

LIMPIA TU MENTE

JIDDU KRISHNAMURTI

CAPITULO PRIMERO

En el transcurso de los siglos, el hombre ha buscado algo más allá de sí mismo, más allá del bienestar material, algo a lo que llamamos verdad, Dios o realidad, un estado atemporal, algo a lo que no pueden turbar las circunstancias ni el pensamiento ni la corrupción humana. El hombre siempre se ha planteado la misma pregunta: ¿Cuáles la explicación de la realidad? ¿Tiene algún sentido la vida? Ve la confusión enorme de la vida, las brutalidades, las rebeliones, las guerras, las interminables divisiones a causa de la religión, la ideología y la nacionalidad y, con una frustración permanente, se pregunta qué ha de hacer, si es esto lo que realmente llamamos vivir y si hay algo más allá. Al no encontrar ese elemento innominado que tiene mil nombres y que siempre ha buscado, el ser humano ha cultivado la fe, en un salvador o en un ideal, y la fe invariablemente engendra violencia. En esta batalla constante que llamamos vivir, intentamos establecer un código de conducta de acuerdo con la sociedad en la que nos educan, tanto si es una sociedad comunista como una sociedad llamada libre.

Aceptamos unas normas de conducta como parte de nuestra tradición de hindúes, musulmanes, cristianos o lo que seamos. Esperamos que alguien nos diga cuál es la conducta correcta y la errónea, cuál es el pensamiento correcto y el equivocado, y al seguir esa pauta nuestra conducta y nuestro pensamiento se vuelven mecánicos, y nuestras respuestas automáticas. Podemos observado muy fácilmente en nosotros mismos. Durante siglos, maestros, autoridades, libros y santos han alimentado al ser humano, como si le pusieran la cuchara en la boca. Decimos: «Háblame de ello, dime qué hay más allá de las colinas, las montañas y la tierra», y nos damos por satisfechos con sus descripciones, lo cual significa que vivimos de palabras y nuestra vida es superficial y está vacía. Somos personas de segunda mano. Hemos vivido tal como nos han dicho, bien guiados por nuestras inclinaciones y tendencias, bien obligados a aceptadas por las circunstancias y el entorno. Somos el resultado de toda clase de influencias y no hay nada nuevo en nosotros, nada que hayamos descubierto por nosotros mismos, nada original, prístino, claro.

A lo largo de la historia teológica, los dirigentes espirituales nos han asegurado que si llevamos a cabo determinados rituales, si repetimos ciertas plegarias o mantras; si nos adaptamos a ciertas pautas, reprimimos nuestros deseos, dominamos nuestros pensamientos, sublimamos nuestras pasiones, tras una tortura suficiente de la mente y el cuerpo hallaremos algo más allá de esta vida insignificante. Y eso es lo que millones de personas llamadas religiosas han llevado a cabo a través de las eras, ya en aislamiento, retirándose al desierto, a las montañas o a una cueva, o errando de aldea en aldea con una escudilla de mendigo; o integrándose en un grupo, en un monasterio, forzando sus mentes para que se adapten a una pauta determinada. Pero una mente torturada, una mente despedazada, una mente que quiere librarse de todo trastorno, que ha negado el mundo exterior y se ha amortiguado por medio de la disciplina y la conformidad, por muy larga que sea su búsqueda, sólo hallará algo de acuerdo con su propia distorsión. Así pues, para descubrir si realmente existe algo más allá de esta existencia inquieta, culpable, temerosa, competitiva, me parece que se debe emplear un enfoque totalmente distinto.

El enfoque tradicional va desde la periferia hacia el interior y, por medio de tiempo, práctica y renuncia, gradualmente llega a esa flor interna, esa belleza y amor internos... En realidad, uno hace todo cuanto le reduce, cuanto le vuelve mezquino y de pacotilla, se va empequeñeciendo poco a poco, sin que importe el tiempo que transcurre, diciéndose que mañana habrá logrado su objetivo, o que lo logrará en la próxima vida. Y cuando por fin uno llega al centro, descubre que ahí no hay nada, porque su mente se ha vuelto incapaz, embotada e insensible.

Tras haber observado este proceso, uno se pregunta si no existe un enfoque del todo diferente, es decir, si no es posible estallar desde el centro hacia afuera. El mundo acepta y sigue el enfoque tradicional. La causa principal de nuestro trastorno es la búsqueda de una realidad que nos han prometido otros. Seguimos mecánicamente a alguien que nos asegura una vida espiritual cómoda, y resulta de lo más extraordinario que, si bien la mayoría nos oponemos a la tiranía y la dictadura, aceptemos en nuestro interior la autoridad y la tiranía de otro que fuerza nuestra mente y nuestro modo de vida. Por ello si rechazamos del todo, no intelectual sino realmente, la llamada autoridad espiritual, todas las ceremonias, rituales y dogmas, ello significa que nos quedamos solos y ya estamos en conflicto con la sociedad,

dejamos de ser unos seres humanos respetables.

Porque un ser humano respetable no puede aproximarse tanto a esa realidad infinita, inconmensurable. Usted ha empezado ahora por negar algo que es del todo falso: el enfoque tradicional; pero si lo niega como una reacción, habrá creado otra pauta en la que estará atrapado. Si piensa, de una manera intelectual, que esta negación es una idea muy buena pero no hace nada al respecto, no podrá ir más allá. Pero si niega esa falsedad porque comprende su estupidez e inmadurez, si la rechaza con una profunda inteligencia, porque es libre y no está asustado, creará una gran perturbación en sí mismo y a su alrededor, pero saldrá de la trampa de la respetabilidad. Entonces descubrirá que ya no está buscando nada. Eso es lo primero que debe aprender: no buscar nada. Cuando busca algo, lo único que está haciendo es mirar escaparates. El interrogante de si existe o no Dios, la verdad, la realidad o como quiera llamarlo, no podrá ser respondido jamás por libros, sacerdotes, filósofos o salvadores.

Nada ni nadie puede responderle salvo usted mismo, y por eso debe conocerse bien. La inmadurez radica solamente en el desconocimiento total del yo. Comprenderse a sí mismo es el inicio de la sabiduría. ¿Y qué es usted, su yo individual? Creo que existe una diferencia entre el ser humano y el individuo. Éste es una entidad local que vive en un país determinado, pertenece a una cultura, a una sociedad y a una religión determinadas. El ser humano no es una entidad local, sino que está por doquier. Si el individuo se limita a actuar en un rincón determinado del vasto campo de la vida, entonces su acción carece por completo de relación con el conjunto. Por ello uno ha de tener en cuenta que nos referimos al conjunto y no a la parte, porque en lo mayor está implícito lo menor, pero en lo menor no figura lo mayor. El individuo es la pequeña entidad condicionada, desdichada, frustrada, satisfecha con sus pequeños dioses y sus minúsculas tradiciones, mientras que al ser humano le interesa el bienestar total, la desdicha total y la confusión total del mundo.

Los seres humanos somos lo que hemos sido durante millones de años, aquejados de codicia, envidia, agresividad, celos, inquietud y desesperación en grado superlativo. Somos una extraña mezcla de odio, temor y ternura, somos al mismo tiempo violentos y pacíficos. Ha tenido lugar un progreso externo desde la carreta de bueyes al avión de reacción, pero desde el punto de vista psicológico el individuo no ha cambiado lo más mínimo, y la estructura de la sociedad en todo el mundo ha sido creada por individuos. La estructura

social del exterior es el resultado de la estructura psicológica interna de nuestras relaciones humanas, pues el individuo es el resultado de la experiencia, el conocimiento y la conducta en su totalidad. Cada uno de nosotros es el almacén de todo el pasado. El individuo es el ser humano en quien converge la humanidad entera. Toda la historia del hombre está escrita en nosotros mismos. Observe lo que sucede realmente dentro y fuera de usted mismo en la cultura competitiva en la que vive, con su deseo de poder, posición, prestigio, nombre, éxito y todo lo demás; observe los logros de los que está tan orgulloso, la totalidad de este campo al que llama vida donde se producen conflictos en todas las formas de relación, se engendra odio, hostilidad, brutalidad y guerras interminables. Este campo, esta vida, es todo lo que conocemos, y al ser incapaces de comprender la enorme batalla de la existencia, es natural que la temamos y la rehuyamos de todas las sutiles maneras a nuestro alcance y también tememos lo desconocido, la muerte y lo que nos aguarda más allá de mañana. Por ello tememos tanto lo conocido como lo desconocido.

Ésa es nuestra vida cotidiana, y en ella no hay esperanza, por lo que toda filosofía, todo concepto teológico no es más que una huida de la auténtica realidad existente. Todas las formas externas de cambio producidas por las guerras, revoluciones, reformas, leyes e ideologías no han logrado en modo alguno cambiar la naturaleza básica del hombre y, en consecuencia, de la sociedad. Como seres humanos que vivimos en este mundo de fealdad monstruosa, preguntémonos si esta sociedad, basada en la competencia, la brutalidad y el temor puede llegar a su fin. No como un concepto intelectual, no como una esperanza, sino como un hecho real, de manera que la mente pueda renovarse, recuperar la novedad y la inocencia y producir un mundo totalmente nuevo. Creo que esto sólo puede suceder si cada uno de nosotros reconocemos el hecho central de que, en tanto que individuos, en tanto que seres humanos, cualquiera que sea la parte del mundo donde vivamos o la cultura a la que pertenezcamos, somos por completo responsables del estado del mundo en su totalidad. Cada uno de nosotros es responsable de cada guerra, debido a las agresiones de nuestra propia vida, debido a nuestro nacionalismo, nuestro egoísmo, nuestros dioses, nuestros prejuicios, nuestros ideales, todo lo cual nos divide.

Y sólo cuando nos percatamos, no de una manera intelectual sino en realidad, tan realmente como reconoceríamos que tenemos apetito o sentimos dolor, que usted y yo somos responsables de todo este caos existente, de la miseria que se extiende por el mundo

porque hemos contribuido a ella¹⁵ en nuestra vida diaria y formamos parte de esta sociedad monstruosa con sus guerras, divisiones, fealdad, brutalidad y codicia... sólo entonces actuaremos. ¿Pero qué puede hacer un ser humano, qué podemos hacer usted y yo, para crear una sociedad diferente? Nos estamos formulando una pregunta muy seria. ¿Hay acaso algo que hacer? ¿Qué podemos hacer? ¿Nos lo dirá alguien? Hay quienes nos lo han dicho.

Los llamados dirigentes espirituales, que supuestamente comprenden estas cosas mejor que nosotros, nos lo han dicho al tratar de deformarnos y modelarnos en una nueva pauta, y eso no nos ha llevado muy lejos. Hombres mundanos y doctos nos lo han dicho, y eso tampoco nos ha hecho avanzar. Nos han dicho que todos los caminos conducen a la verdad (uno tiene un camino como hindú y otro como cristiano o musulmán, y todo ellos coinciden ante la misma puerta), lo cual, cuando uno se para a considerarlo, es tan absurdo como evidente. La verdad carece de caminos, y en eso reside su belleza, la verdad está viva. Un objeto muerto tiene un camino que conduce a él, porque es estático, pero cuando uno ve que la verdad es algo vivo, que se mueve, que no tiene ningún lugar de descanso, que carece de templo, mezquita o iglesia, que no tiene religión ni maestro ni filósofo, nadie que pueda llevarle a ella... entonces también ve que esa cosa viva es lo que uno es realmente: su cólera, su brutalidad, su violencia, su desesperación, el sufrimiento y el pesar con los que vives.

En la comprensión de todo esto radica la verdad, y sólo es posible comprenderla si sabe contemplar tales cosas en su vida. Y no puede contemplarlas a través de una ideología, a través de una pantalla de palabras, a través de esperanzas y temores."/ Como ve, no es posible depender de nadie. No existe guía ni maestro ni autoridad. Sólo está usted, su relación con el prójimo y con el mundo, no hay nada más. Cuando llegamos a entenderlo, o bien nos produce una gran desesperación, de la que derivan cinismo y amargura, o bien, cuando nos enfrentamos al hecho de que nadie más que nosotros somos responsables del mundo y de nosotros mismos, de lo que pensamos, de lo que sentimos, de nuestra manera de actuar, desaparece la lástima de uno mismo. Normalmente tendemos a culpar al prójimo, lo cual es una forma de compadecernos a nosotros mismos. Así pues, ¿podemos usted y yo, sin ninguna influencia externa, sin ninguna creencia, sin temor al castigo, llevar a cabo en la misma esencia de nuestro ser una revolución total, una mutación psicológica, de modo que ya no seamos brutales, violentos, competitivos, inquietos, temerosos, codiciosos,

envidiosos y todas las restantes manifestaciones de nuestra naturaleza que han formado la sociedad lamentable en la que se desarrolla nuestra vida cotidiana?

Es importante que el lector comprenda desde el principio que no estoy formulando ninguna filosofía ni estructura teológica de ideas o conceptos teológicos. A mi modo de ver, todas las ideologías son de una idiotez suprema. Lo importante no es una filosofía de la vida sino observar lo que sucede realmente en nuestra vida diaria, tanto interna¹⁷ como externamente. Si observa con atención lo que ocurre y lo examina, verá que se basa en una concepción intelectual, y el intelecto no es todo el campo de la existencia, sino un fragmento; y un fragmento, por muy inteligente que sea su organización, por muy antiguo o tradicional que sea, sigue siendo una pequeña parte de la existencia, mientras que debemos ocuparnos de la totalidad de la vida. Y cuando miramos lo que sucede en el mundo, empezamos a comprender que no existe un proceso externo e interno, sino tan sólo un proceso unitario, hay un movimiento íntegro, total, el movimiento interno se expresa como el externo y éste reacciona contra el interno. Me parece que ser capaces de verlo así es todo lo que se necesita, porque si sabemos mirar, entonces todo resulta muy claro, y mirar no requiere filosofía ni maestro.

Nadie tiene que decirle cómo mirar. Usted tan sólo mira. ¿Puede entonces, al ver la totalidad del cuadro, al ver lo no verbal sino realmente, transformarse a sí mismo de una manera fácil y espontánea? Ésa es la auténtica cuestión. ¿Es posible llevar a cabo una revolución completa de la psique? Me pregunto cuál será su reacción a este interrogante. Usted podría decir que no quiere cambiar, como le sucede a la mayoría de la gente y, en especial, a quienes tienen una considerable seguridad social y económica o sustentan unas creencias dogmáticas y se contentan con aceptarse a sí mismos y aceptar las cosas tal como son o de una manera ligeramente modificada. No vamos a ocuparnos de esa clase de personas. O tal vez podría decirse, de una manera más sutil, que es demasiado difícil, que esa transformación no es para usted, en cuyo caso se habrá bloqueado, habrá dejado de indagar y no tendrá sentido que siga adelante. O bien podría decir: «Veo la necesidad de un cambio fundamental en mi interior, pero ¿cómo vaya realizarlo? Por favor, muéstreme el camino, ayúdeme a ir hacia él». Si dijera tal cosa, lo que le interesa no es el cambio, no está totalmente interesado en una revolución fundamental, sino que se limita a buscar un método, un sistema para realizar el cambio.

Si yo fuese tan necio de ofrecerle un sistema y usted tan necio de seguirlo, se limitaría a copiar, imitar; adaptarse, aceptar, y al hacer eso se habrá incorporado la autoridad de otro y, por lo tanto, existirá conflicto entre usted y esa autoridad. Tiene la sensación de que debe esto o lo otro porque le han dicho que lo haga y, sin embargo, es incapaz de hacerlo. Tiene sus inclinaciones, tendencias y presiones particulares que entran en conflicto con el sistema que, según usted, debería seguir, y en consecuencia se produce una contradicción. Por eso llevará una doble vida entre la ideología del sistema y la realidad de su existencia cotidiana. Al tratar de adaptarse a la ideología, se reprime, mientras que lo realmente cierto no es la ideología sino lo que usted es. Si intenta estudiarse de acuerdo con otro, siempre será un ser humano de segunda clase.

Un hombre que dice: «Quiero cambiar, dígame cómo he de hacerla» parece muy formal, muy serio, pero no lo es. Quiere una autoridad de la que confía que le aporte orden. ¿Pero puede una autoridad aportar alguna vez orden interno? El orden impuesto desde el exterior siempre debe engendrar desorden. Usted puede ver intelectualmente la verdad que encierra esto, pero ¿puede aplicado a la realidad de modo que su mente deje de proyectar cualquier autoridad, la de un libro, un maestro, una esposa o un marido, un padre, un amigo o la sociedad?

Como siempre hemos actuado dentro de la pauta de una fórmula, ésta se convierte en la ideología y la autoridad, pero en el momento en que realmente ve que el interrogante «¿cómo puedo cambiar?» establece una nueva autoridad, ha terminado con la autoridad para siempre. Afirmémoslo de nuevo con claridad: veo que debo cambiar por completo desde las raíces de mi ser. Ya no puedo depender de ninguna tradición porque la tradición ha originado esta pereza, aceptación y obediencia colosales. No puedo recurrir a otro para que me ayude a cambiar, a ningún maestro, dios, creencia, sistema, presión externa o influencia. ¿Qué ocurre entonces?

En primer lugar, ¿puede rechazar toda autoridad? En caso afirmativo, ello significa que ya no tiene miedo. ¿Qué sucede entonces? Cuando usted rechaza algo falso que ha llevado consigo durante generaciones, cuando prescinde de cualquier clase de carga, ¿qué ocurre? Tiene más energía, ¿no es cierto? Tiene más capacidad, más impulso, mayor intensidad y vitalidad. Si no lo cree así, entonces no se ha desprendido de la carga, no ha rechazado el peso muerto de la autoridad. Pero cuando lo ha desechado y posee esa energía

en la que el temor no tiene lugar (ningún temor de equivocarse, de hacer las cosas bien o mal) entonces ¿no es esa energía en sí misma una mutación? Necesitamos una enorme cantidad de energía y la disipamos a través del temor, pero cuando está presente la energía que procede de haber prescindido de toda forma de temor, esa misma energía produce la revolución radical hacia adentro. Y usted no tiene que hacer nada al respecto. Está, pues, a solas consigo mismo, que es el estado real del hombre que se toma todo esto muy en serio; y como ya no busca a nadie ni nada para que le ayuden, ya está libre para descubrir. Cuando hay libertad, hay energía, y cuando hay libertad, ésta no puede hacer nada erróneo. La libertad es totalmente distinta de la rebelión. Cuando hay libertad, los conceptos de correcto y erróneo no existen. Usted es libre y actúa a partir de ese centro. Y de ahí que no exista temor, y una mente libre de temor es capaz de experimentar un amor profundo. Y si existe amor, puede hacerlo que sea. En consecuencia, lo que vamos a hacer es aprender acerca de nosotros mismos, no según mi opinión o la de algún analista o filósofo (porque si aprendemos acerca de nosotros mismos según lo que creen otras personas, aprendemos acerca de esas personas; no de nosotros); vamos a aprender aquello que realmente somos.

Tras habernos dado cuenta de que no podemos depender de ninguna autoridad externa para producir una revolución total dentro de la estructura de nuestra propia psique, existe la dificultad mucho mayor de rechazar nuestra propia autoridad interna, la autoridad de nuestras propias pequeñas experiencias y opiniones, conocimiento, ideas e ideales acumulados. Ayer tuvo usted una experiencia que le enseñó algo, y lo que le enseñó se convierte en una nueva autoridad, y esa autoridad de ayer es tan destructiva como la autoridad de hace mil años. Para comprendernos a nosotros mismos no necesitamos ninguna autoridad ni de ayer ni de hace mil años, porque somos seres vivos, siempre en movimiento, fluimos, nunca nos detenemos.

Cuando nos examinamos con la autoridad muerta de ayer, no comprendemos el movimiento vivo y la belleza y cualidades de ese movimiento. Liberarse de toda autoridad, de la suya propia y de la de otro, es prescindir de lo que conformó el ayer, de modo que su mente esté siempre fresca, siempre sea joven e inocente, esté llena de vigor y pasión. Solamente en ese estado uno aprende y observa. y para ello se requiere mucho conocimiento, un conocimiento real de lo que sucede en su interior, sin corregido o decide lo que debería o no debería ser, porque en el momento en que lo corrige ha establecido otra

autoridad, un censor. Así pues, vamos a realizar juntos una investigación de nosotros mismos: no se trata de que una persona le explique mientras usted lee y se muestre de acuerdo o disienta de ella al tiempo que sigue las palabras de la página, sino de emprender juntos un viaje, un viaje de descubrimiento hacia los rincones más secretos de nuestras mentes.

Y para realizar ese viaje debemos ir ligeros de equipaje, no podemos ir cargados de opiniones, prejuicios y conclusiones...todo ese viejo mobiliario que hemos acumulado durante los últimos dos mil años e incluso más. Olvide todo lo que sabe de usted mismo. Vamos a empezar como si no supiéramos nada.

Anoche llovió mucho, y ahora los cielos empiezan a aclararse. Es un día nuevo y fresco. Recibamos este día como si fuese el único. Emprendamos juntos el viaje tras haber dejado atrás todo el recuerdo de ayer, y empecemos a comprendernos por primera vez.

CAPITULO SEGUNDO

Si cree usted que es importante conocerse a sí mismo sólo porque yo u otro se lo ha dicho así, entonces me temo que la comunicación entre nosotros llega a su fin. Pero si convenimos en que es vital que lleguemos a una comprensión total de nosotros mismos, entonces usted y yo tenemos una relación muy diferente y podemos explorar juntos y realizar una indagación feliz, cuidadosa e inteligente. No le exijo fe, no me constituyo en autoridad. No tengo nada que enseñarle, ninguna filosofía nueva, ningún sistema nuevo, ningún camino nuevo hacia la realidad. No hay un camino que lleve a la realidad como no lo hay tampoco en dirección a la verdad. Toda autoridad, de cualquier clase que sea, sobre todo en el campo del pensamiento y el entendimiento, es la cosa más destructora y perversa. Los dirigentes destruyen a los seguidores y viceversa. Usted ha de ser su propio maestro y discípulo. Tiene que poner en tela de juicio todo cuanto el hombre ha aceptado como valioso y necesario.

Si no sigue a alguien se sentirá muy solitario. Sea, pues, solitario. ¿Por qué le asusta la soledad? Porque se enfrenta a sí mismo tal como es y descubre que está vacío, que es insípido, estúpido, repulsivo, culpable e inquieto, un ente mezquino, vulgar, de segunda mano. Enfréntese a esa realidad, mírela, no la rehuya. En el momento en que la rehuye

comienza el temor. Al indagar en nuestro interior no nos aislamos del resto del mundo. No es un proceso malsano. En todas partes el hombre tiene que solucionar los mismos problemas cotidianos que nosotros, y por ello al indagar en nosotros mismos no somos en modo alguno neuróticos, porque no existe ninguna diferencia entre lo individual y lo colectivo. Ése es un hecho real. He creado el mundo tal como soy. Así pues, no nos perdamos en esta batalla entre la parte y el todo.

Debo ser consciente del campo total de mi propio yo, que es la conciencia del individuo y la sociedad. Sólo entonces, cuando la mente rebasa esta conciencia individual y social, puedo convertirme en una luz para mí mismo que jamás se extingue. Ahora bien, ¿en qué punto empezamos a comprendernos? Aquí estoy, ¿y cómo vaya estudiarme, observarme, ver lo que ocurre realmente en mi interior? Sólo puedo observarme en relación, porque toda vida es relación. No sirve de nada que me sienta en un rincón y medite sobre mí mismo. No puedo existir aislado, sólo existo en relación con personas, cosas e ideas, y al estudiar mi relación con las cosas externas y las personas, así como con las cosas internas, empiezo a comprenderme. Todas las demás formas de comprensión son una mera abstracción, y no puedo estudiarme en abstracto. No soy una entidad abstracta; en consecuencia, he de estudiarme en la realidad, tal como soy, no como deseo ser. La comprensión no es un proceso intelectual. Adquirir conocimiento sobre usted mismo y aprender acerca de sí mismo son dos cosas diferentes, pues el conocimiento que acumula sobre sí mismo es siempre del pasado, y una mente cargada con el pasado es una mente afligida.

Aprender acerca de sí mismo no es aprender un idioma, una tecnología o una ciencia, casos en los que, como es evidente, tiene que acumular y recordar. Sería absurdo empezar de nuevo, pero en el campo psicológico aprender acerca de sí mismo es algo que se hace siempre en el presente, mientras que el conocimiento pertenece al pasado y, como la mayoría de nosotros vivimos en el pasado y nos damos por satisfechos con el pasado, el conocimiento llega a tener una importancia extraordinaria. Por esa razón reverenciamos al erudito, al inteligente, al astuto. Pero si usted está aprendiendo continuamente, si no transcurre un solo minuto sin que aprenda, aprende observando, escuchando, viendo y haciendo, entonces descubrirá que aprender es un movimiento constante sin el pasado. Si dice usted que aprenderá gradualmente acerca de sí mismo, añadiendo más y más, poco a

poco, no se está estudiando a sí mismo como es, sino a través de un conocimiento adquirido.

Aprender requiere una gran sensibilidad, y no hay sensibilidad si una idea, que pertenece al pasado, domina el presente. Entonces la mente ya no es rápida y flexible, ya no está despierta. La mayoría de nosotros no somos sensibles ni siquiera físicamente.

Comemos demasiado, no nos preocupamos por la dieta adecuada, fumamos y bebemos en exceso, de tal manera que nuestro cuerpo se vuelve gordo e insensible; la atención se embota, pierde calidad. ¿Cómo puede haber una mente despierta, sensible y clara si el mismo organismo se vuelve torpe y pesado? Podemos ser sensibles acerca de ciertas cosas que nos afectan personalmente, pero ser completamente sensible a cuanto conlleva la vida exige que no exista ninguna separación entre el organismo y la psique. Es un movimiento total. Para comprender algo es preciso vivir con ello, hay que observarlo, conocer la totalidad de su contenido, su naturaleza, su estructura, su movimiento. ¿Ha intentado alguna vez vivir consigo mismo? En caso afirmativo, empezará a ver que usted mismo no es un estado estático, sino un ser vivo, natural. Para vivir con un ser vivo su mente también ha de estar viva, y no puede estarlo si se encuentra trabajada por opiniones, juicios y valores.

A fin de observar el movimiento de su mente y su corazón, de todo su ser, debe poseer una mente libre, no una mente que esté de acuerdo y en desacuerdo, que tome partido en una discusión, que discuta por meras palabras, sino que tenga intención de comprender... algo muy difícil, porque la mayoría de nosotros no sabemos cómo mirar o escuchar a nuestro propio ser, de la misma manera que no sabemos cómo contemplar la belleza de un río o escuchar el sonido de la brisa entre los árboles.

Cuando condenamos o justificamos no podemos ver claramente, y tampoco podemos hacerlo cuando nuestras mentes se entregan a una cháchara incesante. En tales casos no observamos lo que es, sólo miramos las proyecciones que hemos hecho de nosotros mismos. Cada uno de nosotros tiene una imagen de lo que cree ser o de lo que debería ser, y esa imagen, ese retrato, impide que nos veamos tal como somos en realidad. Una de las cosas más difíciles del mundo es mirar algo sencillamente. Puesto que nuestra mente es muy compleja, hemos perdido la cualidad de la sencillez. No me refiero a la sencillez en el vestir o en la alimentación, en llevar tan sólo un taparrabos o romper el récord de ayuno o cualquiera de esas tonterías inmaduras que cultivan los santos, sino la sencillez que puede

mirar directamente a las cosas sin temor, que puede vernos tal como somos sin ninguna distorsión, decirnos que mentimos cuando lo estamos haciendo, no cubrir la mentira o huir de ella.

A fin de comprendernos, necesitamos también mucha humildad. Si usted empieza diciendo que se conoce a sí mismo, ya ha dejado de aprender acerca de sí mismo. O si dice: «La verdad es que no hay mucho que aprender sobre mí mismo porque no soy más que un manojo de recuerdos, ideas, experiencias y tradiciones», entonces también ha dejado de aprender sobre sí mismo. En cuanto usted ha logrado algo, deja de poseer esa cualidad de inocencia y humildad; en cuanto ha llegado a una conclusión o empieza a examinar a partir del conocimiento, puede considerarse acabado, porque lo que hace entonces es traducir a cada ser vivo desde el prisma de lo antiguo, mientras que si no tiene ningún asidero, si no hay certidumbre ni logros, existe libertad para mirar, para lograr cosas. Y cuando uno mira con libertad, lo que ve siempre es nuevo. Un hombre confiado es un ser humano muerto. ¿Pero cómo podemos ser libres para mirar y aprender cuando nuestra mente, desde el nacimiento a la muerte, está modelada por una cultura particular en la estrecha pauta del yo?

Durante siglos hemos sido condicionados por la nacionalidad, la casta, la clase, la tradición, la religión, el lenguaje, la educación, la literatura, el arte, la costumbre, la convención, la propaganda de todo tipo, la presión económica, los alimentos, el clima, la familia, los amigos, las experiencias, todas las influencias que se le ocurran y, por lo tanto, nuestras respuestas a cada problema están condicionadas. ¿Es usted consciente de que está condicionado? ¿Qué es lo que se lo dice? ¿Qué le dice que tiene hambre, no como teoría sino el hecho real del hambre? De la misma manera, ¿cómo descubre el hecho real de que está condicionado? ¿No es mediante su reacción a un problema, a un desafío? Usted responde a cada desafío según su condicionamiento, y si éste es inadecuado, siempre reaccionará de una manera inadecuada.

Cuando llega a tener conciencia de ello, ¿le produce este condicionamiento de la raza, la religión y la cultura una sensación de encarcelamiento? Tome una sola forma de condicionamiento, la nacionalidad; sea seria y totalmente consciente de ella y vea si puede disfrutada o rebelarse contra ella, y en este último caso, si quiere abrirse paso a través del condicionamiento. Si está satisfecho de su condicionamiento, es evidente que no hará nada

al respecto, pero si, cuando sea consciente de él, no le satisface, se dará cuenta de que nunca hará nada sin él. Jamás! y, en consecuencia, siempre vive en el pasado, con los muertos. Sólo podrá ver por sí mismo de qué manera está condicionado cuando exista un conflicto en la continuidad del placer o la evitación del dolor. Si está rodeado de una felicidad perfecta, si su esposa le ama, usted corresponde a ese amor, tiene una bonita casa, unos hijos estupendos y mucho dinero, entonces no es en absoluto consciente de su condicionamiento. Pero cuando existe un trastorno (cuando su esposa se interesa por otro hombre o usted pierde su dinero o se ve amenazado por la guerra o cualquier otro dolor o inquietud), entonces sabe que está condicionado. Cuando lucha contra cualquier clase de trastorno o se defiende contra cualquier otra amenaza interna, entonces sabe que está condicionado. Y como la mayoría de nosotros sufrimos casi siempre uno u otro trastorno, ya sea superficial o profundamente, ese mismo trastorno indica que estamos condicionados.

Mientras se acaricia a un animal, éste reacciona bien; pero en cuanto se le muestra hostilidad, aflora toda la violencia de su naturaleza. Estamos trastornados acerca de la vida, la política, la situación económica, el horror, la brutalidad, la aflicción del mundo tanto como la nuestra, y a partir de ahí nos percatamos de la terrible angostura de nuestro condicionamiento. ¿Qué haremos al respecto? ¿Aceptar ese trastorno y tolerarlo en nuestra vida como hacemos la mayoría? ¿Acostumbrarnos a él como quien se acostumbra a un dolor de espalda? ¿Soportarlo? Todos tenemos una tendencia a soportar ciertas cosas, acostumbrarnos a ellas, echar la culpa a las circunstancias. Decimos: «Ah, si las cosas fuesen como Dios manda, yo sería diferente», o «dame la oportunidad y me realizaré plenamente», o «estoy abrumado por la injusticia imperante», y siempre culpamos de nuestro trastorno a los demás, a nuestro entorno o a la situación económica. Si uno se acostumbra al trastorno, ello significa que su mente se ha embotado, de la misma manera que uno se puede acostumbrar tanto a la belleza que le rodea que ya no repare en ella.

Uno se vuelve indiferente, duro e insensible, y su mente se entorpece cada vez más. Sino nos acostumbramos a ese estado de cosas, procuramos rehuido tomando una u otra droga, afiliándonos a un partido político, gritando, escribiendo, yendo al fútbol, a la iglesia o buscando alguna otra clase de diversión. ¿Por qué huimos de los hechos reales? Tememos la muerte (sólo lo tomo como un ejemplo) e inventamos toda clase de teorías, esperanzas, creencias, para disfrazar el hecho de la muerte, pero el hecho sigue estando ahí. Para

comprender un hecho debemos examinarlo, no rehuirlo. La mayoría de nosotros tememos tanto vivir como morir. Tememos por nuestra familia, tememos la opinión pública, la pérdida de nuestro empleo, nuestra seguridad y centenares de otras cosas. El hecho puro y simple es que tenemos miedo, no que nos asuste esto o aquello en concreto .

Pues bien, ¿por qué no podemos enfrentarnos a ese hecho? Sólo podemos enfrentarnos a un hecho en el presente, y si usted no permite nunca que el presente se manifieste porque siempre lo rehuye, jamás podrá enfrentarse a él y, como hemos cultivado toda una red de escapatorias, nos vemos atrapados en el hábito de la huida.

Ahora bien, si usted tiene cierta sensibilidad, cierta seriedad, no sólo será consciente de su condicionamiento, sino que también será consciente de los peligros que comporta, de la brutalidad y el odio a los que conduce. ¿Porqué, pues, si ve el peligro de su condicionamiento, no actúa? ¿No lo hace porque es perezoso y la pereza consiste en la carencia de energía? Sin embargo, no le faltará energía si se encuentra ante un peligro físico inmediato, como una serpiente en su camino, un precipicio o un incendio. ¿Por qué, entonces, no actúa cuando ve el peligro de su condicionamiento? Si viera el peligro que entraña el nacionalismo para su propia seguridad, ¿no actuaría? la respuesta es que no lo ve. A través de un proceso intelectual de análisis, puede ver que el nacionalismo conduce a la autodestrucción, pero eso carece de contenido emocional. Sólo cuando existe un contenido emocional, usted se vuelve vital.

Si ve el peligro de su condicionamiento tan sólo como un concepto intelectual, jamás hará nada al respecto. Al ver un peligro como una mera idea, existe un conflicto entre la idea y la acción, y ese conflicto consume su energía. Solamente cuando ve usted el condicionamiento y el peligro que comporta *inmediatamente*, como vería un precipicio, actúa. Así pues, *ver* es *actuar*. La mayoría de nosotros vamos por la vida sin prestar atención, reaccionando sin pensar según el entorno en el que nos hemos criado, y tales reacciones sólo crean más servidumbre, más condicionamiento, pero en el momento en que preste toda su atención a su condicionamiento verá que está completamente libre del pasado, que éste se aleja de usted con toda naturalidad.

CAPITULO TERCERO

Cuando sea consciente de su condicionamiento, alcanzará una comprensión total de su conciencia. La conciencia es el campo donde se produce el pensamiento y existen las relaciones. Todos los motivos, intenciones, deseos, placeres, temores, inspiraciones, anhelos, esperanzas, pesares y alegrías están en ese campo, pero hemos llegado a dividir esta conciencia en los niveles activo y latente, superior e inferior, es decir, todos los pensamientos, sentimientos y actividades cotidianos en la superficie y, por debajo de ellos, el llamado inconsciente, las cosas con las que no estamos familiarizados, que se expresan de vez en cuando a través de ciertas insinuaciones, intuiciones y sueños. Estamos ocupados con un pequeño ángulo de la conciencia que constituye la mayor parte de nuestra vida. El resto, que llamamos inconsciente, con todos sus motivos, temores, cualidades raciales y heredadas, ni siquiera sabemos cómo abordarlo. Ahora permítame que le pregunte si es cierto que existe ese inconsciente, porque lo cierto es que usamos ese término con excesiva libertad.

Hemos aceptado que existe y que todas las frases y la jerga de los analistas y psicólogos se han filtrado en el lenguaje, pero ¿existe tal cosa? ¿Y por qué le damos una importancia tan extraordinaria? Me parece que es tan trivial y estúpido como la mente consciente, tan estrecho, intolerante, condicionado, inquieto y chillón. Así pues, ¿es posible ser completamente consciente del campo de la conciencia en su totalidad y no sólo de una parte, un fragmento? Si es usted capaz de ser consciente de la totalidad, es evidente que siempre pone en juego toda su atención y no una parte de la misma. Es importante comprender esto porque cuando uno es totalmente consciente de todo el campo de la conciencia, no existe fricción. Sólo al dividir la conciencia -que es toda ella pensamiento, sentimiento y acción- en niveles distintos se produce la fricción. Vivimos fragmentados.

En la oficina somos de una manera y en casa de otra; uno habla de democracia y en su corazón es autócrata, habla de amar al prójimo, pero lo mata con la competencia. Una parte de usted trabaja y observa con independencia de la otra. ¿Es consciente de esa existencia fragmentaria? ¿Y es posible que el cerebro, que ha dividido su propio funcionamiento, su pensamiento, en fragmentos, es posible, digo, que semejante cerebro sea consciente de la totalidad del campo? ¿Es posible contemplarla conciencia de una manera completa, lo cual significa haber alcanzado la totalidad del ser humano? Si, en el intento de comprender la estructura completa del yo, con su complejidad extraordinaria,

usted avanza cada paso, descubriendo una capa tras otra, examinando cada pensamiento, sentimiento y motivo, se verá atrapado en el proceso analítico que puede llevarle semanas, meses o años, y cuando admite el tiempo en el proceso de comprenderse, debe conceder que tendrán lugar toda clase de distorsiones, porque el yo es una entidad compleja que se mueve, vive, lucha, quiere, niega, con presiones, tensiones e influencias de todas clases que actúan constantemente sobre ella.

Así pues, usted descubrirá por sí mismo que ésa no es la manera, comprenderá que el único modo de examinar sea sí mismo es hacerla de una manera total, inmediata, sin tiempo. Y podrá ver su totalidad sólo cuando su mente no esté fragmentada.

Lo que ve en la totalidad es la verdad. Ahora bien, ¿cómo es posible hacer tal cosa? La mayoría de nosotros no podemos porque nunca hemos abordado el problema tan seriamente, porque nunca nos hemos examinado realmente jamás. Culpamos al prójimo, nos justificamos hábilmente o tememos examinarnos. Pero cuando usted se observe de una manera total, prestará toda su atención, todo su ser, sus ojos, oídos y nervios, atenderá con un total abandono de sí mismo, y entonces no habrá lugar para el temor y la contradicción y, por lo tanto, no habrá conflicto. La atención no es lo mismo que la concentración. Esta última es excluyente, pero la atención, que es el despliegue total de la conciencia, no excluye nada. Me parece que la mayoría de nosotros no somos conscientes no sólo de lo que estamos diciendo sino de nuestro entorno: los colores que nos rodean, la gente, la forma de los árboles, las nubes, el movimiento del agua.

Tal vez debido a que estamos tan ensimismados, con nuestros pequeños y mezquinos problemas, nuestras ideas, placeres, actividades y ambiciones, no somos objetivamente conscientes. Y, sin embargo, hablamos mucho de la conciencia. Cierta vez, en la India, viajaba en coche, sentado al lado del conductor. En el asiento trasero, tres caballeros sostenían una conversación muy animada sobre la conciencia y me hacían preguntas al respecto. Por desgracia, en aquel momento el conductor atropelló a una cabra y los tres caballeros siguieron hablando de la conciencia, ajenos por completo a lo ocurrido. Cuando señalé esta falta de atención a unos hombres que trataban de ser conscientes, se llevaron una gran sorpresa. A la mayoría de nosotros nos sucede lo mismo. No somos conscientes de las cosas externas ni de las internas. Si usted quiere comprender la belleza de un pájaro, una mosca o una hoja, o a una persona con todas sus complejidades, ha de prestar la totalidad

de su atención, que es conciencia. Y sólo puede prestar toda su atención cuando tiene interés, lo cual significa que realmente ama comprender. Entonces pone todo su corazón y su mente en llegar a la comprensión.

Esa conciencia es como vivir con una serpiente en la habitación. Usted observa todos sus movimientos, es muy sensible al más leve sonido que produce. Semejante estado de atención es energía total. En esa conciencia la totalidad de usted mismo se revela en un instante. Cuando se ha examinado tan profundamente, puede ahondar mucho más, sin que por ello establezcamos una comparación. Pensamos en forma de comparaciones, profundo y superficial, feliz y desdichado. Siempre estamos midiendo, comparando.

¿Pero existe en nosotros un estado como lo superficial y lo profundo? Cuando digo que mi mente es superficial, insignificante, estrecha, limitada, ¿cómo he llegado a saber tales cosas? Porque he comparado mi mente con la suya, que es más brillante, tiene más capacidad, es más inteligente y despierta. ¿Conozco mi insignificancia sin la comparación? Cuando tengo hambre, no comparo mi apetito con el de ayer. El hambre de ayer es una idea, un recuerdo. Si me comparo continuamente con usted, me esfuerzo por ser como usted, niego lo que soy y, en consecuencia, estoy creando una ilusión. Cuando he comprendido que toda comparación sólo conduce a más ilusión y más sufrimiento, al igual que cuando me analizo, aumento poco a poco el conocimiento de mí mismo o me identifico con algo exterior a mí, ya sea el estado, un salvador o una ideología... cuando comprendo que tales procesos sólo conducen a una mayor conformidad y, por lo tanto, a un mayor conflicto... cuando veo todo eso, dejo completamente de lado la comparación. Entonces mi mente ya no busca. Es muy importante comprender esto.

Entonces mi mente ya no busca a tientas, ya no inquiere. Esto no significa que mi mente esté satisfecha con las cosas tal como son, sino que esa mente está libre de ilusiones. Una mente semejante puede moverse entonces en una dimensión por completo distinta. La dimensión en la que vivimos normalmente, la vida cotidiana que es dolor, placer y temor, ha condicionado la mente, ha limitado su naturaleza; y cuando ese dolor, placer y temor han desaparecido (lo cual no significa que ya no sienta alegría, pues ésta es algo totalmente distinto del placer), entonces la mente funciona en una dimensión diferente en la que no existe conflicto ni sentido alguno de la «otredad». Verbalmente sólo podemos llegar hasta ahí: lo que hay más allá no se puede expresar con palabras porque la palabra no es el

objeto. Hasta ahora podemos describir, explicar, pero ninguna palabra ni explicación puede abrir la puerta. Lo que abrirá la puerta es el conocimiento y la atención cotidianas, el conocimiento de cómo hablamos, lo que decimos, nuestra manera de andar, lo que pensamos. Es como limpiar una habitación y mantenerla en orden. Mantener la habitación en orden es importante en un sentido, pero en otro carece por completo de importancia. En la habitación tiene que haber orden, pero el orden no abrirá la puerta o la ventana.

Lo que abrirá la puerta no es su voluntad ni su deseo. Usted no tiene posibilidad de invitar al otro. Todo lo que puede hacer es mantener la habitación en orden, lo cual significa ser virtuoso por sí mismo, no por lo que aportará. Ser juicioso, racional, ordenado.

Entonces tal vez, si tiene usted suerte, se abrirá la ventana y entrará la brisa. O tal vez no. Depende de su estado mental, un estado que sólo usted puede comprender, contemplándolo sin intentar jamás darle forma, sin tomar nunca partido, sin oponerse, sin estar de acuerdo, sin justificarse, sin condenar, sin juzgar, lo cual significa observado sin ninguna preferencia y desde esta conciencia sin preferencias tal vez se abrirá la puerta y usted sabrá que esa dimensión es aquella en la que no hay conflicto ni tiempo.

CAPITULO CUARTO

Hemos dicho en el capítulo anterior que la alegría era algo totalmente distinto del placer, por lo que vamos a averiguar qué es lo que conlleva el placer y si es posible vivir en un mundo que no contiene placer pero sí donde hay una enorme sensación de alegría, de dicha. Todos buscamos el placer en una u otra forma, el placer intelectual, sensual o cultural, el placer de reformar, de decir a otros lo que han de hacer, de modificar los males de la sociedad, de hacer el bien, el placer de un conocimiento mayor, una satisfacción física mayor, más experiencia, mejor comprensión de la vida, la inteligencia y la astucia propias de la mente, y el placer que está por encima de todos y que, por supuesto, es el de tener a Dios. El placer es la estructura de la sociedad. Desde la infancia hasta la muerte, de una manera secreta, astuta o evidente, buscamos el placer. Así pues, sea cual fuere nuestra forma de placer, creo que debemos tener una idea muy clara de él porque va a orientar y conformar nuestra vida.

Así pues, es importante que cada uno de nosotros investigue a fondo,

minuciosamente, esta cuestión del placer, pues encontrar placer, alimentado y mantenerlo es una exigencia básica de la vida, y sin él la existencia se vuelve aburrida)estúpida, solitaria y carente de sentido. Si esto es así, podría usted preguntarse por qué motivo el placer no ha de guiar la vida. Por la sencilla razón de que el placer debe producir dolor, frustración, pesar y temor y, a partir del temor, violencia. Si desea usted vivir de esa manera, hágalo. De todos modos, la mayoría de la gente lo hace, pero si quiere liberarse del pesar, debe comprenderla estructura del placer. Comprender el placer no es rechazado. No lo condenamos ni decimos que esté bien o mal, pero si lo buscamos, hagámoslo con los ojos abiertos, sabiendo que una mente que busca placer de un modo incesante encontrará inevitablemente su sombra, el dolor.

No es posible separados, aunque corramos en pos del placer y tratemos de evitar el dolor. Ahora bien, ¿por qué la mente siempre exige placer? ¿Por qué razón hacemos cosas nobles e innobles con la contracorriente del placer? ¿Por qué nos sacrificamos y padecemos sobre el fino hilo del placer? ¿Qué es el placer y cómo llega a existir? ¿Se ha formulado el lector estas preguntas y ha seguido las respuestas hasta el fin? El placer se produce a través de cuatro etapas: percepción, sensación, contacto y deseo.

Por ejemplo, veo un hermoso automóvil y, al mirado, experimento una sensación, una reacción; entonces lo toco o me imagino que lo toco, y me embarga el deseo de poseer uno igual y lucirme con él. O bien veo una hermosa nube o una montaña recortada contra el cielo, una hoja que acaba de brotar en primavera o un valle profundo lleno de encanto y esplendor, una puesta de sol gloriosa o un rostro bello, inteligente, vivo, no cohibido, pues entonces dejaría de ser bello.

Contemplo todas estas cosas con intenso deleite y, mientras las observo, no hay ningún observador sino sólo una belleza pura como el amor. Por un momento estoy ausente con todos mis problemas, inquietudes y pesares, no hay más que esa cosa maravillosa. Puedo mirada con alegría y olvidada al cabo de un instante, o bien interviene la mente y entonces empieza el problema. Mi mente reflexiona en lo que ha visto y piensa en lo hermoso que era; me digo que me gustaría verlo de nuevo muchas veces. El pensamiento empieza a comparar, a juzgar, y me digo: «Debo tenerlo de nuevo mañana».El pensamiento sostiene la continuidad de una experiencia que ha proporcionado un instante de placer.

Lo mismo sucede con el deseo sexual o cualquier otra forma de deseo. El deseo no

tiene nada de malo. Reaccionares perfectamente normal. Si usted me pincha con un alfiler, reaccionaré a menos que esté paralizado. Pero entonces interviene el pensamiento, rumia el deleite y lo convierte en placer. El pensamiento quiere repetir la experiencia, y cuanto más se repite, tanto más mecánica se vuelve; cuanto más piensa usted en ella, tanto más fuerza proporciona el pensamiento al placer. Así pues, el pensamiento es lo que crea y sostiene el placer por medio del deseo y le da continuidad, y en consecuencia, el pensamiento pervierte la reacción natural de deseo ante cualquier objeto bello. El pensamiento lo convierte en recuerdo, y pensar en ello una y otra vez nutre el recuerdo.

Por supuesto, el recuerdo tiene un lugar a determinado nivel. En la vida cotidiana no podríamos desenvolvemos en absoluto sin él. En su propio campo debe ser eficaz, pero hay un estado mental en el que tiene muy poco lugar. Una mente que no esté paralizada por el recuerdo tiene auténtica libertad.

¿Se ha fijado alguna vez en que cuando responde a algo de una manera total, con todo su corazón, el recuerdo es muy escaso? Sólo cuando no responde a un desafío con todo su ser se produce un conflicto, una lucha, y esto crea confusión y placer o dolor. Y la lucha engendra recuerdo. Ese recuerdo se añade a otros, y son estos recuerdos los que responden. Todo lo que es resultado del recuerdo es viejo y, por lo tanto, nunca es libre. No existe la libertad de pensamiento. Es una pura tontería.

El pensamiento nunca es nuevo, porque es la respuesta del recuerdo, la experiencia, el conocimiento. Debido a que es viejo, el pensamiento envejece eso que usted ha contemplado con deleite, que le ha procurado una sensación momentánea y muy intensa. Obtenemos placer de lo viejo, jamás de lo nuevo. En lo nuevo no hay tiempo.

Así pues, si usted puede observar las cosas sin permitir la intervención del placer (un rostro, un pájaro, el color de un sari, la belleza de una superficie de agua que brilla bajo el sol o cualquier cosa que le procure deleite), si es capaz de mirarlas sin desear que la experiencia se repita, entonces no habrá dolor ni temor y, por lo tanto, experimentará una gran alegría.

El esfuerzo por repetir y perpetuar el placer es lo que lo convierte en dolor. Obsérvelo en usted mismo. La misma exigencia de la repetición del placer le produce dolor, porque no es el mismo que era ayer, Usted se esfuerza por obtener el mismo deleite, no sólo para su

sentido estético sino también la misma cualidad interior de la mente, y se siente dolido y decepcionado porque se le niega.

¿Ha observado lo que sucede cuando se le niega un pequeño placer? Cuando no consigue lo que quiere se vuelve inquieto, experimenta envidia y odio. ¿Ha percibido, cuando se le ha negado el placer de beber o fumar o hacer el amor o lo que sea, las batallas que libra? Y todo eso es una forma de temor, ¿no es cierto? Teme no conseguir lo que quiere o perder lo que tiene. Cuando la lógica o la vida hacen que se tambalee o derriban alguna fe o ideología determinada que ha sostenido durante años, ¿no teme encontrarse solo? Esa creencia le ha aportado durante años satisfacción y placer, y cuando se la quitan se queda inmovilizado, vacío, y conserva el temor hasta que encuentra otra forma de placer, otra creencia.

Parece muy sencillo, y por ello nos negamos a ver su sencillez. Nos gusta complicado todo. Cuando su esposa le rechaza, ¿no se siente celoso? ¿No está enfadado? ¿No odia al hombre que la ha atraído? ¿Y qué es todo eso sino temor a perder algo que le ha procurado mucho placer, compañía, cierta seguridad y la satisfacción del poseedor?

Así pues, si comprende que cuando hay una búsqueda de placer debe haber dolor, viva de ese modo si lo desea, pero no lo haga sin darse cuenta. Ahora bien, si desea poner fin al placer, que es tanto como poner fin al dolor, debe estar muy atento a toda la estructura del placer, no reprimirlo como hacen los monjes hindúes, que nunca miran a una mujer porque creen que es pecado y así destruyen la vitalidad de su comprensión, sino ver en su totalidad el significado y la importancia del placer. Entonces la vida le proporcionará una gran alegría. No es posible pensar en la alegría, pues es algo inmediato y, al pensar en ella, se convierte en placer. Vivir en el presente es la percepción instantánea de la belleza y el gran deleite que procura sin buscar placer en ella.

CAPITULO QUINTO

Egolatría –Anhelos de posición- Temores y temor total

Fragmentación del pensamiento – Fin del temor.

Antes de que sigamos adelante, me gustaría preguntarle cuál es su interés

fundamental y duradero en la vida. ¿Cuál sería su respuesta directa y sincera, dejando de lado todas las respuestas indirectas? ¿Lo sabe?

¿No se cifra ese interés en usted mismo? En cualquier caso, eso es lo que la mayoría de nosotros diríamos si respondiéramos sinceramente. Estoy interesado en mi progreso, mi trabajo, mi familia, el pequeño rincón donde vivo, en conseguir una mejor posición, más prestigio, más poder, más dominio sobre el prójimo y así sucesivamente. ¿No sería lógico admitir en nuestro fuero interno que eso es lo que a la mayoría de nosotros nos interesa ante todo, que el yo ocupe el primer lugar?

Algunos diríamos que es un error interesarnos principalmente por nosotros mismos. ¿Pero qué tiene de erróneo excepto que raras veces tenemos la decencia, la sinceridad de admitirlo? Si lo hacemos, nos sentimos bastante avergonzados. De modo que uno está fundamentalmente interesado en sí mismo y, por diversas razones ideológicas o tradicionales, cree que eso es un error. Pero lo que uno cree es lo de menos. ¿Por qué introducir el elemento del error? Es una idea, un concepto. Lo que es un hecho incontrovertible es que uno está interesado en sí mismo de una manera fundamental y duradera.

Podría usted decir que ayudar al prójimo es más satisfactorio que pensar en sí mismo, pero ¿cuál es la diferencia? El interés sigue siendo particular. Si le satisface más ayudar al prójimo, le interesa aquello que le procurará una mayor satisfacción. ¿Por qué introducir cualquier concepto ideológico? ¿Por qué esta duplicidad de pensamiento? ¿Por qué no decir «lo que deseo realmente es satisfacción, tanto si es sexual como si deriva de ayudar a los demás o de convertirme en un gran santo, científico apolítico»? El proceso es el mismo, ¿no es cierto? Lo que queremos es satisfacción de todas clases, sutil y evidente. Cuando decimos que queremos libertad, es porque creemos que puede procurarnos una satisfacción extraordinaria, y la mayor de las satisfacciones, por supuesto, es esa idea peculiar del desarrollo y expresión de la personalidad propia. Lo que buscamos en realidad es una satisfacción que no contenga ningún elemento de insatisfacción.

La mayoría de nosotros anhelamos la satisfacción de tener un lugar en la sociedad, porque tememos no ser nadie. La sociedad está organizada de tal manera que a un ciudadano que tiene una posición de respeto se le trata con gran cortesía, mientras que a una persona sin ninguna posición se le trata a patadas. Todo el mundo quiere una posición,

ya sea en la sociedad, en la familia o la derecha de Dios, y los demás deben reconocer ese lugar, puesto que lo contrario no hay ninguna posición en absoluto. Siempre debemos sentarnos en el estrado. Internamente somos torbellinos de aflicción y malicia, por lo que resulta muy gratificante que desde el exterior nos consideren como un gran personaje. Este anhelo de posición, prestigio y poder, que la sociedad reconoce como sobresaliente de alguna manera, es un deseo de dominar a los demás, y como tal constituye una forma de agresión. El santo que busca una posición con respecto a su santidad es tan agresivo como el pollo que picotea en el corral. ¿Y cuál es la causa de esa agresividad? Es el temor, ¿no le parece?

El temor es uno de los mayores problemas de la vida. Una mente atrapada en el temor vive confusa, en conflicto y, en consecuencia, es violenta, distorsionada y agresiva. No se atreve a alejarse de sus propias pautas de pensamiento, lo cual engendra hipocresía.

Hasta que estemos libres de temor, trepemos a la montaña más alta e inventemos toda clase de dioses, siempre permaneceremos en la oscuridad.

Al vivir en una sociedad tan corrupta y estúpida como la nuestra, sometidos a una educación competitiva que engendra temor, todos soportamos la carga de una u otra clase de miedo, y el miedo es una sensación terrible que deforma, altera y entorpece la vida.

Existe un temor físico que es una reacción instintiva, compartida con los animales. Aquí nos ocupamos de los temores psicológicos; cuando comprendamos esos temores, que están profundamente arraigados, podremos enfrentarnos a los temores animales, mientras que si nos ocupáramos primero de éstos no nos serviría en absoluto para comprenderlos temores psicológicos.

Todos tememos algo. No existe el temor en abstracto, sino que siempre está en relación a alguna cosa. ¿Conoce usted sus temores personales? Son innumerables: el temor a perder el empleo, a no disponer de suficiente alimento o dinero, a lo que piensen de usted sus vecinos o el público, a no tener éxito, a perder su posición en la sociedad, a que le desprecien o ridiculicen, a la muerte, a vivir en un mundo que es como la muerte, totalmente hastiado, a no estar a la altura de la imagen que los demás se han formado de usted, a perder su fe. ¿Y qué suele hacer al respecto? ¿Huye de ellos o inventa ideas e imágenes para cubrirlos? Pero huir del temor no hace más que aumentarlo.

Una de las principales causas del temor es que no queremos vernos tal como somos. Por este motivo no sólo tenemos que examinar los temores, sino también la red de escapatorias que hemos desarrollado para librarnos de ellos. Si la mente, el cerebro, trata de superar el temor, de reprimido, disciplinado, controlado, traducido a unos términos que lo conviertan en otra cosa, existe fricción, conflicto, y ese conflicto es un desperdicio de energía.

Lo primero que debemos preguntarnos es en qué consiste el temor y cómo surge. ¿Qué queremos dar a entender con la palabra temor? Me pregunto qué es el temor y no lo que temo.

Llevo cierta clase de vida, pienso según una pauta determinada, tengo ciertas creencias y dogmas y no quiero que esas pautas de mi existencia se trastornen porque mis raíces están en ellas. No quiero que se alteren porque la alteración provoca un estado de desconocimiento que me desagrada. Si me obligan a alejarme de todo lo que sé y creo, quiero estar razonablemente seguro del estado de cosas al que me encamino. Por ello las células cerebrales han creado una pauta, y esas células se niegan a crear otra pauta que puede ser incierta. El movimiento de la certeza a la incertidumbre es lo que llamo temor.

En este momento, aquí sentado, no temo. No siento temor en el presente, no me sucede nada, nadie me amenaza ni me arrebatada nada. Pero más allá de este momento existe una capa más profunda de la mente que, de manera consciente o inconsciente, piensa en lo que podría sucederme en el futuro o se preocupa por las consecuencias de algo pasado. Así pues, el pasado y el futuro me inspiran temor. Interviene el pensamiento y dice: «Ten cuidado, no vaya a suceder de nuevo» o «prepárate para el futuro, porque puede ser peligroso para ti. Ahora tienes algo, pero puedes perderlo. Puedes morirte mañana, quizá te abandone tu mujer, tal vez pierdas tu trabajo. Puede que jamás seas famoso, que estés solo. Quieres estar totalmente seguro del mañana».

Pues bien, examine su forma particular de temor y observe sus reacciones. ¿Puede contemplado sin ningún movimiento de huida, justificación, condena o represión? ¿Puede contemplar ese temor sin la palabra que lo causa?

¿Puede observar la muerte, por ejemplo, sin la palabra que causa el temor a la muerte? ¿No es cierto que la misma palabra provoca un temblor, de la misma manera que la

palabra «amor» tiene su propio temblor, su propia imagen? Su imagen mental de la muerte, el recuerdo de tantas muertes como ha presenciado y la asociación de usted mismo con esos incidentes... ¿es la imagen que crea el temor? ¿O teme usted realmente llegar a su fin, no a la imagen creadora del fin? ¿Es la palabra «muerte» la causante de su temor o el fin real? Si la palabra o el recuerdo es la causa del temor, entonces no existe en absoluto el temor.

Digamos que estuvo usted enfermo hace dos años, y el recuerdo del dolor, de la enfermedad, permanece y actúa, diciendo: «Ten cuidado, no vayas a enfermarte de nuevo». De modo que el recuerdo con sus asociaciones crea el temor, y no se trata en absoluto de temor, porque lo cierto es que en este momento usted goza de muy buena salud. El pensamiento, que siempre es viejo, porque el pensamiento es la respuesta del recuerdo y los recuerdos siempre son viejos, le produce con el tiempo la sensación de que siente temor, lo cual no es un hecho real. El hecho real es que usted se encuentra bien. Pero la experiencia, que ha permanecido en la mente como un recuerdo, provoca el pensamiento: «Ten cuidado, no vayas a enfermarte de nuevo».

Vemos, pues, que el pensamiento engendra una clase de temor. ¿Pero existe de veras temor, aparte del de esa clase determinada? ¿Es el temor siempre el resultado del pensamiento y, en tal caso, existe alguna otra forma de temor? Tememos a la muerte, es decir, algo que sucederá mañana o pasado mañana, andando el tiempo. Existe una distancia entre la realidad presente y lo que será. El pensamiento ha experimentado ese estado. Al observar la muerte, dice: «Vaya morir». El pensamiento crea el temor a la muerte; pero si no lo hace, ¿existe realmente algún temor?

¿Es el temor el resultado del pensamiento? En caso afirmativo, puesto que el pensamiento siempre es viejo, el temor, asimismo, también lo es. Como hemos dicho, no existe un pensamiento nuevo. Si lo reconocemos, ya es viejo. Así pues, lo que tememos es la repetición de lo viejo, la idea de lo que se ha estado proyectando en el futuro. En consecuencia, el pensamiento es responsable del temor. Que esto es así puede comprobarse por sí mismo. Cuando se enfrenta a algo que está presente en este momento, no hay temor. Sólo cuando interviene el pensamiento se produce el temor.

El interrogante que nos planteamos ahora es la posibilidad de que la mente viva por completo en el presente, pues sólo esa mente carece de temor. Mas para comprender esto, debe comprender la estructura del pensamiento, la memoria y el tiempo y esta

comprensión, que no ha de ser intelectual, verbal, sino real, con el corazón, la mente, las entrañas, le liberará del temor. Entonces la mente podrá usar el pensamiento sin crear temor.

Por supuesto, el pensamiento, como la memoria, es necesario para la vida cotidiana. Es el único instrumento que tenemos para la comunicación, el desempeño de nuestras actividades, etc. El pensamiento es la respuesta a la memoria, una memoria que se ha ido acumulando por medio de la experiencia, el conocimiento, la tradición y el tiempo. Ya partir de este fondo de la memoria reaccionamos y esta reacción es el pensamiento. Así pues, el pensamiento es esencial en ciertos niveles, pero cuando se proyecta psicológicamente como el futuro y el pasado, creando tanto temor como placer, la mente se embota y, en consecuencia, la inacción es inevitable.

Entonces me pregunto: «¿Por qué, pero por qué pienso en el futuro y en el pasado desde los ángulos del placer y el dolor, sabiendo que semejante pensamiento crea temor? ¿No es posible que el pensamiento se detenga psicológicamente, pues de lo contrario el temor nunca cesará?»

Una de las funciones del pensamiento es la de estar ocupado continuamente con algo. La mayoría de nosotros queremos tener la mente siempre ocupada, de manera que no podamos vernos como realmente somos. Tememos estar vacíos. Tememos contemplar nuestros temores.

Usted puede estar conscientemente enterado de sus temores, pero ¿los conoce en los niveles más profundos de la mente? ¿Y cómo va a descubrir los temores que están escondidos, que son secretos? ¿Hay que dividir el temor en lo consciente y lo inconsciente? Esta pregunta es muy importante. El especialista, el psicólogo, el analista, han dividido el temor en capas profundas y superficiales; si usted sigue lo que dice el psicólogo o lo que yo digo, comprende nuestras teorías, dogmas y conocimientos, pero no se comprende a sí mismo. No puede comprenderse a sí mismo según Freud, Jung o yo. Las teorías de otras personas no tienen ninguna importancia. Ha de formularse a sí mismo el interrogante de si el temor debe dividirse en consciente e inconsciente. ¿O hay un solo temor que usted traduce en diferentes formas? Sólo hay un deseo: sólo hay deseo. Usted desea. Los objetos del deseo cambian, pero el deseo es siempre el mismo. Usted teme toda clase de cosas, pero

hay un solo temor.

Cuando comprenda que el temor no se puede dividir, verá que ha prescindido por completo de este problema del inconsciente y ha engañado a los psicólogos y los analistas. Cuando comprenda que el temor es un movimiento único que se expresa de diferentes maneras, cuando vea el movimiento y no el objeto hacia el que se dirige el movimiento, entonces se enfrentará a una pregunta de suma importancia: «¿Cómo contemplarlo sin la fragmentación que ha cultivado la mente?».

Existe sólo el temor total, pero ¿cómo es posible que lamente, que piensa en fragmentos, observe este cuadro en su conjunto? ¿Puede hacerla? Hemos vivido una vida de fragmentación, y sólo podemos contemplar ese temor total a través del proceso fragmentario del pensamiento. El proceso de la maquinaria del pensamiento consiste en descomponerlo todo en fragmentos: te amo y te odio; eres mi enemigo, eres mi amigo; mis peculiaridades e inclinaciones, mi trabajo, mi posición, mi prestigio, mi esposa, mi hijo, mi país y tu país, mi Dios y tu Dios... todo eso es la fragmentación del pensamiento. Y este pensamiento contempla el estado total de temor, o trata de contemplarlo, y lo reduce a fragmentos.

En consecuencia, vemos lo que lamente puede mirar en este temor total sólo cuando no hay ningún movimiento del pensamiento. ¿Puede la mente percibir el temor y no las diferentes formas del temor, percibir el temor total, no aquello que tememos? Si usted se limita a examinar los detalles del temor o intenta enfrentarse a sus temores uno a uno, nunca llegará a la cuestión central, que es aprender a vivir con el temor.

¿Puede usted observar el temor sin llegar a ninguna conclusión, sin ninguna interferencia del conocimiento que ha acumulado al respecto? Si no puede, entonces lo que está observando es el pasado, no el temor. De lo contrario, está contemplando el temor por primera vez sin la interferencia del pasado.

Sólo puede observarlo cuando la mente está muy tranquila, de la misma manera que sólo puede escuchar lo que le dice alguien cuando su mente no charla consigo misma, acerca de sus propios problemas e inquietudes. ¿Puede usted contemplar igualmente su temor sin tratar de resolverlo, sin hacer que intervenga su contrario, el valor, contemplarlo realmente y no tratar de rehuido? Cuando dice: «Debo controlarlo, debo librarme de él,

debo comprenderlo», es que intenta huir de él.

Puede observar una nube, un árbol o el fluir de un río con la mente bastante serena, porque no son muy importantes para usted, pero observarse a sí mismo resulta mucho más difícil porque en este caso las exigencias son muy prácticas y las reacciones muy rápidas. Así pues, cuando está directamente en contacto con el temor o la desesperación, la soledad o los celos, o con cualquier otro desagradable estado mental, ¿puede contemplado de una manera tan completa que su mente se serene lo suficiente para verlo?

¿Puede la mente percibir el temor y no las diferentes formas del temor, percibir el temor total, no aquello que tememos? Si usted se limita a examinar los detalles del temor o intenta enfrentarse a sus temores uno a uno, nunca llegará a la cuestión central, que es aprender a vivir con el temor.

Vivir con algo vivo como es el temor requiere una sutileza extraordinaria del corazón y la mente, los cuales no llegan a conclusiones y, por lo tanto, pueden seguir cada movimiento del temor. Entonces si usted lo observa y vive con él (y esto no requiere un día entero, puede tardar un minuto o un segundo en conocer la naturaleza íntegra del temor), de una manera estrecha, se pregunta inevitablemente: «¿Quién es el ente que vive con el temor? ¿Quién lo está observando, quién contempla todos los movimientos de las diversas formas del temor y, al mismo tiempo, es consciente del hecho central del temor? ¿Es el observador un ente inmóvil, un ser estático que ha acumulado mucho conocimiento e información sobre sí mismo, y es ese objeto inmóvil quien observa y vive con el movimiento del temor? ¿Es el observador el pasado o es un ser vivo?» ¿Cuál es su respuesta? No me responda a mí, sino a usted mismo. ¿Es usted, el observador, un ente sin vida que observa a un ser vivo o es un ser vivo que contempla a otro ser vivo? Porque en el observador coexisten ambos estados.

El observador es el censor que no quiere temer; el observador es la totalidad de todas sus experiencias acerca del temor. Así pues, el observador está separado de esa Cosa que llama temor, existe espacio entre ellos. Intenta continuamente superado o rehuido, y de ahí la batalla constante entre sí mismo y el temor, esa batalla que comporta semejante pérdida de energía.

Mientras observa, aprende que el observador no es más que un manojito de ideas y recuerdos sin ninguna validez o sustancia, pero que el temor es una realidad y que usted trata de comprender un hecho con una abstracción, algo que, por supuesto, no es posible. Ahora bien, ¿se diferencia el observador que dice: «Temo» de la cosa observada que es el temor? El observador *es* temor y cuando lo comprende así ya no se produce ninguna disipación de energía en el esfuerzo por librarse del temor, y el intervalo espacio temporal entre el observador y lo observado desaparece. Cuando usted ve que forma parte del temor, que no está separado de él, que usted mismo es temor, entonces no puede hacer nada al respecto, entonces el temor llega del todo a su fin.

CAPITULO SEXTO

Violencia - Cólera - Justificación y condena -Lo ideal y lo real

El temor, el placer, el pesar, el pensamiento y la violencia están interrelacionados. A la mayoría de nosotros la violencia nos causa placer, así como sentir desagrado por alguien, odiar a una raza o a un grupo de personas determinado o tener sentimientos hostiles hacia otros. Pero en un estado mental en el que toda violencia ha llegado a su fin, existe una alegría que es muy diferente del placer de la violencia con sus conflictos, odios y temores.

¿Podemos ir a la misma raíz de la violencia y liberarnos de ella? De lo contrario viviremos en eterno combate unos con otros. Si es así como usted desea vivir, y aparentemente es lo que desea la mayoría de la gente, entonces siga adelante. Si dice: «Lo siento, pero la violencia no puede cesar jamás», entonces usted y yo no tenemos un medio de comunicación, se ha bloqueado; pero si cree que hay una manera de vivir distinta, podremos comunicarnos.

Así pues, quienes podemos comunicarnos consideremos juntos si es posible poner fin a toda forma de violencia en nosotros mismos y seguir viviendo en este mundo brutal. Por mi parte, creo que es posible. No quiero albergar ni una pizca de odio, celos, inquietud o temor. Deseo vivir completamente en paz, lo cual no significa que quiera morir. Quiero vivir en esta tierra maravillosa, tan plena, tan rica, tan hermosa. Quiero contemplar los árboles, las flores, los ríos, los prados, las mujeres, los chicos y chicas y, al mismo tiempo, vivir por completo en paz conmigo mismo y con el mundo. ¿Qué puedo hacer?

Si sabemos examinar la violencia, no sólo externamente, en la sociedad (las guerras, los disturbios, las rivalidades nacionales y los conflictos de clase) sino también en nosotros mismos, quizás estemos en condiciones de superarla.

Se trata de un problema muy complejo. Durante muchos siglos el hombre ha sido violento. En todo el mundo las religiones han intentado reprimirlo, y ninguna de ellas lo ha conseguido. Por lo tanto, creo que, si abordamos la cuestión, por lo menos debemos hacerla con toda seriedad, porque nos llevará a un dominio muy diferente; pero si tan sólo deseamos jugar con el problema para nuestro entretenimiento intelectual, no llegaremos muy lejos.

Tal vez tenga usted la sensación de que es muy serio respecto al problema pero que, como muchas otras personas en el mundo no son serias y no están dispuestas a hacer nada al respecto, no servirá de nada lo que usted haga. Pues bien, no me importa si se lo toma en serio o no. Yo me lo tomo en serio, y basta. No soy el guardián de mi hermano. Yo mismo, como ser humano, tengo unos sentimientos muy intensos sobre esta cuestión de la violencia, y por mi parte procuraré no ser violento, pero no puedo decirle a usted ni a nadie que no lo sea. Eso no tiene ningún sentido, a menos que usted lo desee. Por lo tanto, si quiere realmente comprender este problema de la violencia, prosigamos juntos nuestro viaje de exploración.

¿Dónde se plantea el problema de la violencia: allá, lejos de usted, o aquí, en el lugar que ocupa? ¿Quiere resolver el problema en el mundo exterior o se pregunta por la violencia que hay en usted? Si está personalmente libre de violencia, el interrogante que se plantea es: «¿Cómo puedo vivir en un mundo lleno de violencia, codicia, avaricia, envidia y brutalidad? ¿No me destruirán?». Ésta es la inevitable pregunta que se plantea invariablemente. Creo que, si se la formula, es que no vive apaciblemente, pues en ese caso no tendría ningún problema. Podrían encarcelarle por negarse a cumplir con el servicio militar o fusilarle por negarse a luchar, pero eso no es un problema; le fusilarán. Comprender esto es de una importancia extraordinaria. Intentamos comprender la violencia como un hecho, no como una idea, como un hecho que existe en el ser humano, que soy yo mismo. y para abordar el problema debo ser del todo vulnerable, estar abierto a él. Debo exponerme a mí mismo -no necesariamente exponerme a usted, porque podría no estar

interesado-, pero debo hallarme en un estado mental que exige ver el problema en toda su extensión, sin detenerme en ningún momento ni decir que no seguiré adelante.

Ahora debo tener claro que soy un ser humano violento. He experimentado la violencia en la cólera, en mis exigencias sexuales, en el odio, en la creación de enemistad, en los celos, etc. La he experimentado, la conozco y me digo: «Quiero comprender la totalidad de este problema, no sólo un fragmento expresado en la guerra, sino esta agresión del hombre que también existe en los animales y que comparto».

Violencia no es solamente matar a otra persona. Hay violencia cuando empleamos una palabra ofensiva, cuando hacemos un gesto para mandar a alguien a paseo, cuando obedecemos porque sentimos temor. Así pues, la violencia no es tan sólo una carnicería organizada en nombre de Dios, de la sociedad o del país, sino que es algo mucho más sutil, más profundo, y el objeto de nuestra indagación es lo más profundo de la violencia.

Cuando uno dice ser indio, musulmán, cristiano, europeo o cualquier otra cosa, está cometiendo violencia. ¿Ve usted por qué es violento? Porque se está separando del resto de la humanidad. Cuando uno se separa por la creencia, la nacionalidad o la tradición, engendra violencia. Por eso un hombre que trata de comprender la violencia no pertenece a ningún país, a ninguna religión, a ningún partido político o sistema parcial. Lo que le interesa es la comprensión total de la humanidad.

Con respecto a la violencia existen dos escuelas de pensamiento principales. Según una, «la violencia es innata en el hombre»; según la otra, «la violencia es el resultado de la herencia social y cultural en la que el hombre vive». No nos interesa a cuál de las escuelas pertenecemos. Lo importante es el hecho de que somos violentos, no las razones de la violencia.

Una de las expresiones más corrientes de violencia es la ira. Cuando atacan a mi esposa o a mi hermana digo que estoy justamente airado; cuando atacan a mi país, mis ideas, mis principios, mi modo de vida, estoy justamente airado. También estoy airado cuando atacan mis hábitos o mis insignificantes opiniones. Si usted me pisa el pie o me insulta, me enfado, o si se larga con mi mujer y me siento celoso, esos celos se consideran justos porque ella es de mi propiedad. Toda esta ira está moralmente justificada. Pero matar por mi país también está justificado. Por ello cuando hablamos de la ira, que es una parte de

la violencia, ¿la consideramos justa o injusta según nuestras inclinaciones y los estímulos del entorno, o vemos solamente la ira? No existe la buena o la mala influencia, sino sólo influencia, pero si a usted le influye algo que a mí no me gusta, lo llamo una influencia maligna.

En el momento en que usted protege a su familia, su país, un trapo de colores llamado bandera, una creencia, una idea, un dogma, lo que usted exige o lo que sostiene-esa misma protección- es un indicio de ira. Dicho esto, ¿puede usted considerar la ira sin ninguna explicación o justificación, sin decir «debo proteger mis bienes» o «tenía razón al enfadarme» o «qué estúpido he sido al enfadarme?» ¿Puede considerar la ira como tal? ¿Puede examinarla con una objetividad total, es decir, ni defendida ni condenada? ¿Puede hacer tal cosa?

¿Puedo mirarle igual tanto si le soy hostil como si pienso que es usted una persona maravillosa? Sólo puedo ver de verdad cuando le miro con cierto cuidado, prescindiendo de tales sentimientos. Pues bien, ¿es posible examinar la ira de la misma manera, lo cual significa que soy vulnerable al problema, que no le ofrezco resistencia, que observo este fenómeno extraordinario sin reaccionar a él en absoluto?

Es muy difícil examinar la ira desapasionadamente, porque forma parte de mí, pero eso es lo que intento hacer. Aquí estoy, soy un ser humano violento, sea cual fuere el color de mi piel. No me interesa saber si he heredado esa violencia o si es un producto de la sociedad. Lo único que me interesa es la posibilidad de librarme de ella. Librarme de la violencia significa todo para mí. Es más importante que el sexo, la comida, la posición, porque me está corrompiendo, me está destruyendo como destruye al mundo, y quiero comprenderla, quiero estar más allá de ella. Me siento responsable de tanta ira y violencia como hay en el mundo. Me siento responsable (no son sólo palabras), y me digo a mí mismo: Puedo hacer algo sólo si estoy más allá de la ira, la violencia, la nacionalidad». Y esa sensación de que debo comprender la violencia en mí aporta una gran vitalidad y la pasión del descubrimiento.

Pero a fin de estar más allá de la violencia no puedo reprimirla, no puedo negarla, no puedo decir: «Forma parte de mí, y no hay más que hablar» o «no la quiero». He de examinarla, he de estudiarla, debo intimar con ella, y esa intimidad no será posible si la condeno o la justifico. Pero lo cierto es que la juzgamos, la justificamos. Por ello digo que,

a partir de ahora, es preciso dejar de condenada o justificarla.

Ahora bien, si usted quiere detener la violencia, quiere detener las guerras, ¿cuánta vitalidad, cuánto esfuerzo pone en el empeño? ¿No es importante para usted que maten a sus hijos, que vayan al ejército, donde los tiranizan y matan? ¿No le preocupa? Dios mío, si eso no le interesa, ¿qué será lo que despierta su interés? ¿Guardar su dinero? ¿Pasarlo bien? ¿Tomar drogas? ¿No ve que esa violencia en usted mismo está destruyendo a sus hijos? ¿O acaso lo ve tan sólo como una abstracción?

Muy bien, entonces, si está interesado preste atención con todos sus sentidos para averiguado. No se quede sentado diciendo: «Bueno, hablemos de eso». Insisto en que no es posible examinar la ira y la violencia con unos ojos que condenan o justifican, y que si esta violencia no es un problema candente para usted, no puede dejar de lado los fenómenos de la ira y la violencia. Por ello primero tiene que aprender. Tiene que aprender a examinar la ira, a su marido, a su esposa, a sus hijos, tiene que escuchar al político, tiene que descubrir por qué no es objetivo, por qué condena o justifica. Ha de aprender que condena o justifica porque ello forma parte de la estructura social en la que vive, su condicionamiento como alemán, indio, negro, norteamericano o lo que sea por el lugar de su nacimiento, con toda la torpeza mental que resulta de ese condicionamiento.

Para aprender, para descubrir algo fundamental, debe usted tener la capacidad de penetrar profundamente, algo que no puede hacer si cuenta con un instrumento romo y embotado. Así pues, lo que hacemos es afilar el instrumento, que es la mente, a la que ha embotado toda esa justificación y condena. Sólo puede penetrar profundamente si su mente es tan aguda como una aguja y tan fuerte como un diamante.

No es bueno quedarse sentado y preguntarse: «¿Cómo vaya conseguir una mente así?». Tiene que desearla como desea su siguiente comida, y para tenerla debe percibir que lo que vuelve embotada y estúpida su mente es esa sensación de invulnerabilidad que ha alzado muros a su alrededor y que forma parte de esta condena y justificación. Si lamentablemente puede librarse de eso, entonces usted puede mirar, estudiar, penetrar y, tal vez, llegar a un estado que es plenamente consciente de la totalidad del problema.

Volvamos, pues, al tema central: ¿es posible erradicar la violencia en nosotros

mismos? ¿Decirle a alguien que no ha cambiado y preguntarle por qué no lo ha hecho es una forma de violencia? Eso no es lo que estoy haciendo. No tengo ningún interés en convencerle de nada. Se trata de su vida, no de la mía. Su estilo de vida es asunto suyo. Estoy preguntando si es posible que un ser humano que vive psicológicamente en cualquier sociedad elimine desde su interior la violencia que anida en él. En caso afirmativo, el mismo proceso producirá una manera distinta de vivir en este mundo.

La mayoría de nosotros hemos aceptado la violencia como un estilo de vida. Dos guerras terribles tan sólo nos han enseñado a levantar cada vez más barreras entre los seres humanos, es decir, entre usted y yo. ¿Pero qué podemos hacer quienes deseamos librarnos de la violencia? No creo que se vaya a conseguir nada por medio del análisis, ya sea realizado por nosotros mismos o por un profesional. Podríamos ser capaces de modificarnos ligeramente, vivir algo más tranquilos con un poco más de afecto, pero esto por sí solo no nos proporcionará una percepción total. Hay que conocer la manera de analizar, lo cual significa que en el proceso de análisis mi mente adquiere una agudeza extraordinaria, y es esa cualidad de la agudeza, la atención, la seriedad, lo que facilitará una percepción total. Tenemos ojos para verlo todo a primera vista. Esta claridad de la visión sólo es posible si podemos ver los detalles y entonces saltar por encima de ellos.

Algunos de nosotros, a fin de desembarazarnos de la violencia, hemos utilizado un concepto, un ideal, llamado no violencia, y creemos que al poseer un ideal de lo contrario de la violencia, la no violencia, podemos librarnos del hecho real pero no podemos. Tenemos innumerables ideales, todos los libros sagrados están llenos de ellos, pero seguimos siendo violentos. Así pues, ¿por qué no ocupamos de la misma violencia y olvidar el término por completo? Si desea usted comprender lo real, debe prestarle toda su atención, toda su energía. Esa atención y energía se distorsionan cuando usted crea un mundo ficticio, ideal. ¿Es posible eliminar el ideal? El hombre realmente serio, con el impulso de averiguar qué es la verdad, qué es el amor, no tiene ningún concepto en absoluto. Vive tan sólo en lo que es.

Para investigar el hecho de su propia ira no debe juzgarla, pues en el momento en que concibe su contrario lo condena y, en consecuencia, no puede verlo tal como es. Cuando dice de alguien que le disgusta o que lo odia, eso es un hecho, por terrible que parezca. Si lo examina, si lo investiga por completo, cesa, pero si dice: «No debo odiar, debo albergar

amor en mi corazón», entonces vive usted en un mundo hipócrita con dos raseros. Vivir completa, plenamente en el momento es vivir con lo que es, lo real, sin ningún sentido de condena o justificación. Entonces uno lo comprende del todo, tanto que el asunto queda concluido. Cuando uno ve claramente, el problema está resuelto.

¿Pero puede usted ver con claridad el rostro de la violencia, no sólo exterior sino la que anida en su interior, lo cual significa que está totalmente libre de violencia porque no ha admitido una ideología a través de la que librarse de ella? Esto requiere una meditación muy profunda, no sólo un acuerdo o desacuerdo verbal.

Ahora ha leído usted una serie de afirmaciones, ¿pero ha comprendido realmente? Su mente condicionada, su modo de vida, toda la estructura de la sociedad en la que vive le impiden examinar un hecho y quedar por completo libre de él *inmediatamente*. Usted dice: «Pensaré en ello; consideraré si es posible librarse de la violencia o no. Intentaré ser libre». Ésa es una de las afirmaciones más temibles que puede hacer: «Lo intentaré». No hay tal intento, usted no va a hacerlo lo mejor que pueda. O lo hace o no lo hace. Admite el factor temporal mientras la casa está ardiendo. La casa arde como resultado de la violencia en todo el mundo y en su interior, y usted dice: «Déjeme pensar en ello. ¿Cuáles la mejor ideología para apagar el fuego?». Cuando la casa está en llamas, ¿discute sobre el color del cabello del hombre que trae el agua?

CAPITULO SÉPTIMO

El cese de la violencia, que acabamos de considerar, no significa necesariamente un estado en el que la mente está en paz consigo mismo y, en consecuencia, en paz con todas sus relaciones.

La relación entre los seres humanos se basa en el mecanismo defensivo, formador de imágenes. En todas nuestras relaciones cada uno forma una imagen del otro, y son esas dos imágenes las que se relacionan, no los mismos seres humanos. La esposa tiene una imagen del marido (tal vez no de una manera consciente, pero de todos modos está ahí) y el marido tiene una imagen de la esposa. Uno tiene una imagen de su país y de sí mismo, y siempre reforzamos esas imágenes al añadirles más elementos. Son estas imágenes las que se relacionan. La verdadera relación entre dos seres humanos o entre muchos cesa por completo cuando tiene lugar la formación de imágenes.

Es evidente que la relación basada en estas imágenes nunca puede aportar paz a la relación, debido a que las imágenes son ficticias y uno no puede vivir en una abstracción. Y sin embargo eso es lo que todos hacemos: vivimos en medio de ideas, teorías, símbolos, imágenes que hemos creado sobre nosotros mismos y los demás que no son en absoluto realidades. Todas nuestras relaciones, ya sean con la propiedad, las ideas o la gente, se basan esencialmente en esa formación de imágenes, y de ahí que siempre exista conflicto.

¿Cómo es posible entonces estar completamente en paz con nosotros mismos y en todas las relaciones con el prójimo? Al fin y al cabo, la vida es un movimiento en relación, pues de lo contrario no hay vida, y si esa vida se basa en una abstracción, una idea o una suposición especulativa, entonces esa vida tan abstracta debe producir inevitablemente una relación que se convierte en un campo de batalla. Así pues, ¿existe la posibilidad de que el hombre lleve una vida interior del todo ordenada sin ninguna forma de apremio, imitación, represión o sublimación? ¿Puede crearen su interior un orden tal que sea una calidad de vida ajena al marco de las ideas, una tranquilidad interior que no conoce nunca ningún trastorno, y no en un mundo abstracto mítico, fantástico, sino en la vida cotidiana del hogar y la oficina?

Creo que debemos reflexionar a fondo sobre esta cuestión, porque no hay un solo punto en nuestra conciencia que no esté afectado por el conflicto. En todas nuestras relaciones, ya sea con la persona más íntima, ya con un vecino o con la sociedad, este conflicto existe, pues el conflicto es una contradicción, un estado de división, separación, una dualidad.

Al observarnos a nosotros mismos y observar nuestras relaciones con la sociedad, vemos que en todos los niveles de nuestro ser hay conflicto, que puede ser pequeño o importante, y que produce unas respuestas muy superficiales o tiene unos resultados devastadores.

El hombre ha aceptado el conflicto como una parte innata de la existencia cotidiana porque ha aceptado la competencia, los celos, la codicia, la voracidad y la agresión como una forma natural de vida. Cuando aceptamos semejante forma de vida, aceptamos la estructura de la sociedad tal como es y vivimos dentro de la pauta de la respetabilidad. Ésa

es la trampa en la que caemos la mayoría de nosotros, porque queremos ser muy respetables. Cuando nos examinamos el corazón y la mente, nuestra manera de pensar, sentir y actuar en la vida diaria, observamos que a medida que nos adaptamos a la pauta de la sociedad, la vida será un campo de batalla. Si no la aceptamos, y ninguna persona religiosa puede aceptar semejante sociedad, nos veremos absolutamente libres de la estructura psicológica de la sociedad.

La mayoría de nosotros poseemos en abundancia lo que produce la sociedad. Ésta y nosotros mismos hemos creado la codicia, la envidia, la ira, el odio, los celos, la ansiedad, y todo esto lo tenemos a espaldas. Las diversas religiones del mundo han predicado la pobreza. El monje se pone una túnica, se cambia de nombre, se afeita la cabeza, vive en una celda y hace votos de pobreza y castidad. En Oriente lleva un taparrabos, una túnica, come una sola vez al día, y todos respetamos esa clase de pobreza. Pero quienes se han puesto la túnica de la pobreza siguen siendo interior y psicológicamente ricos con todas esas cosas que produce la sociedad, porque todavía buscan posición y prestigio: pertenecen a tal o cual orden, a esta religión o a aquélla, siguen viviendo en las divisiones de una cultura y una tradición. Eso no es pobreza. La pobreza consiste en estar completamente libre de la sociedad, aunque uno disponga de unas ropas más y coma con más frecuencia... ¿a quién le importan esos detalles? Pero por desgracia la mayoría de la gente experimenta ese impulso de exhibicionismo.

La pobreza puede ser bella y maravillosa cuando la mente está libre de la sociedad. Uno debe volverse interiormente pobre, pues entonces no hay búsqueda ni petición ni deseo ni... ¡nada! Sólo esta pobreza interior puede ver la verdad de una vida en la que no existe en absoluto ningún conflicto. Semejante vida es una bendición que no se encuentra en ningún templo.

¿Cómo podemos, pues, liberarnos de la estructura psicológica de la sociedad, que es tanto como liberarnos de la esencia del conflicto? No resulta difícil podar y cortar ciertas ramas del conflicto, pero nos preguntamos si es posible vivir con una completa tranquilidad interna y, por lo tanto, externa, lo cual no significa que vegetemos o nos estanquemos. Por el

contrario, nos volveremos dinámicos, vitales, llenos de energía.

Para comprender cualquier problema y liberarnos de él necesitamos mucha energía apasionada y sostenida, no sólo energía física e intelectual, sino una energía que no depende de ningún motivo, ningún estímulo psicológico ni droga alguna. Si uno depende de cualquier estímulo, ese mismo estímulo hace que la mente se embote y sea insensible. Al tomar alguna clase de droga podemos hallar temporalmente suficiente energía para ver las cosas con claridad, pero reversionamos a nuestro estado anterior y, en consecuencia, nos volvemos cada vez más dependientes de esa droga. Por ello todo estímulo, ya sea de la Iglesia o el alcohol, las drogas o la palabra hablada o escrita, inevitablemente creará dependencia, y esa dependencia nos impedirá ver claramente por nosotros mismos y, en consecuencia, poseer energía vital.

Por desgracia, todos dependemos psicológicamente de algo. ¿A qué se debe nuestra dependencia? ¿Por qué existe ese impulso de depender? Estamos haciendo juntos este viaje, y usted no espera a que yo le diga las causas de su dependencia. Si investigamos juntos, ambos lo descubriremos, de modo que ese descubrimiento será suyo y por lo tanto le proporcionará vitalidad. Descubro por mí mismo que dependo de algo, por ejemplo, de un público que me estimule. Gracias a ese público, al hecho de dirigirme a un grupo amplio de personas, obtengo una especie de energía y, en consecuencia, dependo de ese público, de esas personas, tanto si están de acuerdo conmigo como si no. Cuanto mayor es su desacuerdo, más vitalidad me proporcionan. Si están de acuerdo, se tratará de un intercambio muy superficial, vacío. Así pues, descubro que necesito un público porque dirigirse a la gente resulta muy estimulante. ¿A qué obedece la dependencia? A que yo mismo soy superficial, no tengo nada en mi interior, carezco de una fuente que esté siempre llena, que sea rica, vital, emocionante, viva. Por eso dependo. He descubierto la causa.

¿Pero el descubrimiento de la causa me libraré de ser dependiente? El descubrimiento de la causa es puramente intelectual, por lo que resulta obvio que no libera a la mente de su dependencia.

La simple aceptación intelectual de una idea, o la aquiescencia emocional en una ideología, no pueden liberar a la mente de ser dependiente de algo que la estimule. Lo que libera a la mente de la dependencia es ver toda la estructura y la naturaleza del estímulo y la

dependencia, y cómo esa dependencia vuelve a la mente estúpida, obtusa e inactiva. Sólo la visión de la totalidad libera a la mente.

Por ello debo investigar qué es lo que significa ver totalmente. Mientras contemplo la vida desde un punto de vista particular o una experiencia particular que he apreciado, o desde algún conocimiento particular que he adquirido, que constituye mi información básica, que es el yo, no puedo ver por completo. He descubierto intelectual y verbalmente, a través del análisis, la causa de mi dependencia, pero cualquier cosa que el pensamiento investigue debe ser fragmentaria, por lo que sólo puedo ver la totalidad de algo cuando el pensamiento no interfiere.

Entonces veo el hecho de mi dependencia, veo realmente lo que es, lo veo sin que me guste o disguste. No quiero librarme de esa dependencia o de su causa. La observo, y cuando realizo esa clase de observación veo la totalidad del cuadro, no un fragmento; y cuando la mente ve la totalidad del cuadro, hay libertad. Ahora he descubierto que existe una disipación de energía cuando hay fragmentación. He descubierto la fuente de la disipación de la energía.

Usted puede creer que no hay derroche de energía si imita, si acepta la autoridad, si depende del sacerdote, del ritual, del dogma, del partido o de alguna ideología, pero el seguimiento y la aceptación de una ideología, tanto si es buena como mala, tanto si es sagrada como impía, es una actividad fragmentaria y, en consecuencia, una causa de conflicto, y éste inevitablemente surgirá mientras exista una división entre «lo que debería ser» y «lo que es», y cualquier conflicto es una disipación de la energía.

Si se plantea el interrogante: «¿Cómo voy a liberarme del conflicto?», crea usted otro problema y, por lo tanto, incrementa el conflicto, mientras que si sólo lo ve como un hecho (lo ve como vería un objeto concreto, de una manera clara y directa) comprenderá la verdad esencial de una vida en la que no hay ningún conflicto.

Dicho de otro modo, siempre estamos comparando lo que somos con lo que deberíamos ser, es decir, una proyección de lo que creemos que deberíamos ser.

Comparar es contradictorio, no sólo con algo o con alguien, sino con lo que usted fue ayer, y de ahí que exista conflicto entre lo que ha sido y lo que es. Existe *lo que* es sólo cuando no se lleva a cabo ninguna comparación, y vivir con lo que es supone vivir

apaciblemente. Entonces uno puede prestar toda su atención, sin distraerse en absoluto, a lo que hay en su interior, ya sea desesperación, fealdad, brutalidad, temor, inquietud, soledad, y vivir plenamente con ello. Así no hay contradicción y, por lo tanto, no hay conflicto.

Pero nos comparamos constantemente, con quienes son más ricos o más brillantes, más intelectuales, más afectuosos, más famosos, etc. El «más» juega un papel de extraordinaria importancia en nuestra vida. Esta comparación incesante con algo o con alguien es una de las principales causas del conflicto.

Ahora bien, ¿a qué obedece la comparación? ¿Por qué se compara usted con otra persona? Nos han enseñado a compararnos desde la infancia. En cada escuela, A se compara con B, y A se destruye a sí mismo a fin de ser como B. Cuando usted no se compara en absoluto, cuando no hay ideal ni contrario ni factor de dualidad, cuando ya no se esfuerza por ser diferente de como es, ¿qué le ha sucedido a su mente? Que ha dejado de crear lo opuesto y se ha vuelto muy inteligente y sensible, capaz de experimentar una pasión inmensa, porque el esfuerzo es una disipación de la pasión (pasión que es energía vital), y usted no puede hacer nada sin pasión.

Si usted no se compara con otro será el que es. Por medio de la comparación confía en evolucionar, en desarrollarse, en volverse más inteligente, más guapo. ¿Pero lo conseguirá? El *hecho* es que usted es quien es, y al compararse fragmenta el hecho, lo cual es un despilfarro de energía. Ver lo que usted es realmente sin ninguna comparación le proporciona una enorme energía para examinarse. Cuando puede examinarse sin comparación está más allá de la comparación, lo cual no significa que la mente esté estancada en la satisfacción. Vemos pues en esencia cómo lamentablemente desperdicia una energía que es tan necesaria para comprender la totalidad de la vida.

No quiero saber con quién estoy en conflicto. No quiero conocer los conflictos periféricos de mi ser. Lo que quiero saber es por qué ha de existir el conflicto. Cuando me planteo ese interrogante, veo un problema fundamental que no tiene nada que ver con los conflictos periféricos y sus soluciones. Me interesa el problema central y veo (¿quizás usted lo ve también?) que la misma naturaleza del deseo, si no se comprende como es debido, debe conducir inevitablemente al conflicto.

El deseo siempre está en contradicción. Deseo cosas contradictorias, lo cual no significa que deba destruir el deseo, reprimido, controlado o sublimado, sino que veo simplemente que el deseo en sí es contradictorio. No son los objetos del deseo sino la misma naturaleza del deseo lo contradictorio. y he de comprender la naturaleza del deseo antes de que pueda comprender el conflicto. Vivimos en un estado de contradicción ocasionado por el deseo, deseo que consiste en la búsqueda del placer y la evitación del dolor, a lo que ya nos hemos referido.

Vemos, pues, el deseo como la raíz de toda contradicción-querer algo y no quererlo-, una actividad dual. Cuando hacemos algo placentero no interviene ningún esfuerzo, ¿no es cierto? Pero el placer aporta dolor y entonces hay un esfuerzo para evitar el dolor, lo que es de nuevo una disipación de energía. ¿Por qué tenemos esa dualidad? Existe, por supuesto, dualidad en la naturaleza: hombre y mujer, luz y sombra, noche y día, pero interna, psicológicamente, ¿por qué tenemos dualidad? Le ruego que piense en ello conmigo y no espere a que se lo diga. Tiene que ejercitar su mente para descubrirlo. Mis palabras no son más que un espejo en el que puede contemplarse. ¿Por qué tenemos esta dualidad psicológica? ¿Acaso nos han educado para que comparemos siempre «lo que es» con «lo que debería ser»? Hemos sido condicionados en lo correcto y lo erróneo, lo bueno y lo malo, lo moral y lo inmoral. ¿Ha llegado a existir esta dualidad porque creemos que pensar sobre lo contrario de la violencia, lo contrario de la envidia, los celos, la mezquindad, nos ayudará a liberarnos de todo eso? ¿Empleamos lo contrario como una palanca para desembarazarnos de «lo que es»? ¿O es una escapatoria de lo real?

¿Ve usted lo contrario como un medio de evitar lo real, a lo que no sabe cómo enfrentarse? ¿O lo hace porque milenios de propaganda le han dicho que debe tener un ideal (lo contrario de «lo que es») a fin de enfrentarse al presente? Cuando usted tiene un ideal cree que le ayuda a librarse de «lo que es», pero eso nunca sucede. Puede predicar la no violencia durante el resto de su vida y sembrar durante todo ese tiempo las semillas de la violencia.

Usted tiene un concepto de lo que debería ser y de cómo debería actuar, pero lo cierto es que siempre actúa de una manera diferente. Así pues, ve que los principios, las creencias y los ideales deben conducir inevitablemente a la hipocresía y a una vida deshonestas.

El ideal es lo que crea lo contrario a lo que es, y por ello si sabe cómo ser con «lo que es», no será necesario lo contrario.

El intento de ser como otra persona, o como su ideal, es una de las principales causas de la contradicción, la confusión y el conflicto. Haga lo que haga, y en cualquier nivel, una mente confusa seguirá siendo confusa. Toda acción nacida de la confusión conduce a más confusión. Veo esto con mucha claridad, lo veo tan claramente como veo un peligro físico inmediato. ¿Qué es lo que sucede? Que ceso por completo de actuar desde la confusión y, en consecuencia, la inacción es acción completa.

CAPITULO OCTAVO

Ni los sufrimientos de la represión ni la brutal disciplina para conformarse a una pauta han conducido a la verdad. Para llegar a la verdad la mente debe ser completamente libre, sin la más leve distorsión. Pero primero debemos preguntarnos si realmente queremos ser libres. Cuando hablamos de libertad, ¿nos referimos a una libertad completa o a libramos de algo desagradable o indeseable? Nos gustaría estar libres de recuerdos dolorosos y repulsivos, de experiencias desdichadas, pero conservar nuestras ideologías, fórmulas y relaciones placenteras y satisfactorias. Sin embargo, conservar unos sin los otros es imposible, pues, como hemos visto, el placer es inseparable del dolor. Así pues, cada uno de nosotros ha de decidir si quiere o no ser completamente libre. Si decimos que sí, entonces debemos comprender la naturaleza y la estructura de la libertad. ¿Somos libres cuando estamos libres de algo, libres del dolor, libres de alguna clase de inquietud? ¿O acaso la libertad es algo del todo diferente? Podemos libramos de los celos, por ejemplo, pero ¿no es esa libertad una reacción y, en consecuencia, no es en absoluto libertad? Podemos libramos muy fácilmente del dogma, analizándolo, rechazándolo, pero el motivo de esa liberación del dogma tiene su propia reacción, porque el deseo de liberarnos de un dogma puede que ya no esté de moda o que no sea conveniente.

O uno puede liberarse del nacionalismo porque cree en el internacionalismo o porque siente que ya no es económicamente necesario aferrarse a ese estúpido dogma nacionalista con su bandera y toda esa basura. Prescindir de todo eso resulta fácil. O uno puede reaccionar contra algún dirigente espiritual o político que le ha prometido libertad como

resultado de la disciplina o la rebelión. ¿Pero ese racionalismo, esa conclusión lógica, tiene algo que ver con la libertad? Si usted dice que está libre de algo, es una reacción que entonces se convertirá en otra reacción, la cual producirá otra conformidad, otra forma de dominación. De esta manera puede producirse una cadena de reacciones, y usted podría aceptar cada reacción como libertad. Pero no es tal libertad, sino tan sólo la continuidad de un pasado modificado al que se aferra la mente. La juventud de hoy, como toda juventud, se rebela contra la sociedad, lo cual es bueno en sí mismo, pero la rebelión no es libertad, porque rebelarse es reaccionar y esa reacción establece su propia pauta en la que uno queda trabado. Usted piensa que se trata de algo nuevo, pero no lo es, sino sólo lo viejo en un molde diferente. Toda rebelión social o política revertirá inevitablemente en la buena y vieja mentalidad burguesa. La libertad sólo existe cuando uno la ve y actúa, jamás a través de la rebelión. Ver es actuar y esa acción es tan instantánea como cuando uno ve un peligro. Entonces no hay reflexión ni discusión ni vacilación.

El mismo peligro impulsa a la acción y, en consecuencia, ver es actuar y ser libre. La libertad es un estado mental, no la libertad *de* algo, sino un sentido de libertad, una libertad para dudar y ponerlo todo en tela de juicio que, por lo tanto, es tan intensa, activa y vigorosa que pone fin a toda forma de dependencia, esclavitud, conformidad y aceptación. Semejante libertad implica una soledad total. ¿Pero puede la mente educada en una cultura tan dependiente del entorno y de sus propias tendencias encontrar alguna vez esa libertad que es soledad completa y en la que no hay dirección, tradición ni autoridad? Esta soledad es un estado mental que no depende de ningún estímulo o conocimiento ni es el resultado de ninguna experiencia o conclusión. La mayoría de nosotros nunca estamos interiormente solos. Existe una diferencia entre el aislamiento, la separación que uno realiza voluntariamente, y el carácter solitario, la soledad. Todos sabemos qué es estar aislado: levantar un muro alrededor de uno, mismo a fin de no resultar nunca dañado, de no ser nunca vulnerable, o cultivar la separación que es otra forma de sufrimiento, o vivir en una soñadora torre de marfil ideológica.

El carácter solitario es algo del todo diferente. Usted jamás está solo porque está lleno de los recuerdos, el condicionamiento y los murmullos del ayer. Su mente nunca está libre de todos los desechos que ha acumulado. A fin de estar solo, usted debe morir para el pasado. Cuando está solo, totalmente solo, sin pertenecer a ninguna familia, nación, cultura

o continente determinado, experimenta esa sensación de ser un forastero. El hombre que está completamente solo de esta manera es inocente, y es su inocencia lo que libera a la mente de su pesar. Acarreamos la carga de lo que millares de personas han dicho y los recuerdos de todos nuestros infortunios. Abandonar todo eso por completo es estar solo, y la mente solitaria no sólo es inocente sino también joven, no en el tiempo o la edad, sino joven, inocente, viva a cualquier edad, y sólo esa mente puede ver lo que es verdad y lo que no se puede medir con palabras. En esta soledad usted empezará a comprender la necesidad de vivir consigo mismo tal como es, no como cree que debería ser o como ha sido. Vea si puede contemplarse sin ningún temblor, ninguna falsa modestia, ningún temor, ninguna justificación o condena, y viva consigo mismo tal como es realmente. Sólo cuando vive íntimamente con algo empieza a comprenderlo.

Pero en cuanto se acostumbra a ello (se acostumbra a su propia inquietud o envidia o lo que sea) ya no vive con ello. Si vive usted aliado de un río, al cabo de unos días ya no oye el sonido del agua, o si tiene un cuadro en la habitación y lo ve a diario, al cabo de una semana deja de reparar en él. Lo mismo sucede con las montañas, los valles, los árboles, la familia, el marido, la esposa. Pero nunca debe acostumbrarse a convivir con los celos, la envidia o la inquietud, nunca debe aceptarlo. Debe cuidarlo como cuidaría de un árbol recién plantado, protegerlo contra el sol, contra la tormenta. Debe cuidar de ello, no condenado o justificado, pues de lo contrario empezaría a amarlo. No se trata de que ame el hecho de ser envidioso o de estar inquieto, como les sucede a tantas personas, sino de que se preocupe de observar. ¿Puede, pues (podemos usted y yo), vivir con lo que realmente somos, sabiendo que somos monótonos, envidiosos, temerosos, que creemos ser muy afectuosos cuando en realidad no lo somos, que nos sentimos heridos, halagados y aburridos con facilidad? ¿Podemos vivir con todo eso, sin aceptado ni rechazado, sino sólo observándolo sin volvernos mórbidos, deprimidos o regocijados?

Formulémonos ahora otro interrogante. Esta libertad, esta soledad, esta toma de contacto con toda la estructura de lo que somos en nosotros mismos, ¿es algo con lo que nos encontramos a medida que pasa el tiempo? Es decir, ¿se alcanza la libertad por medio de un proceso gradual? Es evidente que no, porque tan pronto como introduce usted el

elemento temporal, se esclaviza más y más. Uno no puede liberarse gradualmente. No es una cuestión de tiempo.

La siguiente pregunta es: ¿Puede usted ser consciente de esa libertad? Si dice «soy libre», no lo es. Es como quien dice: «Soy feliz»: en cuando lo dice está viviendo en un recuerdo de algo que ha desaparecido. La libertad sólo puede producirse de forma natural, no por medio del deseo, del anhelo. Tampoco la encontrará creando una imagen de lo que cree que es. Para encontrada, la mente tiene que aprender a contemplar la vida, que es un vasto movimiento, sin la servidumbre del tiempo, pues la libertad se encuentra más allá del campo de la conciencia.

CAPITULO NOVENO

Me siento tentado a repetir un cuentecillo sobre un gran discípulo que se presenta ante Dios y le pide que le enseñe la verdad. Ese pobre Dios responde: «Hoy es día muy caluroso, amigo. Tráeme un vaso de agua, por favor». El discípulo sale y llama a la puerta de la primera casa que encuentra. Le abre una hermosa joven. El discípulo se enamora de ella, se casan y tienen varios hijos. Un día empieza a llover y sigue lloviendo sin cesar. Crecen los torrentes, las calles se inundan, la fuerza del agua se lleva las casas. El discípulo aferra a su mujer y lleva a sus hijos sobre los hombros, y mientras la tromba de agua los arrastra, grita: «¡Señor, sálvame, te lo ruego!», y el Señor responde: «¿Dónde está ese vaso de agua que te pedí?».

Éste es un relato bastante ilustrativo porque la mayoría de nosotros pensamos desde el ángulo temporal. El hombre vive por medio del tiempo. Inventar el futuro ha sido su juego de evasión predilecto. Creemos que nuestros cambios pueden producirse en el tiempo, que el orden en nosotros mismos puede construirse poco a poco, aumentado de día en día. Pero el tiempo no aporta orden ni paz, por lo que debemos abandonar la pauta de lo gradual. Esto significa que no existe un mañana en el que podamos instalarnos apaciblemente. Hemos de ser metódicos al instante.

Cuando existe un auténtico peligro, el tiempo desaparece, ¿no es cierto? Se produce una acción inmediata. Pero no vemos el peligro de muchos de nuestros problemas y, por lo tanto, inventamos el tiempo como un medio de superarlos. El tiempo es engañoso porque no hace nada en absoluto por ayudarlos a que se produzca un cambio en nosotros.

El tiempo es un movimiento que el hombre ha dividido en pasado, presente y futuro; y mientras lo divide, siempre estará en conflicto.

¿Es el aprendizaje una cuestión de tiempo? Al cabo de tantos milenios de existencia, la especie humana no ha aprendido que existe una mejor manera de vivir que odiándonos y matándonos unos a otros. Es muy importante comprender el problema del tiempo si queremos resolver esta vida que hemos ayudado a hacer tan monstruosa y carente de sentido como es.

Lo primero que debemos aprender es que sólo podemos examinar el tiempo con esa frescura e inocencia mental de las que ya nos hemos ocupado en estas páginas. Nuestros numerosos problemas nos confunden y nos sentimos perdidos en esa confusión. Ahora bien, si uno se pierde en un bosque, ¿qué es lo primero que hace? Se detiene, ¿no es cierto? Uno se detiene y mira a su alrededor. Pero cuanto más confusos y perdidos nos sentimos en la vida, tanto más buscamos, preguntamos, exigimos, rogamos. Así pues, lo primero que debemos hacer, si se me permite la sugerencia, es poner fin a todo ese movimiento interior. Y cuando nos detenemos interior, psicológicamente, la mente se vuelve muy sosegada, muy clara. Entonces puede usted abordar de veras esta cuestión del tiempo.

Los problemas sólo existen en el tiempo, es decir, cuando abordamos un asunto de una manera incompleta. Esta manera incompleta de abordar el asunto crea el problema. Cuando nos enfrentamos a un desafío de una manera parcial, fragmentaria, o tratamos de rehuirlo, es decir, cuando lo abordamos sin una atención total, creamos un problema. y éste continúa mientras seguimos prestándole una atención incompleta, mientras confiamos en resolverlo «uno de estos días».

¿Sabe usted qué es el tiempo? No me refiero al que mide el reloj, al tiempo cronológico, sino al psicológico. Es el intervalo entre la idea y la acción. Una idea se dirige, con toda evidencia, a la autoprotección; es la idea de estar seguro. La acción siempre es inmediata, no pertenece al pasado ni al futuro. Actuar debe realizarse siempre en el presente, pero la acción es tan peligrosa, tan incierta, que debemos adaptarnos a una idea de la que esperamos que nos proporcione cierta seguridad.

Obsérvelo en sí mismo. Usted tiene una idea del bien y del mal, o un concepto

ideológico acerca de sí mismo y la sociedad, y va a actuar de acuerdo con esa idea.

En consecuencia, la acción se conforma a la idea, se aproxima a ella, y de ahí que siempre exista conflicto. Existe la idea, el intervalo y la acción. Y en ese intervalo se encuentra todo el campo del tiempo, ese intervalo es en esencia pensamiento. Cuando piensa que mañana será feliz, tiene una imagen de sí mismo obteniendo cierto resultado en el tiempo. El pensamiento, a través de la observación y el deseo, así como la continuidad de ese deseo sostenida por más pensamiento, dice: «Mañana seré feliz. Mañana tendré éxito. Mañana el mundo será un lugar hermoso». Así pues, el pensamiento crea ese intervalo que es el tiempo. .

Ahora nos preguntamos si es posible detener el tiempo. ¿Podemos vivir tan completamente que el pensamiento no tenga un mañana en el que pensar? Porque el tiempo es aflicción. Es decir, ayer o hace mil años usted amaba o tenía un compañero que se ha ido, y ese recuerdo permanece y usted piensa en ese placer y ese dolor, mira atrás, desea, confía, lamenta, por lo que el pensamiento, al revisar ese recuerdo una y otra vez, engendra lo que llamamos aflicción y da continuidad al tiempo.

Mientras exista este intervalo de tiempo que ha sido engendrado por el pensamiento, ha de haber aflicción, ha de haber continuidad del temor. Por ello uno se pregunta si este intervalo llega a su fin. Si usted dice: «¿Terminará alguna vez?», eso es ya una idea, algo que desea alcanzar y, por lo tanto, tiene un intervalo y vuelve a estar apresado.

Tomemos ahora la cuestión de la muerte, que es un problema inmenso para la mayoría de la gente. Usted conoce a la muerte, que está ahí, caminando a su lado un día tras otro. ¿Es posible abordarla de una manera tan completa que no constituya ningún problema? Con el fin de abordarla de tal manera, debe cesar toda creencia, esperanza Y temor acerca de ella, pues de lo contrario se enfrenta a ese fenómeno extraordinario con una conclusión, una imagen, con una inquietud premeditada y, por lo tanto, se enfrenta a ella con el tiempo.

El tiempo es el intervalo entre el observador y lo observado. Es decir, usted, el observador, teme enfrentarse al fenómeno llamado muerte. No sabe qué significa; tiene toda clase de esperanzas y teorías al respecto, cree en la reencarnación o la resurrección, o en algo llamado el alma, el *atman*, una entidad espiritual que es atemporal y a la que

denomina con nombres distintos. Ahora bien, ¿ha descubierto por sí mismo si existe el alma? ¿O es una idea que le han transmitido? ¿Hay algo permanente, continuo, que está más allá del pensamiento? Si el pensamiento puede pensar en ello, está dentro del campo del pensamiento y, por lo tanto, no puede ser permanente porque dentro del campo del pensamiento no existe nada permanente. El descubrimiento de que nada es permanente tiene una importancia enorme, pues sólo entonces la mente está libre, usted se halla en disposición de mirar y al hacerla experimentará una gran alegría.

Lo desconocido no puede asustarle porque usted no sabe en qué consiste lo desconocido y por ello no hay nada de qué asustarse. La muerte es una palabra, y es la palabra, la imagen, lo que crea el temor. Así pues, ¿puede contemplar la muerte sin la imagen de la muerte? Mientras exista la imagen de la que surge el pensamiento, éste siempre debe crear temor. Entonces usted o bien racionaliza su temor a la muerte y adquiere resistencia contra lo inevitable o bien inventa innumerables creencias para protegerse del temor a la muerte. De ahí que haya una brecha entre usted y aquello que teme. En este intervalo espacio-temporal debe existir un conflicto que es temor, inquietud y lástima de sí mismo. El pensamiento, que engendra el temor a la muerte, dice: «Vamos a posponerlo, vamos a evitarlo, a mantenerlo lo más lejos posible, no pensemos en ello», pero lo cierto es que usted está pensando en ello. Cuando dice: «No pensaré en ello», ya ha pensado en cómo evitarlo. Le asusta la muerte porque la ha pospuesto.

Hemos separado la vida de la muerte, y el intervalo entre la vida y la muerte es el temor. Ese intervalo, ese tiempo, está creado por el temor. Vivir es nuestra tortura cotidiana, el insulto diario, la aflicción y la confusión, y la apertura ocasional de una ventana que da a mares encantados. Eso es lo que llamamos vivir, y tememos morir, que es el fin de este sufrimiento. Preferimos aferrarnos a lo conocido que enfrentarnos a lo desconocido, y lo conocido es la casa, los muebles, el carácter, el trabajo, el conocimiento, la fama, la soledad, los dioses, esa cosilla que gira incesantemente dentro de sí misma con su limitada pauta de existencia amarga.

Creemos que vivir siempre tiene lugar en el presente y morir es algo que nos aguarda en un tiempo lejano. Pero nunca nos hemos preguntado si esta batalla de la vida cotidiana

es realmente vivir. Queremos saber la verdad sobre la reencarnación, queremos una prueba de la supervivencia del alma, escuchamos las afirmaciones de los clarividentes y las conclusiones de la investigación psíquica, pero jamás preguntamos cómo vivir con deleite, con encanto, con belleza todos los días. Hemos aceptado la vida tal como es, con todo su sufrimiento y desesperación, Y nos hemos acostumbrado a ella y a pensar en la muerte como algo que debe evitarse cuidadosamente. Pero cuando sabemos vivir, la muerte tiene un parecido extraordinario con la vida. No es posible vivir sin morir. Uno no puede vivir si no muere psicológicamente a cada instante. Esto no es una paradoja intelectual. Para vivir a diario de una manera total, como si fuese una nueva hermosura, debe morir todo lo de ayer, pues de lo contrario uno vive de un modo mecánico, y una mente mecánica nunca puede saber qué es el amor y la libertad.

La mayoría de nosotros tememos morir porque desconocemos lo que significa vivir. No sabemos vivir y, por lo tanto, no sabemos morir. Mientras temamos a la vida temeremos a la muerte. A quien no teme la vida no le asusta estar completamente inseguro, pues comprende que interna, psicológicamente, no existe ninguna seguridad. Cuando no existe seguridad hay un interminable movimiento, y entonces la vida y la muerte son lo mismo. Al hombre que vive sin conflicto, que vive con belleza y amor, no le asusta la muerte porque amar es morir.

Si usted muere para cuanto conoce, incluida su familia, sus recuerdos, cuanto ha sentido, entonces la muerte es una purificación, un proceso rejuvenecedor; entonces la muerte aporta inocencia y sólo los inocentes son apasionados, no quienes creen o quieren descubrir qué sucede después de la muerte.

Para averiguar lo que sucede cuando uno muere, debe morir. Esto no es una broma. No debe morir físicamente sino psicológica, interiormente, morir para las cosas que ha estimado y las que le producen amargura. Si usted ha muerto para uno de sus placeres, el menor o el mayor de ellos, naturalmente, sin ninguna imposición o discusión, entonces sabrá lo que significa morir. Morir es tener una mente que está del todo vacía de sí misma, vacía de sus anhelos, placeres y sufrimientos diarios. La muerte es una renovación, una mutación, en la que el pensamiento no participa en absoluto porque el pensamiento es viejo. Cuando hay muerte, hay algo totalmente nuevo. Liberarse de lo conocido es muerte, y

entonces uno vive.

CAPITULO DECIMO

El amor

La exigencia de seguridad en la relación engendra inevitablemente aflicción y temor. Esta búsqueda de seguridad es una invitación a la inseguridad. ¿Ha encontrado usted alguna vez seguridad en cualquiera de sus relaciones? Piénselo y responda sinceramente. La mayoría de nosotros deseamos la seguridad de amar y ser amados, pero ¿existe amor cuando cada uno de nosotros busca su propia seguridad, su propio camino particular? Si no nos aman es porque no sabemos cómo amar.

¿Qué es el amor? Esta palabra está tan cargada y corrompida que a duras penas puedo usarla. Todo el mundo habla de amor, todas las revistas y periódicos, todos los misioneros hablan interminablemente del amor. Amo a mi país, amo a mi rey, amo algún libro, amo esa montaña, amo el placer, amo a mi esposa, amo a Dios. ¿Es el amor una idea? Si lo es, se puede cultivar, nutrir, atesorar, llevar de acá para allá, alterar de cualquier manera que lo desee. Cuando usted dice que ama a Dios, ¿qué significa eso? Significa que ama una proyección de su propia imaginación, una proyección de usted mismo vestida con ciertas formas de respetabilidad según lo que usted considera noble y santo. Por ello decir «amo a Dios» es una tontería. Cuando usted adora a Dios se adora a sí mismo... y eso no es amor.

Como no podemos tomar una resolución acerca de este fenómeno humano llamado amor, recurrimos a abstracciones. El amor puede ser la solución definitiva a todas las dificultades, problemas y congojas del hombre. Así pues, ¿cómo vamos a averiguar en qué consiste el amor? ¿Tan sólo definiéndolo? La Iglesia lo ha definido de una manera, la sociedad de otra, y hay toda clase de desviaciones y perversiones. Adorar a alguien, dormir con alguien, el intercambio emocional, la compañía... ¿es eso lo que quiere decir el término amor? Ésa ha sido la norma, la pauta, y hasta tal extremo ha llegado a ser personal, sensual y limitada que las religiones han declarado que el amor es mucho más que eso: en lo que llaman amor humano ven que hay placer, competencia, celos, el deseo de poseer, de

sostener, de controlar e interferir con el pensamiento ajeno, y al conocer la complejidad de todo esto dicen que debe haber otra clase de amor: divino, hermoso, intacto, incorrupto.

En todo el mundo, los llamados santos han sostenido que mirar a una mujer es algo totalmente erróneo. Dicen que no te puedes acercar a Dios si te abandonas al sexo y, en consecuencia, lo dejan de lado a pesar de que el deseo les consume. Pero al negar la sexualidad se arrancan los ojos y se cortan la lengua, pues niegan toda la belleza de la Tierra. Han matado de hambre su corazón y su mente, son unos seres humanos deshidratados. Han prohibido la belleza porque ésta se asocia con las mujeres.

¿Puede el amor dividirse en sagrado y profano, humano y divino, o existe una sola clase de amor? ¿Es el amor individual y no colectivo? ¿Si digo «te quiero» excluyo el amor del otro? ¿Es el amor personal o impersonal? ¿Moral o inmoral? ¿Familiar o no familiar? ¿Si uno ama a la humanidad puede amar al particular? ¿Es el amor sentimiento? ¿Es emoción? ¿Es placer y deseo? Todos estos interrogantes indican que tenemos ideas acerca del amor, ideas sobre lo que debería o no debería ser, una pauta o un código desarrollado por la cultura en la que vivimos.

Por ello para responder a la pregunta de qué es el amor debemos primero liberarlo de las incrustaciones a lo largo de los siglos, dejar de lado todos los ideales e ideologías de lo que debería o no debería ser. Dividir algo en lo que debería ser y lo que es constituye la manera más engañosa de ocuparnos de la vida.

¿Cómo voy a descubrir qué es esta llama que llamamos amor, no la manera de expresada a otra persona sino lo que significa en sí mismo? Primero rechazaré lo que la Iglesia, la sociedad, mis padres y amigos, lo que cada persona y cada libro han dicho al respecto porque quiero averiguar qué es por mí mismo. Hay aquí un enorme problema que involucra a toda la humanidad, ha habido mil maneras de definirlo y yo mismo estoy trabado en una u otra pauta, según lo que me gusta o aquello de lo que gozo en el momento. Así pues, a fin de comprenderlo, ¿no debería primero librarme de mis propias inclinaciones y prejuicios? Estoy confuso, desgarrado por mis propios deseos, por lo que me digo: «Primero aclara tu confusión. Tal vez seas capaz de descubrir lo que es el amor a través de lo que no es».

El Gobierno dice: «Ve a matar por amor a tu país». ¿Es eso amor? La religión dice:

«Renuncia al sexo por el amor a Dios». ¿Es eso amor? ¿Es el amor deseo? No diga que no, pues para la mayoría de nosotros lo es: deseo con placer, el placer derivado de los sentidos, a través de la unión y la satisfacción sexual. Lo que el sexo le proporciona momentáneamente es el total abandono de sí mismo, y entonces vuelve de nuevo con su confusión, de modo que desea la repetición, una y otra vez, de ese estado en el que no existe ninguna preocupación, ningún problema, en el que el yo se ausenta. Usted dice que ama a su esposa. En ese amor está involucrado el placer sexual, el placer de tener a alguien en casa que cuide de sus hijos, de cocinar. Usted depende de ella, y ella le ha dado su cuerpo, sus emociones, su estímulo, cierta sensación de seguridad y bienestar. Entonces le da la espalda. Se aburre o se marcha con otro, y todo su equilibrio emocional queda destruido. Este trastorno, que le disgusta, se llama celos. Contiene dolor, inquietud, odio y violencia. De manera que lo que usted dice realmente es: «Mientras me pertenezcas te amo, pero en cuanto dejas de pertenecerme empiezo a odiarte. Mientras pueda confiar en ti para satisfacer mis exigencias, sexuales y de otros órdenes, te amo, pero en cuanto dejes de proporcionarme lo que quiero, dejas de gustarme».

Hay, pues, antagonismo entre ustedes, existe separación, y cuando uno se siente separado de otra persona no hay amor. Pero si usted puede vivir con su esposa sin pensar en la creación de todos esos estados contradictorios, esas querellas interminables en su interior, entonces tal vez, sólo tal vez, sabrá qué es el amor. Entonces será completamente libre, lo mismo que ella, mientras que si depende de ella para todo su placer, es un esclavo de ella. Así pues, cuando uno ama ha de tener libertad, no sólo de la otra persona sino también de sí mismo.

Esta pertenencia a otro, el hecho de estar psicológicamente nutrido por otro, depender de otro, entraña siempre inquietud, temor, celos, culpabilidad, y mientras haya temor no hay amor. Una mente cargada de aflicción no sabrá nunca qué es el amor. El sentimentalismo y la emoción no tienen nada que ver con el amor, y el amor no tiene que ver con el placer y el deseo.

El amor no es el producto del pensamiento que es el pasado. El pensamiento no puede cultivar el amor. El amor no está cercado y apesado en los celos, pues los celos pertenecen al pasado. El amor es siempre presente activo. No se cifra en decir «amaré» o «he amado». Si usted conoce el amor, no seguirá a nadie. El amor no obedece. Cuando usted ama no hay

respeto ni falta de respeto.

¿No sabe qué significa realmente amar a alguien, amar sin odio, sin celos, sin cólera, sin querer obstaculizar lo que está haciendo o pensando, sin condenar, sin comparar, no sabe lo que eso significa? ¿Donde hay amor hay comparación? Cuando usted ama a alguien con todo su corazón, con toda su mente, con todo su cuerpo, con todo su ser, ¿se establece una comparación? Cuando se abandona por completo a ese amor no existe el otro.

¿Tiene el amor responsabilidad y deber, y usará estas mismas palabras? Cuando usted hace algo por deber, ¿hay amor en ello? En el deber no hay amor. La estructura del deber en la que el ser humano está trabado lo destruye. Mientras usted se sienta impulsado a hacer algo porque es su deber, no ama lo que está haciendo. Cuando hay amor no hay deber ni responsabilidad.

Por desgracia, muchos padres creen que son responsables de sus hijos y su sentido de la responsabilidad adopta la forma de decides lo que deberían y no deberían hacer, lo que deberían ser y lo que no. Los padres quieren que sus hijos tengan una posición segura en la sociedad. Lo que ellos llaman responsabilidad forma parte de esa respetabilidad que tanto reverencian y, a mi modo de ver, sólo les interesa convertirse en perfectos burgueses. Cuando preparan a sus hijos para que encajen en la sociedad están perpetuando la guerra, el conflicto y la brutalidad. ¿Llama usted a eso preocupación por los demás y amor?

En realidad, preocuparse por los demás es tener la misma preocupación que por un árbol o una planta, regarlo, examinar sus necesidades, determinar cuál es el mejor suelo para él, cuidarlo con suavidad y ternura; pero cuando usted prepara a sus hijos para integrarlos en la sociedad, los está preparando para que los maten. Si amara a sus hijos no habría guerra.

Cuando usted pierde a un ser querido y llora, ¿son lágrimas por usted mismo o por la persona que ha fallecido? ¿Llora por usted o por el otro? ¿Ha llorado alguna vez por otro? ¿Ha llorado por su hijo muerto en el campo de batalla? Ha llorado, pero ¿proceden esas lágrimas de la lástima de sí mismo o ha llorado porque han arrebatado la vida a un ser humano? Si llora por lástima de sí mismo, sus lágrimas carecen de sentido porque se preocupa por sí mismo. Si llora porque se ve privado de alguien por quien tenía gran afecto, no era realmente afecto. Cuando usted llora por su hermano muerto, llora por él. Es muy

fácil llorar por sí mismo porque él ha desaparecido. En apariencia, usted llora porque está conmovido, pero no es él quien le conmueve, sino sólo la lástima de sí mismo, y ésta le endurece, le encierra, le embota y le vuelve estúpido.

Cuando llora por sí mismo, llora porque está solo, porque ha sido abandonado, porque ya no es poderoso, ¿es amor quejarse de su suerte, su entorno, siempre *usted* llorando? Si comprende esto, lo cual significa entrar en contacto con ello tan directamente como tocaría un árbol o una columna con la mano, verá que la aflicción es algo que crea uno mismo, el pensamiento la crea, la aflicción es el resultado del tiempo. Hace tres años tenía a mi hermano, ahora está muerto, ahora estoy solo, dolido, no hay nadie a quien pueda recurrir en busca de consuelo o compañía, y eso hace que afloren las lágrimas a mis ojos.

Si lo observa, verá que todo esto sucede en su interior. Puede verlo plena, completamente, de una mirada, sin dedicar tiempo a analizarlo. En un momento puede ver toda la estructura y la naturaleza de esta menudencia burda llamada «yo»: mis lágrimas, mi familia, mi nación, mi creencia, mi religión, toda esa fealdad que está dentro de usted. Cuando lo ve con el corazón, no con la mente, cuando lo ve desde el fondo de su corazón, entonces tiene la llave que terminará con la aflicción.

La aflicción y el amor no pueden darse juntos, pero en el mundo cristiano se ha idealizado el sufrimiento, se ha puesto en una cruz y lo han adorado, lo cual implica que uno nunca puede huir del sufrimiento excepto a través de una puerta determinada. Ésta es la estructura general de una sociedad religiosa explotadora.

Así pues, cuando usted pregunta qué es el amor, tal vez esté demasiado asustado para ver la respuesta. Puede representar un trastorno completo, puede deshacer la familia, quizá descubra usted que no ama a su esposa o a su marido o a sus hijos; puede que deba derribar la casa que ha construido o que no vuelva nunca más al templo.

Pero si todavía quiere descubrirlo, verá que el temor no es amor, la dependencia no es amor, los celos no son amor, la posesividad y la dominación no son amor, la responsabilidad y el deber no son amor, la lástima de sí mismo no es amor, el sufrimiento por no ser amado no es amor, el amor no es lo contrario del odio de la misma manera que la humildad es lo contrario de la vanidad. Así pues, si usted puede eliminar todo esto, no forzándolo sino haciéndolo desaparecer como la lluvia se lleva el polvo acumulado durante muchos

días en una hoja, entonces tal vez encontrará esa extraña flor que muchos hombres ansían.

Si no tiene amor (no unas gotitas sino en abundancia), si no está lleno de él, el mundo se encaminará al desastre. Usted sabe intelectualmente que la unidad de la humanidad es esencial y que el amor es la única manera, pero ¿quién va a enseñarle a amar?

¿Le dirá cómo amar alguna autoridad, algún método, algún sistema? Si alguien se lo dice, no es amor. ¿Puede usted decir: «Practicaré el amor, me sentaré día tras día a pensar en él, practicaré la amabilidad y la gentileza y me obligaré a prestar atención a los demás»? ¿Quiere decir que puede disciplinarse para amar, ejercitar la voluntad de amar? Cuando ejercita la disciplina y la voluntad de amar, el amor sale por la ventana. Al practicar algún método o sistema de amar, es posible que llegue a tener una inteligencia extraordinaria, que se vuelva más amable o que alcance un estado de no violencia, pero eso no tiene en absoluto nada que ver con el amor.

En este mundo vacío y desgarrado no existe el amor porque el placer y el deseo jueguen los papeles principales; y no obstante, sin amor su vida cotidiana carece de significado. Y usted no puede tener amor si no hay belleza. La belleza no es algo que ve, no se trata de un árbol, un cuadro o un edificio bellos, ni de una hermosa mujer. Sólo hay belleza cuando su corazón y su mente saben lo que es el amor. Sin amor y sin ese sentido de la belleza no hay virtud, y usted sabe muy bien que, haga lo que haga, tanto si mejora la sociedad como si alimenta a los pobres, sólo creará más discordia, porque sin amor no hay más que fealdad y pobreza en su corazón y su mente. Pero cuando hay amor y belleza, haga lo que haga está bien, haga lo que haga está en orden. Si sabe amar, entonces podrá hacer lo que le guste porque resolverá todos los demás problemas.

Llegamos, pues, al siguiente planteamiento: ¿Puede la mente encontrarse con el amor sin disciplina, sin pensamiento, sin coacción, sin ningún libro, ningún maestro o dirigente, encontrarse con él como uno se encuentra con una encantadora puesta de sol?

Me parece que hay una cosa absolutamente necesaria, y es la pasión sin motivo, la pasión que no es el resultado de algún compromiso o adhesión, la pasión que no es lujuria. Un hombre desconocedor de lo que es la pasión nunca conocerá el amor, porque éste sólo puede existir cuando existe un abandono total del yo.

Una mente que busca no es una mente apasionada, y encontrar el amor sin buscado es

la única manera de hallarlo, encontrado inadvertidamente y no como resultado de algún esfuerzo o experiencia. Observará que semejante amor no está inmerso en el tiempo, que es al mismo tiempo personal e impersonal, que es único y colectivo. Como una flor cuyo perfume uno puede percibir o pasar por alto.

Esa flor es para todo el mundo *y además* para quien se toma la molestia de respirarla hondo y mirada con placer. Que uno esté muy cerca, en el jardín, o muy lejos, es lo mismo para la flor porque está llena de ese perfume y, en consecuencia, lo comparte con todo el mundo.

El amor es algo nuevo, fresco, vivo. Carece de ayer y de mañana. Está más allá de la barahúnda del pensamiento. Sólo la mente inocente sabe lo que es el amor, y la mente inocente puede vivir en el mundo que no es inocente. Hallar esta cosa extraordinaria que el hombre ha buscado interminablemente por medio del sacrificio, el culto, la relación, el sexo, por medio de todas las formas de placer y dolor, sólo es posible cuando el pensamiento puede comprenderse a sí mismo y llega naturalmente a su fin. Entonces el amor carece de contrario, entonces el amor no es conflictivo.

Usted podría preguntarse: «Si encuentro semejante amor, ¿qué ocurre con mi esposa, mis hijos, mi familia? Deben tener seguridad». Cuando usted formula este interrogante no sale del campo del pensamiento y la conciencia. Una vez ha estado fuera de ese campo, nunca formulará tal pregunta, porque entonces sabrá qué es el amor, de una manera que excluye el pensamiento y, por lo tanto, el tiempo. Es posible que lea esto hipnotizado y encantado, pero lo cierto es que rebasar el pensamiento y el tiempo (lo cual significa ir más allá de la aflicción) significa tener conciencia de que existe una dimensión diferente llamada amor.

Pero usted no sabe cómo acudir a ese manantial extraordinario... ¿qué hacer entonces? Si no sabe qué hacer, no hace nada, ¿no es cierto? Absolutamente nada. Entonces permanece silencioso por completo en su interior. ¿Comprende lo que eso significa? Significa que usted no busca, no quiere, no persigue, que no hay centro en absoluto. Entonces hay amor.