mi soledad, de mi infortunio. Como yo no soy «algo», esperaba que ella lo fuese. De modo que eso ya terminó; estoy abandonado, perdido, solo. Sin ella, nada soy. Por eso lloro. No es que ella se haya ido es que estoy abandonado, que estoy solo. Es muy difícil llegar a ese punto ¿verdad? Es difícil reconocerlo realmente, y no decir, simplemente, «estoy solo, ¿y cómo he de librarme de esa soledad?», lo cual es otra forma de escape. Es difícil ser *consciente* de ello, mantenerse en ello, ver su movimiento. Esto lo tomo tan sólo como un ejemplo. Así, gradualmente, si dejo que ello se manifieste, que se descubra, veo que sufro porque estoy perdido; me veo en el caso de dedicar mi atención a algo que no estoy dispuesto a mirar. Se me impone algo que no me inclino a ver ni a comprender. Y hay un sinnúmero de personas para ayudarme a escapar; miles de personas llamadas «religiosas», con sus creencias y dogmas, esperanzas y fantasías. «Es el *Karma*, es la voluntad de Dios»; todos me brindan una salida, bien lo sabéis. Pero si puedo permanecer con el dolor y no apartarlo de mí, ni tratar de circunscribirlo o negarlo, ¿qué ocurre? ¿Cuál es el estado de mi mente cuando sigue de ese modo el movimiento del sufrir? Seguid esto, por favor, continuando con lo que anteriormente discutíamos.

¿El sufrimiento es tan sólo una palabra, o es una realidad? Si es una realidad y no una mera palabra, entonces la palabra ya no tiene sentido. Lo único que existe, pues, es el sentimiento de intenso dolor. ¿Con respecto a qué? Con respecto a una imagen, a una experiencia, a algo que tenéis o no tenéis. Si lo tenéis, le llamáis placer; si no lo tenéis, es dolor. De modo que el dolor, el sufrimiento, está en relación *con* algo. ¿Ese «algo» es mera verbalización o una realidad? No se si seguís todo esto. Es decir, cuando hay sufrimiento, él existe tan sólo en relación con algo. No puede existir por sí solo, así como el temor no puede existir por sí solo, sino en relación *con* algo: un individuo, un incidente, un sentimiento. Ahora os dais plena cuenta del sufrimiento. ¿Es ese sufrimiento distinto de vosotros, por lo cual sois el observador que percibe el sufrimiento, o ese sufrimiento es *parte* de vosotros? Estamos tratando, sin duda, de comprender lo que es el sufrimiento, el dolor; procuramos investigarlo plenamente, no de un modo puramente superficial.

Ahora bien, cuando no hay observador que sufre, ¿es el sufrimiento diferente de vosotros? *Sois* el sufrimiento, ¿no es así? No estáis separados del dolor; sois el dolor. ¿Y ahora, qué ocurre? Seguid esto, por favor. No se lo clasifica, no se le da nombre, y, por lo tanto, no se lo echa a un lado; sois ese dolor, simplemente; sois ese sentimiento, esa sensación de agonía. Entonces, cuando sois eso, ¿qué sucede? Cuando no le dais nombre, cuando no hay temor a su respecto, ¿hay relación entre el centro y el sufrimiento? Si el centro está en relación con él, entonces le teme.

Entonces tiene que actuar y hacer algo a su respecto. Pero si el centro *es* eso, ¿qué hacéis? No hay nada que hacer, ¿verdad? Tened en cuenta que ello no es mera aceptación. Seguid esto, y ya veréis. Si *sois* eso, y no lo aceptáis, ni lo clasificáis, ni lo echáis a un lado; si sois esa cosa, ¿qué ocurre? ¿Decís entonces que sufrís? Ha ocurrido, por cierto, una transformación fundamental. Entonces ya no existe el «yo sufro», porque no hay centro que sufra; y el centro sufre porque nunca hemos examinado lo que es el centro. Sólo vivimos de palabra en palabra, de reacción en reacción. Jamás decimos: «veamos qué cosa es esa que sufre». Y no lo podéis ver por coacción, por disciplina. Habéis de mirar con interés, con espontánea comprensión. Entonces veréis que lo que llamamos sufrimiento, dolor, eso que evitamos, así como la disciplina, todo se ha desvanecido.

Mientras yo no tenga relación con el hecho como si estuviera fuera de mí, no hay problema; pero desde el momento en que establezco una relación con él fuera de mí, el problema existe. Mientras trato el sufrimiento como algo exterior —sufro porque he perdido mi hermano, porque no tengo dinero, por esto, por aquello— establezco una relación con ese «algo», y esa relación es ficticia. Pero si *soy* esa cosa, si veo el hecho, entonces todo ello se transforma, todo ello tiene un significado diferente. Entonces hay *completa* atención, atención *integrada*; y aquello que se considera en su totalidad se comprende, se disuelve, y así no hay temor; y, por lo tanto, la palabra «sufrimiento» resulta inexistente.

12.ª Conferencia, 21 de agosto de 1949.

XIII

Estas últimas semanas hemos discutido acerca de la importancia del conocimiento propio, y de lo esencial que resulta para que pueda haber acción, recto pensar, que uno se conozca a sí mismo; no sólo la mente superficial, la consciente, sino también la mente oculta, la inconsciente. Y aquellos de vosotros que habéis puesto a prueba y experimentado lo que hemos venido discutiendo, tenéis que haberos encontrado con algo muy curioso al experimentar: que por obra del conocimiento propio se acentúa la conciencia del «yo». Es decir, uno se interesa más en sí mismo. Casi todos nos vemos enredados en eso, y no parecemos capaces de ir más allá. Y me agradaría dilucidar esta tarde por qué es que la mayoría de nosotros nos encerramos en la conciencia del «yo», que nos limita, y no somos capaces de ir más allá. Porque hay mucho en ello que necesita mayor explicación y discusión: pero antes de ahondar el tema desearía señalar una o dos cosas.

En primer lugar, os ruego no os molestéis en tomar fotografías. Bien sabéis que todo esto, todo aquello de que estamos hablando, es muy serio, al menos para mí. Esto no es para cazadores de autógrafos. No se os ocurriría tomar fotografías y pedir autógrafos si esto lo tomarais realmente muy en serio. Además, si se me permite decirlo, ello es muy pueril, muy falto de madurez. La otra cosa que me agradaría señalar es que, como antes lo he dicho, vosotros y yo tratamos aquí de experimentar juntos, de ver cómo ahondamos los problemas que se nos plantean. Y eso es imposible si estáis ansiosamente interesados en tomar notas de lo que digo. Debéis ser capaces de habéroslas directamente con el problema; no se trata de considerarlo después. Cuando realmente experimentáis algo, no tomáis notas. Tomáis notas cuando no estáis viviendo algo, cuando no pensáis, sentís ni experimentáis realmente. Pero si realmente «vivenciáis», si participáis en lo que se está diciendo, no hay tiempo ni oportunidad para tomar notas. La vivencia, a buen seguro, no llega por medio de palabras. Eso es solo prolongar la sensación; pero hay vivencia si podemos penetrar de un modo cada vez más hondo e inmediato en lo que se está diciendo. Sería bueno, pues, que cada uno de nosotros fuera lo suficientemente serio para experimentar con lo que se está diciendo, y no se limitase a posponer ni se distrajese del nudo de la cuestión.

Según ya lo he dicho, en la búsqueda del conocimiento propio, en su exploración, uno se ve atrapado en la conciencia de sí mismo, y el «yo» se acentúa de más en más; ¿y cómo es que esto sucede? Como lo hemos dicho en todas estas pláticas, lo importante es liberarse del «yo», de «lo mío», del «ego»; porque, evidentemente, quien no conoce todo el proceso y todo el contenido del «yo», es incapaz de recto pensar. Ello es axiomático. Rehuimos y evitamos, sin embargo, la comprensión del «yo»; y creemos que evitándola podremos habérnoslas con el «yo» u olvidarlo más

fácilmente. Mientras que, si somos capaces de observarlo más intensamente, con más atención, corremos el peligro de hacernos más y más autoconscientes. ¿Y es posible ir más allá?

Ahora bien, para comprender eso tenemos que ahondar el problema de la sinceridad. Sencillez no es sinceridad. Quien es sincero nunca puede ser sencillo. Porque el que procura ser sincero, tiene siempre el deseo de amoldarse o de aproximarse a una idea. Y se necesita extraordinaria sencillez para comprenderse a sí mismo, esa simplicidad que llega cuando no hay deseo de lograr, de alcanzar, de ganar algo; y no bien deseamos ganar algo mediante el conocimiento propio, surge la conciencia del «yo» en la que quedamos presos, lo cual es un hecho. Si no os limitáis a examinar lo que han dicho diversos psicólogos y santos, sino que experimentáis con vosotros mismos, llegaréis a un punto en que veréis que es imposible proseguir a menos que haya sencillez completa, no sinceridad. La autoconciencia sólo aparece cuando existe el deseo de lograr algo mediante el conocimiento de uno mismo: la felicidad, la realidad o aun la comprensión. Es decir, cuando existe un deseo de logro mediante el conocimiento propio, hay autoconciencia, lo que impide penetrar más a fondo en el problema. Y como casi todos nosotros, especialmente la gente llamada religiosa, tratamos de ser sinceros, debemos comprender esta cuestión, la palabra «sinceridad». Porque la sinceridad desarrolla voluntad, y la voluntad es esencialmente deseo. Tenéis que ser sinceros a fin de aproximaros a una idea; y de ahí que el modelo y la realización de ese modelo adquieran la máxima importancia. Para realizar un modelo necesitáis voluntad, lo cual es negación de la sencillez. La sencillez sólo se manifiesta cuando se está libre del deseo de lograr, y cuando estáis dispuestos a profundizar el conocimiento propio sin ningún propósito en vista. Y yo creo que es realmente importante meditar en ello. Lo que se requiere no es sinceridad, no es el ejercicio de la voluntad para ser o no ser algo, sino el comprenderse uno mismo de instante en instante, espontáneamente, a medida que las cosas surgen. ¿Cómo podéis ser espontáneos cuando os aproximáis a algo?

¿Cuándo descubrís algo en vosotros? Sólo en momentos inesperados, cuando no reguláis vuestra mente, vuestros pensamientos y sentimientos, consciente y deliberadamente; sólo cuando hay una respuesta espontánea a los incidentes de la vida. Entonces, de acuerdo con esas respuestas, descubrís. Pero un hombre que trata de ser sincero con relación a una idea, nunca puede ser sencillo; y es por eso que él nunca puede tener pleno y completo conocimiento propio. El conocimiento propio sólo puede descubrirse de un modo más amplio, pleno y profundo cuando hay percepción pasiva, la cual no es un esfuerzo de la voluntad. La voluntad y la sinceridad van juntas; la simplicidad y la percepción pasiva son compañeras. Cuando uno es profunda y pasivamente perceptivo, en efecto, hay una posibilidad de comprensión inmediata. Como ya lo hemos discutido, si cuando queréis comprender algo os consume el constante deseo de comprenderlo, y para ello os esforzáis, es natural que no haya comprensión. Pero si hay percepción pasiva, alerta, entonces

existe una posibilidad de comprender. De un modo análogo, para que uno se comprenda a sí mismo cada vez más amplia y profundamente, tiene que haber percepción pasiva, lo cual es sumamente difícil; porque casi todos condenamos o justificamos. Nunca observamos cosa alguna pasivamente. Nos proyectamos a nosotros mismos sobre el sujeto —un cuadro, un poema o cualquiera otra cosa— especialmente cuando se trata de algo que a *nosotros* atañe. Somos incapaces de observarnos sin condenación ni justificación alguna; y eso, sin duda, es esencial si es que hemos de comprendernos cada vez más amplia y profundamente. Como en la búsqueda del conocimiento propio la mayoría de nosotros quedamos presos en la autoconciencia, el peligro es que, estando así atrapados, hacemos de lo que nos aprisiona la cosa más importante. Para ir más allá de la conciencia del «yo», hay que estar libre del deseo de lograr un resultado. Porque, después de todo, el logro de un resultado es lo que la mente desea; quiere estar segura, a salvo, y por lo tanto proyecta, por impulso propio, una imagen, una idea, en la cual se refugia. Y el evitar todas las ilusiones que crea la mente, el evitar quedar preso en ellas, sólo es posible cuando no existe deseo de un resultado, cuando uno vive de instante en instante.

Pregunta: ¿Tendría la bondad de explicar lo que Ud. entiende por «morir diariamente»?

Krishnamurti: ¿Por qué es que tenemos tanto terror a la muerte? Porque la muerte es lo desconocido. No sabemos lo que va a suceder mañana; no sabemos, en realidad, lo que va a ocurrir. Aun cuando edificamos para el mañana, nada sabemos realmente de un modo positivo; y por eso existe siempre el temor al mañana. De suerte que el temor es el factor dominante, por la incapacidad de hacer frente a lo desconocido; y es por eso que continuamos llevando el día de hoy al de mañana. Eso es lo que hacemos, ¿no es cierto? Damos continuidad a nuestra idiosincrasia, a nuestros celos, a nuestras estupideces, a nuestros recuerdos; y, dondequiera que estemos, cargamos con ellos de un día para el otro. ¿No es eso lo que hacemos? Y por eso uno no muere, y solo asegura la continuidad. Se trata de un hecho. Nuestro nombre, nuestras acciones, las cosas que hacemos, nuestra propiedad, el deseo de ser —todo eso da continuidad—. Ahora bien, es obvio que aquello que continúa no puede renovarse. Sólo puede haber renovación cuando hay un final. Si mañana sois los mismos que sois hoy, ¿cómo puede haber renovación? Es decir, si estáis apegados a una idea, a una experiencia, que habéis tenido ayer y que deseáis que continúe mañana, no hay renovación; hay una continuidad del recuerdo que deja la sensación de esa experiencia, pero la experiencia misma está muerta. Existe solamente el recuerdo de la sensación de esa experiencia; y es esa sensación lo que deseáis que continúe. Y donde hay continuidad, evidentemente, no hay renovación. Y, sin embargo, eso es lo que la mayoría de nosotros desea: deseamos continuar. Deseamos continuar con nuestras preocupaciones, con nuestros placeres, con nuestros recuerdos; y por eso la mayoría de nosotros somos realmente incapaces de crear. No

existe posibilidad de un renacimiento, de una renovación. Antes bien, si cada día muriésemos, si terminásemos al final de cada día con todas nuestras preocupaciones, con todos nuestros celos, con todas nuestras idioteces y vanidades, con nuestra cruel murmuración, con todo eso tan conocido; si cada día llegásemos a un final y no trasladásemos todo eso al mañana, entonces habría una posibilidad de renovación, ¿no es cierto?

Así, pues, ¿por qué acumulamos? ¿Y qué es lo que acumulamos, fuera de muebles y algunas otras cosas? ¿Qué es lo que acumulamos? Ideas, palabras y recuerdos, ¿no es así? Y con esas cosas vivimos; *somos* esas cosas. Con esas cosas queremos vivir, queremos continuar. Pero si no continuásemos, habría la posibilidad de una nueva comprensión, de una nueva oportunidad. Esto no es metafísico, esto no es algo fantástico. Experimentad con ello vosotros mismos y veréis que ocurre una cosa extraordinaria. ¿Cómo se preocupa la mente por un problema una y otra vez, cada vez más, día tras día? Una mente así es incapaz, evidentemente, de ver algo nuevo, ¿no es cierto? Estamos enredados en nuestras creencias: religiosas, sociológicas o de cualquiera otra índole; y uno mismo es esas creencias. Las creencias son palabras, y la palabra cobra importancia; y así vivimos en una sensación que deseamos continúe, y por lo tanto no hay renovación. Pero si uno no continúa, si no da continuidad a una preocupación, sino que medita al respecto, penetra plenamente en ella y la disuelve, entonces la mente está despejada para enfrentar alguna otra cosa de un modo nuevo. Mas la dificultad estriba en que casi todos deseamos vivir en el pasado, en los recuerdos pasados, o en el futuro, en las esperanzas y anhelos del porvenir; lo que indica que el presente no es significativo, por lo cual vivimos en el ayer y en el mañana y damos continuidad a ambos. Si uno realmente experimenta con esto, muriendo de veras cada día, cada minuto, para todo aquello que ha acumulado, surge una posibilidad de inmortalidad. La inmortalidad no es continuidad, la cual es tiempo, simplemente. Sólo hay continuidad para la memoria para las ideas, para las palabras. Pero cuando se está libre de continuidad, entonces hay un estado de «atemporalidad» que no puede comprenderse si sois mero resultado de la continuidad. Por tanto, es importante morir cada minuto y nacer otra vez, no como erais ayer. Esto es muy importante, en realidad, si queréis profundizarlo seriamente. Porque en esto existe una posibilidad de creación, de transformación. Y la vida de casi todos nosotros es tan desdichada porque no sabemos cómo renovarnos; estamos agotados, nos vemos destruidos por el ayer, por los recuerdos, los reveses, las desdichas, los incidentes, los fracasos del ayer. El ayer pesa sobre nuestra mente y corazón; y con esa carga queremos comprender algo que no puede ser comprendido dentro de los límites del tiempo. Y por eso es esencial, si uno ha de ser creador en el sentido profundo de la palabra, que haya muerte para todas las acumulaciones de cada minuto. Esto no es fantástico, esto no es una experiencia mística. Uno *puede* experimentar esto directamente, simplemente, cuando uno comprende todo el significado de cómo el tiempo, como continuidad, impide la «creatividad».

Pregunta: ¿Cómo es que, según Ud. lo ha dicho, una verdad que se repite se convierte en mentira? ¿Qué es realmente la mentira? ¿Por qué es malo mentir? ¿No es éste un problema sutil y profundo en todos los niveles de nuestra existencia?

Krishnamurti: Como en esto hay dos preguntas, examinemos la primera. Cuando una verdad se repite, ¿cómo es que se convierte en mentira? ¿Qué es lo que repetimos? ¿Podéis repetir una comprensión? Yo comprendo algo; ¿puedo repetirlo? Puedo verbalizarlo, puedo comunicarlo; pero la experiencia, a buen seguro, no es lo que se repite. Más nos quedamos presos en la palabra y perdemos el significado de la experiencia. Si habéis tenido una experiencia, ¿podéis repetirla? Podéis *querer* repetirla; podéis desear su repetición, su sensación; pero una vez que tenéis una experiencia, ésta ha terminado, *no puede* ser repetida. Lo que puede repetirse es la sensación, y la palabra correspondiente que da vida a esa sensación. Y como, desgraciadamente, la mayoría de nosotros somos propagandistas, caemos en la repetición de la palabra. Vivimos, pues, de palabras, y negamos la verdad.

Tomemos como ejemplo el sentimiento del amor. ¿Podéis repetirlo? Cuando oís que os dicen «amad a vuestro prójimo», ¿es eso una verdad para vosotros? Sólo es verdad cuando amáis al prójimo; y ese amor no puede ser repetido, sino tan sólo la palabra. Sin embargo, casi todos nos sentimos felices y contentos con la repetición: «amad al prójimo», o «no seáis codiciosos». De modo que la verdad de otro, o una verdadera experiencia que hayáis tenido, no se convierte en una realidad por la mera repetición. Por el contrario, la repetición impide la realidad. El mero repetir determinadas ideas no es la realidad.

Ahora bien, la dificultad de esto consiste en comprender el asunto sin pensar en términos de lo opuesto. Una mentira no es algo opuesto a la verdad. Es posible ver la verdad de lo que estoy diciendo, no en oposición o en contraste, como verdad o como mentira, sino ver, simplemente, que la mayoría de nosotros repetimos sin comprensión. Por ejemplo, hemos estado discutiendo el «no nombrar». Muchos de vosotros lo repetiréis, estoy seguro de ello, pensando que es «la verdad». Jamás repetiréis una experiencia si es una experiencia directa. Podéis comunicarla; pero cuando es una experiencia real, las sensaciones que la acompañaron han pasado, el contenido emocional que había detrás de las palabras se ha desvanecido por completo.

Tomemos, por ejemplo la cuestión que discutimos hace unas cuantas semanas: que el pensador y el pensamiento son uno solo. Puede que sea una verdad para vosotros, porque lo habéis experimentado directamente. Pero si yo lo repitiera, eso no sería verdadero —¿no es así?— verdadero, no como opuesto a lo falso, entendedlo bien. No sería real; sería mera repetición, y por lo tanto carecería de significación. Pero ya veis, con la repetición creamos un dogma, edificamos una iglesia, y en eso nos refugiamos. La palabra, no la verdad, se convierte en «la verdad». La palabra no es la cosa. Pero para nosotros la cosa es la palabra. Y es por eso que uno tiene que

guardarse con sumo cuidado de repetir algo que no comprenda realmente. Si comprendéis algo, podéis comunicarlo; pero las palabras y el recuerdo han perdido su significación emocional. Es por eso que, en la conversación corriente, la propia perspectiva y el propio vocabulario sufren un cambio.

Siendo, pues, que estamos buscando la verdad por medio del conocimiento propio, y no somos meros propagandistas, resulta importante que comprendamos esto. Mediante la repetición, en efecto, uno se hipnotiza con palabras, con sensaciones, queda atrapado en ilusiones. Y, para libertarse de eso, es imperativo experimentar directamente; y, para experimentar directamente, uno debe percibirse a sí mismo en el proceso de la repetición, de los hábitos de las palabras, de las sensaciones. Esa percepción nos brinda extraordinaria libertad, y así puede haber renovación, una constante vivencia, un estado de cosa nueva.

La otra pregunta es: «¿qué es realmente la mentira? ¿Por qué es malo mentir? ¿No es este un problema sutil y profundo en todos los niveles de nuestra existencia?». ¿Qué es una mentira? Es una contradicción —¿no es así?— una autocontradicción. Uno puede contradecirse consciente o inconscientemente puede hacerlo de un modo deliberado o inconsciente. La contradicción puede ser sumamente sutil o muy obvia. Y cuando la grieta de la contradicción es muy grande, uno se vuelve desequilibrado o se da cuenta de la grieta y se dispone a remediarla. Ahora bien: para comprender este problema: qué es una mentira y por qué mentimos, hay que ahondarlo sin pensar en términos de lo opuesto. ¿Podemos observar este problema de la contradicción en nosotros mismos sin tratar de no ser contradictorios? No se si me expreso con claridad. Nuestra dificultad al examinar esta cuestión —¿no es así?— está en que condenamos una mentira con gran facilidad: ¿más para comprenderla podemos considerarla en términos de lo que *es* la contradicción y no en términos de verdad y falsedad? ¿Por qué nos contradecimos? ¿Por qué hay contradicción en nosotros? ¿No hay un intento de vivir de acuerdo a una norma, a una pauta, un constante acercamiento nuestro a un modelo, un esfuerzo constante por *ser* algo, ya sea a los ojos de otra persona o ante nuestros propios ojos? Existe un deseo —¿no es así?— de ajustarse a una norma, y cuando uno no vive de acuerdo a esa norma hay contradicción.

Ahora bien, ¿por qué tenemos un modelo, una norma, una tendencia a imitar, una idea en conformidad con la cual tratamos de vivir? ¿Por qué? Evidentemente, para estar seguros, para estar a salvo, para ser populares, para tener una buena opinión de nosotros mismos, etc. *Ahí* está la semilla de la contradicción. Mientras procuremos asemejarnos a algo, mientras tratemos de *ser* algo, *tiene* que haber contradicción; por lo tanto, tiene que existir esa grieta entre lo falso y lo verdadero. Creo que esto es importante, si es que queréis profundizarlo serenamente. No es que no exista lo falso y lo verdadero; ¿pero por qué hay contradicción en nosotros? ¿No es porque intentamos *ser* algo: nobles, buenos, virtuosos, creadores, felices, etc.? Y en el deseo de *ser* algo existe una contradicción: la de no ser una cosa diferente. Y es esta

contradicción la que resulta destructiva. Si uno es capaz de completa identificación con algo, con esto o con aquello, entonces la contradicción cesa; mas cuando uno se identifica de veras, en un todo, con algo, hay encierro dentro de uno mismo, una resistencia, lo cual causa desequilibrio. Ello es evidente.

¿Por qué, pues, hay contradicción en nosotros? He hecho algo, y no quiero ser descubierto; he pensado algo que no es lo debido, y ello me coloca en un estado de contradicción, cosa que no me agrada. Por tanto, donde hay aproximación tiene que haber temor; y es este temor lo que causa contradicción. Mientras que si no hay devenir, si no hay intento alguno de ser algo, no hay sensación de temor. Entonces no hay contradicción; entonces en nosotros no existe la mentira en ningún nivel, consciente o inconsciente; nada hay que suprimir, nada que manifestar. Y como la vida de casi todos nosotros es cuestión de estados de ánimo y de actitudes, asumimos actitudes que dependen de nuestros estados de ánimo, lo cual es una contradicción. Cuando el estado de ánimo desaparece, somos lo que somos. Es esta contradicción lo realmente importante, y no que digáis o dejéis de decir una mentirilla inocente. Mientras haya esta contradicción, tiene que haber una existencia superficial, y por lo tanto temores superficiales que han de ser vigilados; y luego siguen las mentiras inocentes, y todo lo demás que sabéis. Podemos considerar esta cuestión y no preguntar qué es una mentira y qué es la verdad, sino investigar el problema de la contradicción en nosotros mismos sin recurrir a los opuestos, lo cual es sumamente difícil. Porque, como dependemos tanto de nuestras sensaciones, la vida de casi todos nosotros es contradictoria. Dependemos de los recuerdos, de las opiniones; tenemos innumerables temores que deseamos disimular; todo esto crea contradicción en nosotros mismos; y cuando esa contradicción se hace insoportable, perdemos la cabeza. Deseando la paz, todo lo que uno hace engendra la guerra, no sólo en la familia sino fuera de ella. Y en lugar de comprender lo que crea el conflicto, sólo tratamos, cada vez más, de convertirnos en una cosa o en otra, en lo opuesto, agrandado de ese modo la grieta.

¿Es posible, pues, comprender por qué existe contradicción en nosotros, no sólo en la superficie sino en un nivel psicológico mucho más profundo? En primer lugar, ¿se da uno cuenta de que vive una vida contradictoria? Deseamos la paz, y somos nacionalistas; queremos evitar la miseria social, y, no obstante, cada uno de nosotros es individualista y limitado, encerrado en sí mismo. Vivimos, pues, en constante contradicción. ¿Por qué? ¿No será que somos esclavos de la sensación? No se trata de negar o de aceptar esto, que exige comprender muy bien lo que implica la sensación, es decir, los deseos. Deseamos muchas cosas, todas en contradicción unas con otras. Somos un cúmulo de máscaras en conflicto; adoptamos una careta cuando nos conviene, y la repudiamos cuando alguna otra cosa es más provechosa, más agradable. Es ese estado de contradicción lo que crea la mentira. Y, en oposición a eso, creamos «la verdad». Pero, ciertamente, la verdad no es lo contrario de la mentira. Aquello que tiene un opuesto no es la verdad. Lo opuesto contiene su propio

opuesto, y por lo tanto no es la verdad. Y para comprender este problema bien a fondo, hemos de darnos cuenta de todas las contradicciones en que vivimos. Cuando yo digo «os amo», con ello van los celos, la envidia, la ansiedad, el temor, lo cual es una contradicción. Y es esta contradicción la que debe ser comprendida; y sólo se la puede comprender cuando uno se da cuenta de ella sin condenarla ni justificarla; observándola, no más. Y, para observarla pasivamente, uno ha de comprender todos los procesos de la justificación y la condenación. Así, pues, no es un problema fácil el observar algo pasivamente; pero al comprender eso, empieza uno a comprender el proceso íntegro de las modalidades de nuestro pensar y sentir. Y cuando uno percibe el significado total de la contradicción en uno mismo, ello produce un cambio extraordinario: sois entonces vosotros mismos, no algo que *tratáis* de ser. Ya no seguís un ideal, ya no buscáis felicidad. Sois lo que sois, y de ahí podéis proseguir. Entonces no hay posibilidad de contradicción.

Pregunta: Creo sinceramente que deseo ayudar a los demás, y creo que puedo hacerlo; pero cuanto digo o hago a otro se interpreta como injerencia y como deseo de dominar. De modo que los otros se me oponen y me siento frustrado. ¿Por qué me ocurre eso?

Krishnamurti: Cuando decimos que queremos ayudar a otro, ¿qué sentido tiene para nosotros esa palabra? Al igual que la palabra «servicio», ¿qué es lo que aquélla significa? Vais a la estación de gasolina, el encargado os sirve y le pagáis; pero él usa la palabra «servir» como todo el que hace negocios. Todo comerciante usa esa palabra. Ahora bien, ¿aquellos que desean servir no están animados del mismo espíritu? Desean servir si también les dais algo. Es decir, desean *ayudaros* a vosotros con el propósito de lograr *su* propia satisfacción. Cuando ofrecéis resistencia, cuando empezáis a criticar, se sienten frustrados. Es decir, ellos no os ayudan realmente. Mediante la ayuda, mediante el servicio, logran su propia satisfacción. En otras palabras, ellos buscan la plena satisfacción de sí mismos bajo el disfraz de ayuda y servicio; al verse estorbados, se enojan, empiezan a murmurar y a despedazaros. Este es un hecho evidente, ¿no es cierto? ¿Y es que no podéis ayudar y servir al prójimo sin pedir nada? Ello es muy difícil, no es fácil; no podéis decir, simplemente, «si se puede». Cuando dais algo a una persona, unos cuantos cientos de dólares, ¿no quedáis atados a algo, no os atáis a esos cientos de dólares? ¿Todo eso no tiene cola? ¿Podéis dar y olvidar? Ese don del corazón es verdadera generosidad. Pero la generosidad de la mano tiene siempre algo que retener, y lo retiene. De igual modo, cuando aquellos que desean ayudar se ven impedidos de hacerlo por diversas razones, se sienten frustrados, perdidos; no tolerarán la crítica, que es mal interpretada, tergiversada, desfigurada. Con su ansiedad por ayudaros, en efecto, ellos se satisfacen a sí mismos.

El problema, pues, es este: ¿*existe* la autorrealización? Esa es la siguiente pregunta. ¿Existe la plena satisfacción propia? ¿No es contradictoria la expresión

«autorrealización»? Cuando queréis satisfaceros *en algo*, ¿qué es ese «algo» en lo cual halláis realización? ¿No es autoproyección? Por ejemplo, yo quiero ayudaros. Empleo la palabra «ayudar», que oculta mi deseo de autorrealización. ¿Qué sucede cuando tengo tal deseo? Ni os ayudo, ni hallo plena satisfacción. Porque «realizar» significa, para la mayoría de nosotros, tener placer en hacer algo que nos brinda satisfacción. En otras palabras, la autorrealización es satisfacción, ¿no es cierto? Busco satisfacción, superficial o permanente, a la que llamo «autorrealización». ¿Pero la satisfacción puede ser permanente? Es obvio que no. Sin duda, cuando hablamos de satisfacción plena, queremos decir una satisfacción que sea más honda, más profunda, que la satisfacción superficial; ¿pero la satisfacción puede jamás ser permanente? Como nunca puede serlo, cambiamos de autorrealización; en un momento es esto, luego es aquello, y finalmente decimos: «mi realización tiene que estar en Dios, en la realidad». Lo cual significa que hacemos de la realidad una satisfacción permanente. En otros términos: buscamos satisfacción cuando hablamos de autorrealización. Y en lugar de decir «quiero serviros a fin de satisfacerme a mí mismo» (lo cual sería demasiado crudo, y somos demasiado refinados para eso), decimos: «quiero serviros, deseo ayudaros». Y cuando se nos impide hacerlo, nos sentimos perdidos, frustrados, enojados, irritados. Bajo el disfraz de ayuda y servicio, hacemos un montón de cosas monstruosas —engaños, ilusiones—. Por tanto, expresiones tales como «autorrealización», «ayuda», «servicio», necesitan ser examinadas. Y cuando de veras las comprendamos, no sólo verbalmente sino honda y profundamente, entonces ayudaremos sin pedir nada en cambio. Tal ayuda nunca será mal interpretada, y aun cuando lo sea, no importa. Entonces no hay sensación de fracaso, ni ira, ni crítica, ni murmuración.

Pregunta: ¿Qué es la «unitotalidad»? ¿Es un estado místico? ¿Significa acaso liberarse de la convivencia? ¿Es esa «unitotalidad» un medio para la comprensión, o es una evasión de los conflictos externos y de las urgencias íntimas?

Krishnamurti: ¿No tratamos casi todos de aislarnos en la vida de relación? Procuramos adueñarnos de las personas, dominarlas, lo cual es una forma de aislamiento, ¿no es así? Nuestras creencias, nuestras ideas, son una forma de aislamiento. Cuando nos retiramos, cuando renunciamos a algo, ello es una forma de aislamiento, ¿no es así? Los apremios íntimos y los conflictos externos nos obligan a protegernos, a encerrarnos. Esa es una forma de aislamiento, ¿verdad? ¿Y mediante el aislamiento puede haber comprensión alguna? ¿Puedo acaso comprenderos si os ofrezco resistencia, si me encierro dentro de mis ideas, de mis prejuicios, de mi crítica de vosotros, etc.? Sólo puedo comprenderos cuando no estoy aislado, cuando no existe barrera entre nosotros, ni una barrera verbal ni la barrera de los estados psicológicos, de los estados de ánimo y la idiosincrasia. Mas para comprender necesito ser yo solo, ¿no es así? Sólo en el sentido de no estar encerrado, de estar libre de influencias. La mayoría de nosotros somos una mezcla; estamos hechos de

recuerdos, de idiosincrasias, de prejuicios, de innumerables influencias. Y a través de todo eso tratamos de comprender algo. ¿Cómo puede haber comprensión cuando somos un producto, un compuesto, una mezcla? Y cuando se está libre de todo eso hay una unicidad que es «unitotalidad», que no es un escape. Por el contrario, la comprensión de todas estas cosas es lo que produce una «unitotalidad» con la cual enfrentamos la vida directamente. Siendo nosotros un cúmulo de opiniones, de creencias, no siendo más que una mezcla, nos creemos seres integrados, o procuramos buscar integración, cargados de todo eso. Puede haber integración, ciertamente, no en el mero nivel verbal sino por completo, de manera cabal, tan sólo cuando se está libre, mediante la comprensión, de todas las influencias con que de continuo tropezamos: creencias, recuerdos, idiosincrasias y otras cosas más. Uno no puede simplemente arrojarlas a un lado. Entonces, a medida que uno empieza a comprenderlas, hay una soledad que es «unitotalidad», que no es contradicción, que no es lo opuesto de lo colectivo ni de lo, individual. Cuando queréis comprender algo, ¿no os quedáis solos? ¿No estáis completamente integrados en ese momento? ¿No le consagráis por completo vuestra atención? ¿Y en el aislamiento puede haber comprensión alguna? ¿Mediante la resistencia puede haber entendimiento? Cuando renunciáis a algo, ¿trae eso comprensión? Sin duda, la comprensión no llega por medio de la resistencia, del retiro, de la renunciación. Sólo cuando comprendéis la plena significación de un problema, este desaparece; no tenéis que renunciar a él. No necesitáis renunciar a la riqueza, a ciertas codicias evidentes. Pero esas cosas se os desprenden cuando sois capaces de observarlas directamente, sin crítica alguna, dándonos cuenta de ellas pasivamente. Y en ese estado de percepción pasiva, ¿no hay acaso completa atención, no como un opuesto o como una concentración exclusiva? Es una percepción en la que no hay contradicción, y por tanto la soledad desaparece.

La mayoría de nosotros nos sentimos solos, solitarios, no hay hondura en nosotros, muy pronto estamos terminados. Y es esta soledad la que produce retiradas escapatorias, encubrimiento; y si queremos comprender esa soledad, debemos descartar todo encubrimiento, *estar* con esa soledad. El estar así sólo es ser «unitotal». Entonces estáis libres de influencias, entonces no estáis cautivos de estados de ánimo; y es esencial que estemos solos, cosa que casi todos tememos. Difícilmente salimos solos alguna vez; siempre tenemos la radio, las revistas, los periódicos, los libros, y si no los tenemos, estamos ocupados con nuestros propios pensamientos. La mente jamás está quieta. Es esta quietud la que es «unitotal». Esa «unitotalidad» no es inducida, no es artificial. Cuando hay mucho ruido y vosotros estáis en silencio, estáis solos, ¿no es así? *Tenéis* que estar solos. Si sois triunfadores, entonces, evidentemente, hay algo que anda mal. Casi todos buscamos el triunfo, y es por eso que nunca estamos solos; somos solitarios, pero nunca estamos solos.

Solamente cuando hay «unitotalidad» podéis encontrar lo verdadero, lo que no tiene comparación. Y como la mayoría de nosotros tememos estar solos, construimos distintos refugios, diversas salvaguardias, y les ponemos nombres altisonantes; y ello

ofrece maravillosas evasiones. Pero todo eso es ilusión, carece de sentido. Sólo cuando vemos que eso no tiene significación —cuando lo vemos de veras, no en forma verbal— tan sólo entonces estamos solos. Sólo entonces podemos realmente comprender; lo cual significa que debemos despojarnos de todas las pasadas experiencias, de los recuerdos, de las sensaciones, que tan asiduamente hemos elaborado y con tanto esmero conservamos. Es indudable que sólo una mente libre de «condicionamiento» puede comprender aquello que no es condicionado, la realidad. Y, para librar la mente de «condicionamiento», no sólo hay que enfrentarse a la soledad, sino ir más allá, superarla. No hay que aferrarse a los recuerdos que se agolpan en la mente. Porque los recuerdos son meras palabras, palabras que tienen sensaciones. Sólo cuando la mente está quieta por completo, libre de influencias, puede realizar aquello que *es*.

13.ª Conferencia, 27 de agosto de 1949.

XIV

En la mañana de hoy contestaré primero algunas de las preguntas, y luego terminaré con una plática. Son muchas las preguntas formuladas; pero, por desgracia no me ha sido posible contestarlas todas. Por eso he escogido aquéllas que son representativas, y he tratado de contestar tantas como ha sido posible. Y al contestar preguntas, asimismo, es natural que uno no pueda entrar en todos los detalles, ya que eso llevaría mucho tiempo. Sólo resulta posible, pues, considerar lo fundamental; vosotros tendréis que suplir los detalles. Aquellos de vosotros que habéis venido aquí con regularidad, encontraréis que, si os lleváis no sólo un recuerdo de las palabras y de las gratas sensaciones que produce el escuchar bajo los árboles, el ser distraídos por los pájaros, por las cámaras fotográficas, por los apuntes que tomáis y por las diversas cosas que desvían la mente; si vivís no sólo de palabras sino realmente, experimentando de un modo efectivo aquellas cosas que hemos dilucidado, entonces hallaréis que, habiendo comprendido lo esbozado en las respuestas (que han sido breves y sucintas), podréis suplir los detalles.

Pregunta: Las ideas ciertamente separan, pero las ideas también unen a la gente. ¿No es esto la expresión del amor, que hace posible la vida en comunidad?

Krishnamurti: Cuando hacéis semejante pregunta, no se si os dais realmente cuenta de que las ideas, las creencias, las opiniones, separan a los hombres; de que las ideologías dividen, de que las ideas inevitablemente siembran la discordia. Las ideas no mantienen unida a la gente, aunque vosotros intentéis unir a personas pertenecientes a ideologías divergentes y antagónicas. Las ideas jamás pueden unir a los hombres; eso es obvio. Porque las ideas siempre pueden ser contrarrestadas y destruidas por el conflicto. Después de todo, las ideas son imágenes, sensaciones, palabras. ¿Pueden las palabras, las sensaciones, los pensamientos, unir a las personas? ¿O no se requiere algo completamente distinto para unir a los hombres? Vemos que el odio, el temor, el nacionalismo, unen a las personas. El miedo une a las personas. Un odio común une a veces a personas opuestas entre sí, así como el nacionalismo une a personas de grupos antagónicos. Esas cosas, por cierto, son ideas. ¿Y el amor, es una idea? ¿Podéis pensar acerca del amor? Podéis pensar en la persona a quien amáis, o en el grupo de personas que amáis, ¿pero es eso amor? Cuando se piensa acerca del amor, ¿es eso amor? ¿Es amor el pensamiento? Y, por cierto, sólo el amor puede unir a los hombres, no el pensamiento, no un grupo en oposición a otro grupo. Donde hay amor no hay grupo, ni clase, ni nacionalidad. Hay que averiguar, por lo tanto, qué es lo que entendemos por amor.

Sabemos lo que para nosotros significan las ideas, las opiniones, las creencias, lo cual hemos discutido suficientemente durante las últimas semanas. Así, pues, ¿qué significa para nosotros el amor? ¿Es una cosa de la mente? Lo es cuando las cosas de

la mente llenan el corazón. Y, en la mayoría de nosotros, es así. Hemos llenado nuestro corazón con las cosas de la mente: opiniones, ideas, creencias, sensaciones; y alrededor de eso y en eso vivimos y amamos. ¿Pero es eso amor? ¿Podemos acaso *pensar* acerca del amor? ¿Funciona el pensamiento cuando amáis? El amor y el pensamiento no están en oposición; no los dividamos como si fueran opuestos. Cuando uno ama, ¿existe sentido alguno de separación, de unir a las personas, de desbandarlas, de apartarlas? Es indudable que ese estado de amor puede experimentarse tan sólo cuando el proceso del pensamiento no está funcionando, lo cual no significa que uno haya de volverse loco, desequilibrado. Antes bien, se requiere la más alta forma de pensamiento para ir más allá.

Así, pues, el amor no es cosa de la mente. Sólo cuando la mente está realmente serena, cuando ya no espera, ni pide, ni exige, ni busca, ni posee, cuando ya no siente celos, temor, impaciencia, cuando está de veras en silencio, sólo entonces existe la posibilidad del amor. Cuando la mente ya no se proyecta a sí misma, siguiendo sus particulares sensaciones, exigencias, impulsos, temores ocultos, cuando ya no busca autorrealización ni es esclava de la creencia, sólo entonces hay posibilidad de amor. Pero casi todos creemos que el amor puede marchar junto a los celos, la ambición, la persecución de deseos y ambiciones personales. Cuando esas cosas existen no hay amor, por cierto. No debemos, pues, preocuparnos por el amor —el cual surge de manera espontánea, sin que lo busquemos en particular— sino que han de preocuparnos las cosas que estorban el amor, las cosas de la mente que al proyectarse crean una barrera. Y por eso es que resulta importante, antes de que podamos saber qué es el amor, conocer cuál es el proceso de la mente, la cual es el asiento del «yo». Y por eso es importante ahondar cada vez más la cuestión del conocimiento propio, y no decir simplemente «debo amar», o «el amor une a los hombres», o «las ideas siembran la discordia», todo lo cual sería mera repetición de lo que habéis oído, y por lo tanto absolutamente inútil. Las palabras enredan, pero si uno puede comprender el significado íntegro de las modalidades de nuestro pensamiento, de nuestros deseos, con sus empeños y ambiciones, entonces existe una posibilidad de tener o de comprender aquello que es amor. Más eso requiere una comprensión extraordinaria de uno mismo. Cuando hay abnegación, cuando hay olvido de sí, no intencionalmente sino de un modo espontáneo, ese olvido, esa negación de uno mismo que no es el resultado de una serie de ejercicios, de disciplinas —que sólo sirven para limitar— entonces hay una posibilidad de amor. Surge esa negación del «yo» cuando se comprende el proceso total del «yo», consciente e inconscientemente, en las horas de vigilia así como en las del sueño. Entonces compréndese el proceso total de la mente, tal como se desarrolla en la vida de relación, en todo incidente, en toda respuesta a todo reto con que uno se enfrenta. Comprendiendo esto, por lo tanto, libertando la mente del propio proceso en que se enaltece y limita a sí misma, hay una posibilidad de amor. El amor no es sentimiento, ni romanticismo, ni depende de cosa alguna; y el comprender ese estado o permanecer en él, es sumamente arduo y difícil. Porque

nuestra mente siempre interviene, limita, se inmiscuye en su funcionamiento. Por eso es importante comprender primero la mente y sus modalidades; de otro modo nos atraparán las ilusiones, las palabras y sensaciones, cuya significación es muy escasa. Y como, para la mayoría de la gente, las ideas actúan como mero refugio, como escape, y como las ideas se convierten en creencias, es natural que ellas impidan el vivir en plenitud, la acción integral, el recto pensar. Sólo es posible pensar de un modo recto, vivir libre e inteligentemente, cuando hay un conocimiento propio cada vez más vasto y profundo.

Pregunta: ¿Tendría la bondad de explicar la distinción que Ud. establece entre la memoria «factual» y la memoria psicológica?

Krishnamurti: No nos preocupemos por ahora de la diferencia entre la memoria de hechos y la memoria psicológica. Consideremos la memoria. ¿Por qué vivimos de recuerdos? ¿Son los recuerdos algo distinto de nosotros? ¿Son diferentes de la memoria? ¿Qué entendemos por memoria? Ella es el residuo de determinados incidentes, experiencias, sensaciones, ¿no es así? Tuvisteis ayer una experiencia; esa experiencia ha dejado una huella, cierta sensación. Esa sensación la llamamos memoria, verbalizada o no; y nosotros somos la suma total de todos esos recuerdos, de todos esos residuos. En realidad, no sois diferentes de vuestra memoria. Hay recuerdos conscientes; así como inconscientes. Los recuerdos conscientes responden fácil, espontáneamente; y los recuerdos inconscientes se hallan muy hondos, ocultos, callados, en acecho, vigilantes. Todo eso, ciertamente, sois vosotros y soy yo: lo racial, el grupo, lo particular. Todo eso, todos esos recuerdos, somos vosotros y yo. No sois diferentes de vuestros recuerdos. Suprimidlos, ¿y qué queda de vosotros? Si los eliminái s, acabaréis en un manicomio. ¿Pero por qué la mente —que es el resultado de los recuerdos, del pasado— se aferra al pasado? Ese es el problema, ¿verdad? ¿Por qué la mente —que es el resultado del pasado, la consecuencia del ayer, de múltiples «ayeres»— por qué el pensador se aferra al ayer? Sin contenido emocional, los recuerdos tienen su significación; pero nosotros les damos contenido emocional, según nos gusten o disgusten: esto lo guardaré, aquello no; sobre esto pensaré, aquello lo meditaré en mi vejez, o lo continuaré en el futuro. ¿Por qué hacemos eso? Ese, sin duda es el problema, ¿no es cierto? No es que debamos olvidar los recuerdos «factuales» o los recuerdos psicológicos. Porque todas las impresiones, todas las respuestas, todo está ahí inconscientemente: todo incidente, todo pensamiento, toda sensación que hayáis vivido, todo está ahí oculto, encubierto, pero está ahí. Y a medida que envejecemos, volvemos a esos recuerdos y vivimos en el pasado; o en el futuro, según sea nuestro «condicionamiento». Recordamos los momentos gratos que tuvimos cuando éramos jóvenes, o pensamos en el futuro, en lo que vamos a ser.

De suerte que vivimos en esos recuerdos. ¿Por qué? Vivimos como si fuésemos diferentes de esos recuerdos. Eso, por cierto, es el problema, ¿verdad? Recuerdos,

para nosotros, significan palabras, ¿no es así? Imágenes, símbolos, que no son más que una serie de sensaciones; y de esas sensaciones vivimos. Por eso nos separamos de las sensaciones y decimos: «deseo esas sensaciones». Lo cual significa que el «yo», habiéndose separado de los recuerdos, se da a sí mismo permanencia. Pero el «yo» no es permanente. Su permanencia es ficticia.

Ahora bien, todo este proceso por el cual el «yo» se separa de la memoria y le imparte vida a esa memoria en respuesta al presente, este proceso total nos impide, sin duda enfrentarnos al presente. ¿No es cierto? Si quiero comprender algo, no en teoría, no en forma verbal o abstracta sino efectiva, he de consagrarle *plena* atención. No puedo dedicarle mi plena atención si estoy distraído con mis recuerdos, mis creencias, mis opiniones, mis experiencias de ayer. Debo, por lo tanto, responder al reto plena y adecuadamente. Pero ese «yo» que se ha separado de la memoria, dándose de ese modo permanencia, ese yo considera el presente, observa el incidente, la experiencia, y extrae de ella de acuerdo con su «condicionamiento» pasado —todo lo cual es muy sencillo y evidente, si lo examináis bien—. Es el recuerdo de ayer: de las posesiones, de los celos, de la ira, de la contradicción, de la ambición, de lo que uno debería o no debería ser. Son todas esas cosas las que forman el «yo»; y el «yo» no es diferente del recuerdo. La cualidad no puede estar separada de la cosa, del «yo».

De modo que la memoria es el «yo». La memoria es la palabra, la palabra que simboliza la sensación, sensación física así como psicológica; y a eso es que nos apegamos. Es a las sensaciones que nos aferramos, no a la experiencia; porque en el momento de la experiencia, no hay ni experiencia ni experimentador: sólo hay vivencia. Es cuando no «vivenciamos» que nos aferramos al recuerdo, como hacen tantas personas, especialmente cuando entran en años. Observaos y veréis. Vivimos en el pasado o en el futuro, y nos servimos del presente tan sólo como pasadizo del pasado al futuro; por eso el presente carece de significación. Todos los políticos se entregan a esto, todos los ideólogos, todos los idealistas. Ellos siempre miran al futuro, o al pasado.

Por tanto, si se entiende la significación total de la memoria, uno no aparta los recuerdos, ni los destruye, ni procura librarse de ellos, sino que comprende cómo la mente se halla atada a la memoria, fortaleciéndose de ese modo el «yo». El «yo», después de todo, es sensación, un haz de sensaciones, de recuerdos. Es lo conocido, y desde lo conocido queremos comprender lo desconocido. Pero lo conocido tiene que ser un impedimento para lo desconocido. Para comprender la realidad, en efecto, en la mente tiene que haber lozanía, frescor, no la carga de lo conocido. Dios, o la realidad, o lo que os plazca, no puede ser imaginado, ni descrito, ni expresado en palabras; y si lo hacéis, eso que expresáis en palabras no es la realidad; es simplemente la sensación de un recuerdo, la reacción ante una condición; y, por lo tanto, no es lo real. De modo que, si uno quiere comprender aquello que es eterno, atemporal, la mente como memoria ha de cesar. La mente debe dejar de aferrarse a lo

conocido, y por eso ha de ser capaz de recibir lo desconocido. No podéis recibir lo desconocido si la mente está cargada de recuerdos, de lo conocido, del pasado. La mente, por lo tanto, tiene que estar enteramente silenciosa, lo cual es muy difícil. Porque la mente está siempre proyectando, siempre está divagando, siempre creando, engendrando; y es ese proceso lo que ha de ser comprendido en relación con la memoria. Entonces la diferencia entre la memoria «factual» y la memoria psicológica es sencilla y evidente. Al comprender, pues, la memoria, uno comprende el proceso del pensar, lo cual, después de todo, es el conocimiento de uno mismo. Para ir más allá de los límites de la mente, hay que estar libre del deseo de *ser*, de lograr, de ganar.

Pregunta: ¿La vida no es creación verdadera? ¿No es felicidad lo que en realidad buscamos? ¿Y no hay serenidad en la vida, ese verdadero «ser» de que Ud. habla?

Krishnamurti: Al contestar esta pregunta, ¿no debemos acaso para entenderla plena y significativamente, comprender primero el concepto de búsqueda? ¿Por qué buscamos felicidad? ¿Por qué este incesante empeño por ser feliz, por estar alegre, por *ser* algo? ¿Por qué existe esta búsqueda, este inmenso esfuerzo por descubrir? Si podemos comprender eso y examinarlo completamente, lo que haré luego, tal vez conoceremos lo que es la felicidad sin que la busquemos. Porque después de todo, la felicidad es un producto accesorio, de importancia secundaria. No es un fin en sí misma; carece de sentido si es un fin en sí misma. ¿Qué significa ser feliz? El hombre que se toma unas copas es feliz. El hombre que deja caer una bomba sobre un gran número de personas se siente triunfante, y dice que es feliz, o que Dios está con él. Las sensaciones momentáneas, que desaparecen, dan esa impresión de ser feliz. Hay, por cierto alguna otra cualidad que es esencial para la felicidad. Pues la felicidad no es un fin, como no lo es la virtud. La virtud no es un fin en sí misma; ella trae consigo libertad, y en esa libertad hay descubrimiento. Por eso la virtud es esencial. En cambio, la persona que no es virtuosa está esclavizada, es desordenada, anda por todas partes perdida, confusa. Pero tratar la virtud, o la felicidad, como un fin en sí misma, tiene muy poco sentido. La felicidad, pues, no es un fin. Es un resultado secundario, un producto accesorio que surgirá si comprendemos otra cosa. Es esta comprensión de otra cosa, y no la mera búsqueda de la felicidad, lo que resulta importante.

Ahora bien, ¿por qué buscamos? ¿Qué es lo que significa esforzarse? Estamos esforzándonos. ¿Por qué lo hacemos? ¿Cuál es el significado del esfuerzo? Decimos que hacemos un esfuerzo con el objeto de encontrar, de cambiar, de ser algo; si no nos esforzáramos, nos disgregaríamos, nos tardaríamos o retrocederíamos. ¿Es verdad eso? Tened en cuenta que es muy importante investigar esto cabalmente, y en la mañana de hoy me propongo investigarlo tanto como me sea posible. ¿Qué ocurriría si no nos esforzáramos? ¿Nos estancaríamos? Pero sí nos esforzamos. ¿Y por qué? Es un esfuerzo para cambiar, para ser diferentes en nosotros mismos, para

ser más felices, más bellos, más virtuosos, esta constante porfía, este constante esfuerzo. Si eso podemos comprenderlo, entonces tal vez comprenderemos más a fondo otros problemas.

¿Por qué buscáis? ¿La búsqueda es impulsada por la enfermedad, por la mala salud, por estados de ánimo? ¿Hacéis un esfuerzo porque sois desdichados y deseáis la felicidad? ¿Es que buscáis porque habréis de morir, y por eso deseáis descubrir? ¿Buscáis porque no habéis logrado vuestra plena satisfacción en el mundo, y por lo tanto deseáis hacerlo en este lugar? ¿Buscáis acaso porque sois infelices, y a la espera de la felicidad exploráis, tratáis de descubrir? Hay que comprender, pues, el motivo de la propia búsqueda, ¿no es así? ¿Cuál es el motivo de vuestra eterna búsqueda? (Si es que realmente buscáis, que lo dudo). Lo que deseáis es substitución: como esto no es productivo, tal vez aquello lo sea; como esto no me ha dado felicidad, tal vez aquello me la dará. De suerte que lo que uno realmente busca no es la verdad, ni la dicha, sino una substitución que nos brinde felicidad; algo que sea provechoso, que sea seguro, que nos de satisfacción. Veríamos, por cierto, que lo que buscamos es eso, si fuésemos honrados y hubiera claridad en nosotros; pero revestimos nuestro propio placer con palabras tales como Dios, amor, etc.

Ahora bien, ¿por qué no abordamos este problema de un modo diferente? ¿Por qué no comprendemos lo que *es*? ¿Por qué no somos capaces de encarar la cosa exactamente «como es»? Lo cual significa, si estamos sumidos en el dolor, que *vivamos* con él, que lo observemos, y que no tratemos de transformarlo en alguna otra cosa. Si soy desdichado, no sólo físicamente sino, sobre todo, psicológicamente, ¿cómo he de comprenderlo? No deseando, por cierto, que ello sea diferente. Primero debo observarlo, vivir en ello examinarlo; no debo condenarlo, ni compararlo, ni desear que sea alguna otra cosa; he de estar enteramente con ello, ¿no es así? Lo cual es sumamente difícil, porque la mente se niega a observarlo. Quiere escapar por la tangente, y dice: «busquemos una respuesta, una solución; ha de haber una». En otras palabras, se evade de lo que *es*. Y esta evasión, en la mayoría de nosotros, es lo que llamamos búsqueda: búsqueda del Maestro, de la verdad, del amor, búsqueda de Dios. Bien conocéis las diversas expresiones que empleamos para eludir lo que exactamente ocurre. ¿Y es que necesitamos hacer un esfuerzo para comprender lo que ocurre? Tenemos que hacer un esfuerzo para escapar cuando no deseamos que ocurra. Pero cuando está ahí, ¿tenemos que hacer un esfuerzo para comprenderlo? Evidentemente, hemos echo un esfuerzo para esquivar, para evitar, para encubrir lo que *es*; y con la misma mentalidad que consiste en esforzarnos por eludir, por esquivar, abordamos lo que *es*. ¿Comprendéis lo que es mediante un esfuerzo? ¿O no tiene que haber *ningún* esfuerzo para comprender lo que *es*? Ese es, pues, uno de los problemas, ¿verdad? Este constante esfuerzo por evitar la comprensión de lo que *es*, se ha hecho habitual en la mayoría de nosotros, y con esa misma mentalidad que consiste en esforzarnos por escapar, decimos: «Está bien, abandonaré todos los escapes y haré un esfuerzo para comprender lo que *es*». ¿Comprendemos alguna cosa

realmente, significativamente, a fondo, comprendemos algo que tenga sentido, mediante el esfuerzo? ¿No es obvio que, para comprender algo, debe haber pasividad mental, un estado que sea de alerta y sin embargo sea pasivo? Notad que no podéis llegar a esa alerta pasividad de la mente por medio del esfuerzo. ¿No es así? Si hacéis un esfuerzo para estar pasivos, ya no lo estáis. Si uno realmente comprende ese hecho y su significado, y ve cuán verdadero es, entonces estará pasivo. No es necesario hacer un esfuerzo.

Así, pues, cuando buscamos, lo hacemos ya sea con la idea de escapar, o de procurar ser algo más de lo que *es*, o bien decimos: «Yo soy todas esas cosas y tengo que huirles», lo cual es desequilibrio; locura. La búsqueda del Maestro, de la verdad, es por cierto un estado de locura cuando ahí está la cosa que *debe* ser comprendida antes de que podáis seguir adelante. Eso engendra ilusión e ignorancia. Uno debe, pues, averiguar primero qué es lo que busca, y por qué. La mayoría de nosotros sabemos qué buscamos, por lo cual ello es una proyección, y, por consiguiente, ajeno a la realidad; es, simplemente, una cosa de nuestra propia hechura. No es, pues, la verdad; no es lo real. Y al comprender este proceso de la búsqueda, este constante esfuerzo por ser algo, por disciplinar, por negar, por afirmar, uno tiene que examinar la cuestión de lo que es el pensador. ¿El que hace el esfuerzo es distinto de la cosa que él desea ser? Lo siento, puede que esto sea un poco difícil de seguir, pero espero que no haya inconveniente. Habéis formulado la pregunta, y voy a tratar de contestarla.

¿El autor del esfuerzo es diferente del objeto de su esfuerzo? Esto es en realidad muy importante, porque si podemos descubrir la verdad al respecto, veremos que se opera una transformación inmediata, la cual es esencial para la comprensión; o, mejor dicho, ella *es* la comprensión. Porque mientras haya un ente separado que hace el esfuerzo, mientras haya un ente separado en calidad de experimentador, de pensador, diferente del pensamiento, del objeto, de la experiencia, habrá siempre el problema de buscar, de disciplinar, de salvar el abismo entre el pensamiento y el pensador, etc. Mientras que, si podemos descubrir la verdad en este problema de saber si el pensador es distinto del pensamiento, y si podemos ver la verdad real al respecto, estará en actividad un proceso enteramente distinto. Por eso, antes de buscar, antes de encontrar el objeto de vuestra búsqueda, ya sea un Maestro, un cine, o cualquiera otra excitación —todo ello está al mismo nivel— habéis de descubrir si el buscador es diferente del objeto de su búsqueda, y por qué es diferente. ¿Por qué el autor del esfuerzo es diferente de la cosa que él desea ser? ¿Y acaso es diferente? Para expresarlo de otro modo: tenéis pensamientos, y sois también el pensador. Decís: «Yo pienso; soy esto y debo ser aquello; soy codicioso, o mezquino, o envidioso, o colérico; tengo ciertos hábitos y he de romper con ellos». Ahora bien, ¿el pensador es diferente del pensamiento? Si es diferente, entonces ha de existir todo el proceso de esforzarse por salvar el abismo, el esfuerzo del pensador que trata de alterar su pensamiento de concentrarse, de evitar, de resistir la intrusión de otros pensamientos.

Pero si no es diferente, hay una completa transformación en nuestro modo de vivir. Tendremos, pues, que examinar esto muy cuidadosamente, y hacer, si podemos, un descubrimiento —no en el nivel verbal, en absoluto, sino experimentándolo directamente— mientras proseguimos en el curso de esta mañana. Lo cual no consiste en dejarse hipnotizar por lo que yo digo, o en aceptarlo, porque eso, no tiene sentido; sino en experimentar realmente por uno mismo si esta división es verdadera y por qué existe.

Sin duda, los recuerdos no son diferentes del «yo» que piensa acerca de ellos. Yo soy esos recuerdos. El recuerdo del camino que conduce al lugar donde vivo, el recuerdo de mi juventud, el recuerdo de los deseos, tanto realizados como irrealizados, el recuerdo de los agravios, de los resentimientos, de las ambiciones —todo eso es el «yo»; no soy distinto de todo eso—. Esto, por cierto, es un hecho evidente, ¿verdad? El «yo» no es cosa separada, aun cuando podáis creer que lo es. Puesto que podéis pensar acerca de él, sigue siendo parte del pensamiento; y el pensamiento es producto del pasado. Por lo tanto, continúa dentro de la red del pensamiento, que es la memoria.

Así, pues, la separación entre el autor del esfuerzo —es decir, el buscador, el pensador— y el pensamiento, es artificial, ficticia; y esta separación se ha hecho porque vemos que los pensamientos son transitorios, vienen y se van. No tienen substancia en sí mismos, y por eso el pensador se distingue a sí mismo del pensamiento para atribuirse permanencia; *él* existe mientras los pensamientos varían. Es una falsa seguridad; y si uno ve la falsedad de ello, si lo experimenta realmente, entonces sólo hay pensamientos, no pensador y pensamiento. Entonces veréis —si se trata de una experiencia real, no de una mera afirmación verbal o simplemente de una diversión, de un «hobby»— entonces descubriréis, si ello es una vivencia real, que ocurre una completa revolución en nuestro pensamiento. Entonces hay una real transformación, porque ya no existe la búsqueda de quietud o de soledad. Entonces sólo hay interés en lo que es el pensar, en lo que es el pensamiento. Entonces veréis, si ocurre esa transformación, que ya no hay más esfuerzo sino una pasividad alerta y extraordinaria, en la que se comprende toda relación, todo incidente, a medida que surge; y por lo tanto la mente está siempre fresca para enfrentarse a las cosas de un modo nuevo. Y ese silencio, que es tan esencial, no es por consiguiente algo que deba ser cultivado sino algo que surge naturalmente cuando comprendéis esta cosa fundamental: que el pensador *es* el pensamiento, y, por lo mismo, que el «yo» es transitorio. De modo, pues, que el «yo» no tiene permanencia, no es una entidad espiritual. Si podéis pensar que el «yo» ha desaparecido, o que es algo espiritual, eterno, eso sigue siendo producto del pensamiento, es decir, de lo conocido, y en consecuencia no es verdadero.

Es realmente importante y esencial para la comprensión, por consiguiente, tener ese sentido de completa integración —que no puede ser forzada— entre el pensador y el pensamiento. Es como una profunda experiencia que no puede ser inducida; no

podéis desvelaros pensando en ello. Es preciso verlo inmediatamente; y no lo vemos porque estamos apegados a viejas creencias y «condicionamientos», a lo que hemos aprendido: que el «yo» es algo espiritual, algo más que todos los pensamientos. Es obvio, indudablemente, que cualquier cosa que penséis es producto del pasado, de vuestros recuerdos, palabras, sensaciones, de vuestro «condicionamiento». No podéis, ciertamente, pensar acerca de lo desconocido; no podéis conocer lo desconocido, y por lo tanto no podéis pensar acerca de ello: Aquello en que podéis pensar es lo conocido. Por tanto, es una proyección del pasado. Y es preciso ver la significación de todo esto y entonces habrá vivencia de esa integración entre el pensamiento y el pensador. La división ha sido creada artificialmente con fines de autoprotección, y es, por lo tanto, irreal. Una vez que existe la vivencia de esa integración, opérase una transformación completa con respecto a nuestro pensar, nuestro sentir y nuestro modo de encarar la vida. Entonces sólo hay un estado de vivencia, y no el experimentador aparte de lo experimentado (que deba alterarse, modificarse, cambiarse). Sólo hay un estado de constante vivencia, no un núcleo, un centro —el «yo», la memoria— que experimente, sino tan sólo un *estado* de vivencia. Esto lo hacemos a veces cuando estamos por completo ausentes, cuando el «yo» está ausente.

No se si habéis notado que cuando hay profunda vivencia de algo, no existe la sensación del experimentador ni de la experiencia, sino tan sólo un estado de vivencia, una integración completa. Cuando os acomete una ira violenta, no sois conscientes de vosotros mismos como experimentadores. Más tarde, a medida que la experiencia de la ira se desvanece, cobráis conciencia de haber estado enojados. Entonces actuáis con relación a la ira para negarla, para justificarla, para perdonarla; ya conocéis los diversos modos de intentar disiparla. Pero si no existe el ente que está iracundo sino tan sólo ese estado de vivencia, hay transformación completa.

Poniendo esto a prueba, veréis que ocurre esa vivencia radical, esa radical transformación que es una revolución. Entonces la mente está quieta, no aquietada, no compelida, ni disciplinada. Tal quietud impuesta es muerte, es estancamiento. Una mente que se ve aquietada por compulsión, del temor, es una mente muerta. Pero cuando se experimenta eso que es vital, que es esencial, que es real, que es el principio de la transformación, entonces la mente está quieta, sin compulsión alguna. Y cuando la mente está quieta, entonces es capaz de recibir, porque no malgastáis vuestros esfuerzos en resistir, en levantar barreras entre vosotros y la realidad, sea cual fuere esa realidad. Todo eso que habéis leído, acerca de la realidad, no es la realidad. La realidad no puede ser descrita, y si lo es, no es lo real. Y, para que la mente sea nueva, para que la mente sea capaz de recibir lo desconocido, tiene que estar vacía. La mente sólo puede estar vacía cuando se comprende su contenido total. Para comprender el contenido de la mente hay que estar alerta, darse cuenta de todo movimiento, de todo incidente, de toda sensación. Por eso el conocimiento propio es esencial. Más si lo que se busca es el logro por medio del conocimiento propio, entonces, lo repito, el conocimiento propio nos lleva a la autoconsciencia, y ahí se

queda uno plantado; y es extraordinariamente difícil salir de esa red una vez preso en ella. Para que ella no os atrape, debemos comprender el proceso del deseo, el ansia de *ser* algo; no el deseo de alimento, de vestido y de albergue, que es por completo diferente, sino el anhelo psicológico de ser algo, de lograr un resultado, de tener nombre, de tener posición, de ser poderoso o de ser humilde. Sólo cuando está vacía, por cierto, puede la mente ser útil. Pero una mente repleta de temores, de recuerdos de lo que ha sido en el pasado, de las sensaciones de pasadas experiencias, una mente así es del todo inútil, ¿verdad? Una mente así es incapaz de saber lo que es creación.

Todos, ciertamente, tenemos que haber experimentado esos momentos en que la mente está abstraída, y en que, de pronto, surge un destello de júbilo, el resplandor de una idea, una luz, una dicha inmensa. ¿Cómo ocurre eso? Ocurre cuando el «yo» está ausente, cuando el proceso del pensamiento, de la preocupación, de los recuerdos, de los empeños, está en calma. Es por ello que la creación sólo puede ocurrir cuando la mente, por obra del conocimiento propio, ha llegado a ese estado de completa desnudez. Todo esto significa ardua atención, no el entregarse a meras sensaciones verbales ni el buscar, ir de un «gurú» a otro, de instructor en instructor, practicar vanos y absurdos ritos, repetir palabras, buscar Maestros. Todas esas cosas son ilusiones, carecen de sentido. Son «hobbies». Pero el ahondar esta cuestión del conocimiento propio y no caer en la autoconciencia; el penetrar en ello cada vez más hondamente, más a fondo, de modo que la mente esté por completo serena, eso es verdadera religión. Entonces la mente es capaz de recibir aquello que es eterno.

14.ª Conferencia, 28 de agosto de 1949.

JIDDU KRISHNAMURTI (n. 12 de mayo de 1895, en Madanapalle, Andhra Pradesh, India - 17 de febrero de 1986, en Ojai, California, Estados Unidos), fue un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Sus principales temas incluían la revolución psicológica, el propósito de la meditación, las relaciones humanas, la naturaleza de la mente y cómo llevar a cabo un cambio positivo en la sociedad global.

Krishnamurti nació en la ciudad de Madanapalle, Andhra Pradesh, en la India colonial, y fue descubierto en 1909, cuando aún era un adolescente, por Charles Webster Leadbeater en las playas privadas del centro de la Sociedad Teosófica de Adyar en Madrás, India. Posteriormente fue adoptado y criado bajo la tutela de Annie Besant y C. W. Leadbeater dentro de la Sociedad Teosófica, quienes vieron en él a un posible Líder Espiritual. Sin embargo, rehusó a ser el mesías de un nuevo credo, hasta que en 1929 disolvió la orden creada para ese fin. Alegaba no tener nacionalidad, ni pertenecer a ninguna religión, clase social, o pensamiento filosófico. Pasó el resto de su vida como conferenciante y profesor viajando por el mundo y enseñando sobre la mente humana, tanto a grandes como a pequeños grupos. Fue autor de varios libros, entre ellos *La libertad primera y última*, *La única revolución* y *Las notas de Krishnamurti*. A la edad de 90 años dio una conferencia en la ONU acerca de la paz y la conciencia, y recibió la Medalla de la Paz de la ONU en 1984. Su última conferencia fue dada un mes antes de su muerte en 1986.

Paradójicamente, sus continuadores fundaron varias escuelas, en la India, Inglaterra y Estados Unidos; y tradujeron en varios idiomas muchos de sus discursos, publicándolos como libros filosóficos.