

ESENCIA DE LAS ENSEÑANZAS DE KRISHNAMURTI.



La esencia de las enseñanzas de Krishnamurti está contenida en la declaración que hizo en 1929, cuando dijo: "La Verdad es una tierra sin caminos". El hombre no puede llegar a ella por medio de ninguna organización, a través de credos, dogmas, sacerdotes ni rituales, ni tampoco por medio de conocimientos filosóficos ni técnicas psicológicas. Debe hallarla mediante el espejo de la relación, mediante la comprensión de los contenidos de su propia mente; por la observación y no por el análisis intelectual ni la disección introspectiva. El hombre ha construido en sí mismo imágenes -religiosas, políticas y personales- como valla de seguridad. Éstas se manifiestan en forma de símbolos, ideas y creencias. La carga de dichas imágenes domina el modo de pensar del hombre, su relación y su vida cotidiana. Estas imágenes son la causa de nuestros problemas, porque separan a un hombre de otro. Su percepción de la vida está formada por los conceptos previamente establecidos en su mente. El contenido de su conciencia es toda su existencia. Dicho contenido es común a toda la humanidad. La individualidad es el nombre, la forma y la cultura superficial que ha adquirido de la tradición y del entorno. La unicidad del ser humano no estriba en la libertad superficial, sino en la completa liberación del contenido de su conciencia, la cual es común a toda la humanidad. Así pues, él no es ningún individuo.

La libertad no es una reacción; la libertad no es elección. Es pretensión del hombre creer que es libre porque puede elegir. La libertad es observación pura sin dirección alguna, sin temor del castigo, ni recompensa. La libertad es sin motivo; la libertad no se encuentra al final de la evolución humana, sino en el primer paso de su existencia. En la observación uno empieza a descubrir la falta de libertad. La libertad es hallada en el estado de conciencia alerta y sin elección de nuestra existencia y actividad de cada día.

El pensamiento es tiempo. El pensamiento nace de la experiencia y de los conocimientos, los cuales son inseparables del tiempo y del pasado. El tiempo es el enemigo psicológico del hombre. Nuestra acción está basada en los conocimientos y por lo tanto en el tiempo, de modo que el hombre es siempre esclavo del pasado. El pensamiento es siempre limitado y así nosotros vivimos en constante conflicto y lucha. No existe ninguna evolución psicológica.

Cuando el hombre se vuelva consciente del movimiento de sus propios pensamientos, verá la división que hay entre el pensador y el pensamiento, entre el observador y lo observado, entre la experiencia y el que la vive.

Descubrirá que esta división es una ilusión. En este momento sólo hay pura observación, que es percepción interna sin sombra alguna de pasado ni de tiempo. Esta percepción interna intemporal origina una mutación radical y profunda en la mente.



La negación total es la esencia de lo positivo. Cuando hay negación de todas las cosas que el pensamiento ha creado psicológicamente, sólo entonces, existe el amor, que es compasión e inteligencia.

(Esta declaración fue originalmente escrita por el mismo Krishnamurti el 21 de Octubre de 1980 para el libro: "Krisnamurti: Los años de plenitud", de Mary Lutyens, segundo libro de su biografía.)

PLACER Y DOLOR

¿Por qué busca uno el placer y descarta el dolor? Porque uno piensa que el placer es más conveniente, ¿no es así? El sufrimiento es doloroso. Usted quiere aferrarse a uno y evitar el otro. ¿Por qué? Evitar el dolor es un instinto natural, ¿no? Si yo tengo un dolor de muelas, quiero evitarlo. Quiero dar un paseo que es placentero. El problema no radica en el placer y el dolor, sino en el eludir uno u otro. La vida es ambas cosas, placer y dolor, ¿no es cierto? La vida es tanto oscuridad como luz. En un día como éste hay nubes y brilla el sol; luego están el invierno y la primavera; son parte de la vida, parte de la existencia. **¿Pero por qué debemos evitar lo uno y aferramos a lo otro? ¿Por qué nos adherimos al placer y escapamos del dolor? ¿Por qué no vivir simplemente con ambos?** En el momento que usted quiere eludir el dolor, el sufrimiento, comienza a inventar escapes, cita al Buddha, al Gita, va al cine o inventa creencias. El problema no se resuelve ni por el dolor ni por el placer. De modo que no se aferre al placer ni escape del dolor. **¿Qué sucede cuando se aferra al placer?** Usted queda atado, ¿no es así? Y si algo ocurre con la persona a la que está apegado, o con su propiedad, o con su opinión, usted está perdido. Entonces dice que debe haber desapego. No esté apegado ni desapegado; sólo mire los hechos, y cuando usted comprende los hechos, entonces no hay placer ni dolor; simplemente existe el hecho. [*Krishnamurti y la educación*].

LA CONCIENCIA

- **Krishnamurti:** Todo el contenido de esa conciencia es el "yo". El "yo" no es diferente de mi conciencia.
- **David Bohm:** **Sí, bueno, creo que se podría decir que yo soy mi conciencia, puesto que si no estoy consciente no estoy aquí. Ahora bien, ¿no es la conciencia nada más que lo que acaba de describir, que incluye el pensamiento, las emociones, la intención?**
- **K.:** ... la intención, las aspiraciones...
- **D. B.:** ... recuerdos...
- **K.:** ... recuerdos, creencias, dogmas, los rituales que se celebran, todo eso, como un ordenador que ha sido programado.
- **D. B.:** **Sí, todo el mundo estaría de acuerdo en que eso ciertamente está en la conciencia, pero muchos sentirían que significa algo más, que la conciencia puede extenderse más allá de eso.**
- **K.:** Vamos a investigarlo. El contenido de la conciencia constituye la conciencia.
- **D. B.:** Me parece que eso requiere cierta aclaración. El uso corriente de la palabra "contenido" es muy diferente. Cuando se dice que el contenido de un vaso es agua, el vaso es una cosa y el agua es otra. El vaso contiene el agua, de modo que la palabra "contenido" sugiere que algo lo contiene.
- **K.:** Muy bien, la conciencia está constituida por todo lo que ha recordado: creencias, dogmas, rituales, nacionalidades, miedos, placeres, dolor. -
- **D. B.:** **Sí, ahora bien, si todo eso estuviese ausente, ¿no habría conciencia alguna?**
- **K.:** No tal como la conocemos.
- **D. B.:** **¿Pero seguiría existiendo cierto tipo de conciencia?**
- **K.:** Un tipo totalmente distinto.
- **D. B.:** **Bueno, entonces me parece que lo que usted quiere decir en realidad es que la conciencia, tal como la conocemos, está constituida...**
- **K.:** ... es el resultado de las múltiples actividades del pensamiento. El pensamiento ha constituido mi conciencia: las reacciones, las respuestas, los recuerdos, las extraordinarias complejidades y sutilezas; todo eso es, constituye la conciencia.
- **D. B.:** **Tal como la conocemos.**

- K.: Tal como la conocemos. [...]
- D. B.: **Pero me parece que usted está tratando de decir que la conciencia no es una entidad de carácter individual.**
- K.: Eso es.
- D. B.: **El cuerpo es una entidad que está dotada de cierta individualidad.**
- K.: Todo eso parece estar muy claro.
- D. B.: **Puede que esté claro, pero creo que...**
- K.: Su cuerpo es diferente del mío, tengo un nombre distinto al suyo.
- D. B.: **Bueno, somos diferentes. Aunque hechos de material parecido, éste es diferente: no podemos intercambiar cuerpos porque las proteínas de un cuerpo no son compatibles con las del otro. Ahora bien, muchas personas sienten lo mismo respecto a la mente, aduciendo que hay una especie de química entre las personas que puede resultar compatible o incompatible.**
- K.: Pero si profundiza más en la cuestión, la conciencia es compartida por todos los seres humanos.
- D. B.: **Sí, pero la sensación es que la conciencia es individual y que es transmitida, por así decirlo...**
- K.: A mi entender, eso es una ilusión, porque nos estamos ateniendo a algo que no es verdad.
- D. B.: **Bueno, ¿quiere usted decir que hay una sola conciencia de la humanidad?**
- K.: Es una sola cosa.
- D. B.: **Es una sola cosa. Eso es importante, porque si es un gran número o una sola es una cuestión crucial.**
- K.: Sí.
- D. B.: **Ahora bien, pudiera ser que hubiese muchas personas que se estuvieran comunicando y creando la unidad más grande. ¿O cree usted que es una sola conciencia desde el principio?**
- K.: Es una sola desde el principio.
- D. B.: **Y la sensación de existir por separado es una ilusión, ¿verdad?**
- K.: Eso es lo que estoy diciendo una y otra vez. Eso parece ser sumamente lógico y sensato; lo otro es una locura. [*Diálogos con Krishnamurti*].

EL NOMBRAR

Y bien, **¿por qué nombramos algo? ¿Por qué asignamos un rótulo a una flor, a una persona, a un sentimiento?** Lo hacemos, o bien para comunicar nuestro sentimiento, para describir la flor, y así sucesivamente, o para identificarnos con este sentimiento, ¿no es así? Nombro algo, un

sentimiento, para comunicarlo: "estoy furioso". O me identifico con ese sentimiento a fin de fortalecerlo, de disolverlo o de hacer algo al respecto. Es decir, damos un nombre a algo, a una rosa, para comunicar esto a otros; o bien, nombrándolo pensamos que lo hemos comprendido. Decimos: "es una rosa", la miramos rápidamente y proseguimos nuestro camino. Al darle un nombre creemos haberla comprendido; hemos clasificado esa flor y pensamos que así hemos captado todo su contenido y su belleza.

Ahora bien, si no es tan sólo para comunicar, **¿qué ocurre cuando damos un nombre a una flor, a cualquier cosa?** Por favor, sigan esto, examínenlo conmigo. Aunque sea yo quien se expresa en voz alta, ustedes también participan en lo que se dice. Dando un nombre a algo nos hemos limitado a ponerlo en una categoría, y pensamos que lo hemos comprendido; no lo miramos más atentamente. Pero si no lo nombramos estamos obligados a mirarlo. O sea, abordamos la flor, o lo que fuere, con un sentido de novedad, con una calidad nueva de examen: la miramos como si nunca la hubiésemos mirado antes. [*El conocimiento de uno mismo*].



LA DISOLUCIÓN DEL CENTRO

Entonces, ¿qué es este núcleo desde el cual nombramos, qué es el centro que está siempre nombrando, escogiendo, rotulando? Todos sentimos que hay un centro, un núcleo, ¿no es así?, desde el cual actuamos, juzgamos, nombramos las cosas. ¿Qué es este centro, este núcleo? [...]

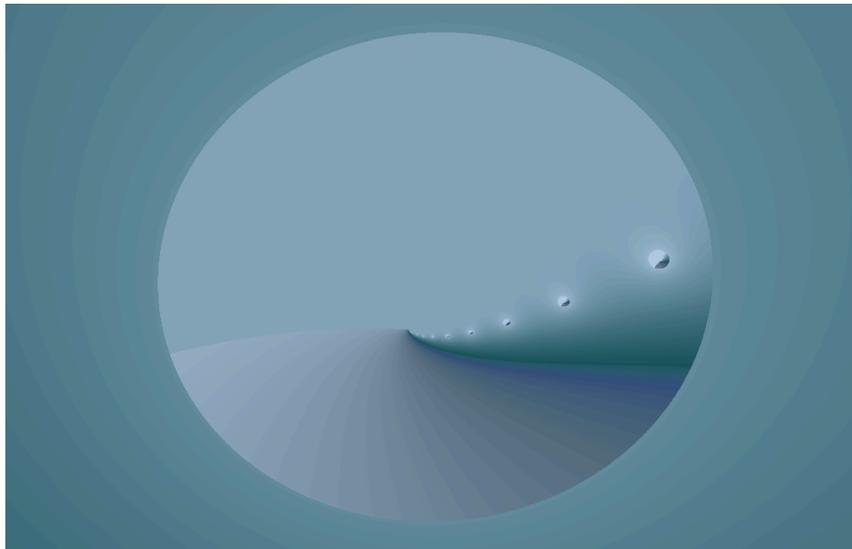


Nuestro centro, el núcleo, es la palabra, el rótulo. Si el rótulo carece de importancia, si lo que importa es lo que está detrás del rótulo, entonces estamos capacitados para investigar; pero si nos identificamos con el rótulo y nos atenemos a él, no podemos ir más allá. Y nosotros estamos identificados con el rótulo: la casa, la forma, el nombre, los muebles, la cuenta bancaria, nuestras opiniones, nuestros estimulantes, y así sucesivamente. Somos todas esas cosas, esas cosas que están representadas por un nombre. Y esas cosas se han vuelto importantes: los nombres, los rótulos. Así, pues, el centro, el núcleo, es la palabra.

Ahora bien, **si no hay palabra ni rótulo, tampoco hay centro,** ¿verdad? Hay una disolución, un vacío; no el vacío del miedo, eso es algo por completo diferente. **Hay un sentido de ser como la nada,** y debido a que hemos eliminado todos los rótulos, o más bien, a causa de que hemos comprendido por qué ponemos rótulos a los sentimientos y a las ideas, somos seres

completamente nuevos, ¿no es así? No hay un centro desde el cual estemos actuando. El centro, que es la palabra, ha sido disuelto. El rótulo ha sido quitado. **Entonces, ¿dónde está uno como centro? Uno está ahí, pero ha habido una transformación.** Y esta transformación es un poco atemorizante; por lo tanto, uno no prosigue con lo que ello aún contiene; empieza a juzgarlo, a decidir si le agrada o no le agrada. No continúa con la comprensión de lo que viene luego, sino que ya lo juzga, lo cual quiere decir que uno tiene un centro desde el cual está actuando. Por consiguiente, tan pronto juzga, permanece fijo; se vuelven importantes las palabras agrado y desagrado. [*El conocimiento de uno mismo*].

LA BÚSQUEDA DE LA VERDAD



¿Puede la verdad ser encontrada mediante la búsqueda? ¿Es ella reconocible cuando la hemos encontrado? Si la encontramos, ¿podemos decir "ésta es la Verdad", "esto es lo real"? ¿Tiene algún sentido la búsqueda? La mayoría de la gente religiosa está siempre hablando de buscar la verdad, y nosotros preguntamos si la verdad puede ser buscada en forma alguna. ¿En la idea de buscar y de encontrar, no existe también la idea de reconocimiento, la idea de que si encuentro algo debo ser capaz de reconocerlo? ¿No implica el reconocimiento que eso ya lo he conocido antes? ¿Es la verdad "reconocible", en el sentido de haber sido ya experimentada, de manera que pueda uno decir "esto es la Verdad"? **Así, ¿cuál es el valor de buscar en forma alguna? O, si no hay valor en ello, ¿está entonces**

el valor únicamente en la observación constante, en el escuchar constante, que no es lo mismo que buscar? Cuando existe la observación constante, no hay movimiento del pasado. "Observar" implica ver muy claramente, y para ver claramente tiene que haber libertad, libertad del resentimiento, de la enemistad, de cualquier prejuicio o rencor, libertad de todos esos recuerdos que hemos almacenado como conocimiento, los cuales nos impiden ver. **Cuando existe esa calidad, esa clase de libertad con observación constante -no sólo de la cosas externas sino también de lo interno- de lo que realmente está ocurriendo ¿qué necesidad hay entonces de buscar en absoluto?** Porque todo está allí siendo observado; el hecho, "lo que es". Pero tan pronto queremos cambiar "lo que es" en alguna otra cosa, tiene lugar el proceso de distorsión. En la observación libre, sin distorsión, sin evaluación, sin deseo alguno de placer, **en ese puro observar, vemos que "lo que es" sufre un cambio extraordinario.** [*El vuelo del águila*].

LA MEDITACIÓN

De modo que ahora vamos a meditar juntos, no deliberadamente, porque no existe la meditación deliberada. Es como dejar la ventana abierta y el aire llega cuando quiere -cualquier cosa que el aire traiga, sea como fuere la brisa-. Pero si esperan que las brisas lleguen porque han abierto la ventana, éstas jamás llegarán. La ventana tiene que ser abierta por amor, por afecto, desde la libertad, no porque uno desee algo. Y ese es el estado de belleza, es el estado de la mente que ve y no exige nada.

Estar atentos implica un estado extraordinario de la mente -estar atentos a cuanto les rodea, a los árboles, al pájaro que canta, al Sol que está detrás de ustedes; estar atentos a los rostros, a las sonrisas; estar atentos a la suciedad del camino, a la belleza de la tierra, a la palmera contra el cielo rojo del crepúsculo, a la onda sobre el agua-, simplemente estar atentos, sin preferencia alguna. Por favor, háganlo mientras prosiguen con esto. Escuchen a estos pájaros, sin nombrarlos, no reconozcan la especie, sólo escuchen el sonido. Escuchen los

movimientos del propio pensar, no los controlen, no los moldeen, no digan: "Esto es bueno, eso es malo". Simplemente, muévase con ello. Eso es la percepción alerta, en la que no hay opción ni condena ni juicio ni comparación o interpretación; sólo observación pura. Eso hace que la mente sea altamente sensible. En el momento en que nombran, han retrocedido y la mente se embota, porque eso es lo que acostumbra hacer.

En ese estado de percepción alerta hay atención, no control ni concentración. Hay atención. O sea, escuchan a los pájaros, ven la puesta de sol, contemplan la quietud de los árboles, oyen pasar los automóviles, oyen a quien les habla; y están atentos al significado de las palabras, a sus propios pensamientos y sentimientos y al movimiento de esa atención. [*Sobre Dios*].

¿De qué manera conoce usted lo que es? ¿Comprende mi pregunta? Usted se mira en el espejo por primera vez, y después de unos pocos días o unas pocas semanas, vuelve a mirarse y dice: "Ese soy yo nuevamente." ¿Correcto? Así es que, mediante el mirarse cada día en el espejo, usted empieza a conocer su propia cara y dice: "Ese soy yo." Ahora bien, ¿puede, de igual manera, conocer lo que usted es mediante el observarse a sí mismo? ¿Puede observar sus gestos, la manera como camina, como habla, como se comporta; si es duro, cruel, grosero, paciente? Entonces comienza a conocerse. Usted se conoce a sí mismo observándose en el espejo de lo que hace, de lo que piensa, de lo que siente. Ése es el espejo -el sentir, el hacer, el pensar. Y en ese espejo usted comienza a observarse. El espejo dice, ése es el hecho; pero a usted no le agrada el hecho. De modo que quiere alterarlo. Empieza a deformar el hecho; no lo ve tal como es.

Ahora bien, como dije el otro día, uno aprende cuando hay atención y silencio. El aprender tiene lugar cuando usted se halla en silencio y concede su atención completa. En ese estado comienza a aprender. Ahora, permanezca muy quieto, no porque yo se lo pida sino porque ése es el modo de aprender. Estése muy quieto y silencioso, no sólo en lo físico, no sólo en su cuerpo, sino también en su mente. Permanezca muy silencioso, y entonces, en ese silencio, atienda. Atienda a los sonidos que hay fuera de este edificio, el canto del gallo, los pájaros, alguien que tose, alguien que se despide; escuche primero las cosas que están fuera de usted, luego escuche lo que está pasando dentro de su mente.

Y entonces, en ese silencio verá, si escucha muy, muy atentamente, que el sonido externo y el sonido interno son la misma cosa. [*Krishnamurti y la educación*].

