

*Jiddu Krishnamurti*

*La naturaleza de la mente*

*...go con Bohm, Hidley y Sheldrake en Ojai, California -*

## *Table of Contents*

<i>Las raíces del desorden psicológico.....</i>	<i>1</i>
<i>El sufrimiento psicológico .....</i>	<i>19</i>
<i>La necesidad de seguridad.....</i>	<i>36</i>
<i>¿Qué es una mente saludable?.....</i>	<i>53</i>

## *Las raíces del desorden psicológico*

Primera diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982

Viernes 16 Abril 1982

La naturaleza de la mente. Primera parte. Las raíces del desorden psicológico. Esta es una serie de diálogos entre J. Krishnamurti, David Bohm, Rupert Sheldrake y John Hidley. El propósito de estos diálogos es explorar cuestiones esenciales... ..acerca de la mente, ¿qué es el desorden psicológico... ..y qué se necesita para un cambio psicológico fundamental? J. Krishnamurti, filósofo religioso, autor y educador, ha escrito y dado charlas públicas sobre estos temas durante años. Ha fundado escuelas de primaria y secundaria... ..en Estados Unidos, Inglaterra y la India. David Bohm es profesor de Física Teórica... ..en Birkbeck College, Universidad de Londres, Inglaterra. Ha escrito numerosos libros... ..de física teórica y sobre la naturaleza de la consciencia. El profesor Bohm y el Sr. Krishnamurti han conversado... ..anteriormente sobre estos temas. Rupert Sheldrake es biólogo, y hace poco publicó un libro... ..en donde sugiere que el aprendizaje de algunos miembros de una... ..especie afecta a la especie en su conjunto. El Dr. Sheldrake es en la actualidad Fisiólogo Asesor de Cultivos... .. en el Instituto de Investigaciones Agrarias en Hyderabad, India. John Hidley es psiquiatra privado, y desde hace seis años colabora en la escuela... ..de Krishnamurti en Ojai, California. En la cultura hay puntos de vista conflictivos... ..acerca del enfoque correcto para tratar los problemas... ..psicológicos, propios y ajenos. Los principios subyacentes de donde surgen dichos... ..enfoques están incluso en mayor conflicto. Sin recurrir a un punto de vista limitado o especializado, ¿podemos comprender la mente, la naturaleza de... ..la consciencia, su relación con el sufrimiento... ..humano y la posibilidad de cambiar? Estos son los temas que se explorarán en estos diálogos.

K: ¿Es el desorden la esencia misma del 'yo'?

H: ¿Por qué dice eso? ¿Por qué pregunta si es la esencia del 'yo'?

K: ¿No es el 'yo', el mí, el ego, no importa el nombre, no es eso lo que divide? ¿No es un proceso que excluye y aísla, una actividad egocéntrica que causa tanto desorden en el mundo, no es el origen, el principio de todo desorden?

H: El origen es la actividad egoísta.

K: Sí, la actividad egocéntrica en todos los niveles de la vida.

H: Sí, sin duda, así es cómo llega el paciente... ..preocupado por su depresión.

K: Sí.

H: O por su miedo.

K: O su realización, su dicha, su sufrimiento, su angustia, etc., todo eso es egoísmo.

H: Sí.

K: Por eso pregunto, si puedo, ¿no es el 'yo' el principio de todo desorden? El 'yo', quiero decir la actitud egoísta ante la vida, la sensación de individuo, el énfasis en lo individual, su salvación, su realización, su felicidad, su ansiedad, etc.

H: Bien, no sé si ese el origen, pero sin duda... ..es la forma como lo experimenta y lo manifiesta, lo

manifiesta como suyo.

K: Sí, pero quiero decir, si usted viaja por el mundo, ve la misma expresión, la misma forma de vivir. Todos viven su propia vida personal... ..sin relacionarse con los demás, aunque estén casados, hagan toda clase de cosas, pero en realidad actúan desde un centro aislado.

H: Y ese centro, ese 'yo', ¿es el origen de la dificultad en la relación?

K: En la relación.

H: Y la dificultad que crea los síntomas.

K: Me pregunto si los psicólogos afrontan ese problema... ..de que el 'yo' es el origen y el principio de toda contradicción, de la actividad divisiva y egocéntrica, etc.

H: No. Creo que la forma que los psiquiatras y psicólogos... ..ven el problema es tener un 'yo' aceptable.

K: Un 'yo' aceptable.

H: Sí.

K: ¿Qué significa eso?

H: Definir la normalidad...,

K: El 'yo' que funcione...,

H: Adecuadamente. K...adecuadamente.

H: Sí.

K: Lo cual significa fomentar más desdicha.

B: Bien, no creo que lo psiquiatras estén... ..esencialmente de acuerdo con ustedes en el último punto, pueden pensar que un 'yo' aceptable y bien organizado... ..puede colaborar con otros 'yoes' bien organizados... ..y crear una sociedad ordenada.

K: Sí.

B: Y usted dice, según entiendo, algo muy diferente.

K: Sí.

B: Que ningún 'yo' puede hacer eso, que ninguna estructura del 'yo' puede crear orden.

K: Así es. Por su misma naturaleza, el 'yo'... ..debe generar intrínsecamente desorden.

B: Sí, pero no estoy seguro de que eso esté claro. ¿Cómo puede aclararse, que sea evidente?

S: Lo siento, creo que el contexto es más amplio... ..que el de la psicología, porque en el mundo tenemos toda clase de cosas... ..que no son seres humanos con 'yoes', están los animales, las plantas, las fuerzas de la naturaleza, todas las estrellas, etc. Incluso en la naturaleza vemos desorden. Puede no experimentarse conscientemente- ..y un gato o un león que sufre, o un ratón o incluso un gusano en la tierra, no van al despacho de un psiquiatra a consultárselo. Pero el hecho es que parece haber desorden... ..y conflicto en la naturaleza. Hay conflicto entre fuerzas de la naturaleza, en cosas... ..inanimadas, terremotos, etc., conflicto en el mundo animal, incluso hay conflicto en el mundo vegetal. Las plantas compiten por la luz, en el bosque las grandes crecen más y... ..las pequeñas permanecen en la sombra y mueren. Hay conflicto entre los depredadores y su presa, todos los animales viven de otras plantas o animales. Existe toda clase de conflicto,

están la enfermedad, el sufrimiento, los parásitos, todo eso sucede en el mundo natural. Así pues, ¿es el contexto del sufrimiento y desorden psicológico... algo meramente relacionado con la mente, o tiene que ver con toda la naturaleza, con el hecho de que el mundo está lleno de cosas separadas, y si tenemos un mundo lleno de cosas separadas... y estas cosas separadas interactúan entre sí, siempre habrá conflicto en este mundo.

B: Por eso pregunto, ¿está claro... que existe ese desorden en la naturaleza, o diríamos que sólo está en la consciencia del hombre?

K: Sí.

B: Es decir, los fenómenos que describe, ¿son realmente desorden? Esa es la cuestión que debemos ver. ¿Cuál es la diferencia entre el desorden de la consciencia... y lo que pueda suceder en la naturaleza?

K: La otra noche vi en la televisión... a un leopardo que cazaba y mataba a un ciervo, ¿diría usted que eso es desorden?

S: Bien, diría que implica sufrimiento.

K: Sí, sufrimiento. ¿Diríamos, pues, que es propio de la naturaleza y... de los seres humanos sufrir, padecer, vivir en desorden?

S: Sí.

K: Entonces, ¿qué dice usted a eso, señor?

H: Bien, creo que así lo ve el terapeuta. Hasta cierto punto se cree que se origina en... en el transcurso del desarrollo, y que algunas personas sufren más que otras, algunas son más afortunadas en su educación, por ejemplo, en su herencia, pero no se cuestiona si eso puede ser necesario... en ningún sentido básico. Bien, eso es lo que nosotros cuestionamos.

K: Eso es lo que yo también cuestiono.

H: Sí.

K: El Dr. Sheldrake dice que eso está aceptado, que es así. Que la condición humana es sufrir, luchar, tener ansiedad, dolor, desorden.

H: Bien, de hecho...

K: Es una condición humana.

H: De hecho, es inevitable padecer dolor físico, las personas enferman, mueren, y nos preguntamos si el... sufrimiento psicológico es o no similar a eso, o bien es algo intrínsecamente diferente.

K: No, señor, dudo mucho que los seres humanos tengan... que vivir inevitablemente en ese estado, siempre sufriendo, siempre padeciendo esa agonía en la vida. ¿Es necesario o preciso que pasen por esto?

H: Seguramente no, no es deseable.

K: No, no. Si aceptamos que es inevitable, como hace la mayoría, entonces no hay respuesta.

H: Sí.

K: Pero ¿es inevitable?

H: Bueno, el sufrimiento físico es inevitable.

K: Sí.

H: La enfermedad, la muerte.

K: Sí, señor, el sufrimiento físico, la vejez, accidentes, enfermedad.

H: Tal vez, aumentamos el sufrimiento físico.. ...debido a los problemas psicológicos.

K: Así es, así es. Señor, una madre al dar a luz, pasa por momentos terribles, pero curiosamente se olvida del dolor... ...y trae otro bebé, un nuevo bebé. En la India, como saben, las madres tienen 7, 8 niños, si se acordaran de la agonía del primero... ...no tendrían más hijos. He hablado de eso con algunas madres... ...y parece que se olvidan del todo; después de sufrir se olvidan. Luego, ¿existe una actividad en la psiquis... ...que ayuda a eliminar el sufrimiento? Personalmente, hace poco me operaron, de poca importancia, hubo bastante dolor, mucho, duró un tiempo, sin embargo, ha desaparecido de mi mente. Por tanto, ¿es el alimentar psicológicamente... ...el recuerdo del dolor, ¿entienden?, lo que da la sensación de continuidad del dolor?

H: Según dice, tal vez el dolor físico en el mundo... ...no es la causa del dolor psicológico, sino que el dolor psicológico es una acción en sí misma.

K: Sí. Exacto. Estoy seguro que usted ha tenido dolor de muelas.

S: Sí, pero lo olvidé.

K: Lo olvidó, ¿por qué? Si aceptamos que el dolor es inevitable, que el sufrimiento es inevitable, debería seguir con él, debería continuar.

S: No, debemos aceptar que es inevitable, que ha veces sucede, aunque podemos olvidar el dolor físico, pero ¿podemos olvidar el dolor psicológico que causa la... ...pérdida natural de las cosas, la muerte de alguien?

K: Sí, ya llegaremos a eso. Vengo a verle porque tengo... ...un problema con mi esposa, si estoy casado, no lo estoy, pero vamos a suponerlo, vengo porque no me llevo bien con ella.

H: Sí.

K: Ni ella conmigo, tenemos un problema de relación, vengo a verle, ¿cómo me ayudará? Ese es un problema que todos tienen.

H: Sí.

K: Está el divorcio.

H: Sí.

K: O hacer las paces. Pero ¿es eso posible si cada uno quiere realizarse, quiere ir por su lado, lograr sus propios deseos y ambiciones, etc.?

H: Según dice el problema surge del hecho que... ...cada uno tiene sus propios intereses en el corazón.

K: No, no se trata de intereses, es como, señor, todos somos terriblemente individualistas.

H: Sí.

K: Yo quiero lo mío y mi esposa lo suyo, intensamente.

H: Y vemos que nuestras necesidades están en conflicto.

K: Sí, eso es todo. Así empieza. Después de unos días o meses de relación, el placer y todo eso pronto pasa y

quedamos bloqueados.

H: De acuerdo, es entonces el mismo problema que la madre... ...que al cuidar a su hijo lo convierte en su juguete, sus necesidades están en conflicto con las del hijo.

K: Perdón, tal vez quería continuar, señor. A la madre, a su madre, le sucedía igualmente eso.

H: Sí.

K: A todo el mundo le sucede lo mismo, no sólo a la madre.

H: Sí.

K: Así que vengo a verle con mi problema y me dice: 'Es la madre'.

H: No, no diría que es...

K: Lo dudo.

H: No diría que es la madre.

K: ¡Ah, no! Le presiono.

H: Usted dice que es un problema más amplio.

K: Mucho más profundo que si la madre... ...puso el bebé en el orinal correcto, o algo así.

H: De acuerdo. Luego parece que las necesidades están en conflicto.

K: No, no diría que las necesidades están en conflicto, sino que son divisivas, actividades egocéntricas... ...que inevitablemente generan contradicción, ya sabe, todo el asunto de la relación y el conflicto.

H: Sí.

K: Porque cada uno quiere su placer.

H: Está la actividad egocéntrica de cada persona... ...el que cría el hijo o la persona... ...que está relacionada o casada. El hijo es la víctima de eso.

K: El hijo...,

H: El hijo es la víctima de eso.

K: Por supuesto.

H: Y al crecer lo perpetúa.

K: Y los padres y abuelos también eran así.

H: Sí. Pero ¿por qué tiene que suceder así? ¿Estamos diciendo que así es en la naturaleza o decimos...

K: ¡Oh, no!

S: Quiero decir que existen ciertos conflictos en la naturaleza, por ejemplo, en los grupos de gorilas o mandriles, tomemos los mandriles o incluso los chimpancés, tienen conflicto entre los machos, a menudo el macho más fuerte...

K: Si, así es.

S: ...desea monopolizar todas las hembras en celo. Ahora bien, algunos machos jóvenes también participan,

intentan ir con las hembras, pero el macho joven... ..lucha y les gana, los mantiene alejados. La actividad egocéntrica de un sólo macho... ..retiene para él a la mayoría de hembras. Sucede lo mismo con el ciervo rojo que monopoliza a las hembras. Estos son ejemplos de conflicto en el reino animal... ..totalmente innecesarios. Las gallinas tienen suficiente alimento sin tener que picotearse. Bien, no son excepciones, podemos encontrar esa clase de cosas en el reino animal. No creo que el origen de esa clase de conflicto egoísta... ..tenga que ver sólo con las sociedades humanas... ..y en cómo están estructuradas. También podemos ver esas cosas en la naturaleza biológica.

K: ¿Está diciendo que al ser el resultado del reino animal, como seres humanos que hemos evolucionado del animal, hemos heredado toda esa jerarquía?

S: Sí, hemos heredado una serie de tendencias animales, de los animales antepasados.

K: ¡Oh, sí, es obvio!

S: Y creo que muchas de ellas aparecen en los problemas psicológicos.

K: Sí, pero ¿es necesario seguir de esa manera?

S: ¡Ah!

K: Somos reflexivos, ingeniosos en nuestros inventos, muy capaces en ciertas direcciones, ¿por qué no decimos también: 'No vamos a seguir así, vamos a cambiar la manera de vivir'.

S: Sí, podemos decirlo, mucha gente lo ha dicho.

K: Ya sé que muchas personas lo han dicho.

S: Pero sin muchos resultados.

K: ¿Por qué?

S: Bueno, esa es la cuestión. ¿es por qué estamos tan atrapados en el pasado ancestral?

K: O tan fuertemente condicionados que nos imposibilita ser libres.

S: Hay dos clases de condicionamiento, uno es de origen biológico que... ..viene de nuestra herencia animal y... ..significa que heredamos todas estas tendencias.

K: Aceptemos eso.

S: Sin duda, es muy fuerte, se remonta a nuestro pasado animal.

K: De acuerdo.

S: El otro condicionamiento es cierto debate que... ..adelante, quizá, el debate es: siempre ha sido así, la naturaleza humana es así, siempre han habido guerras y conflictos, todas estas cosas y, por tanto, siempre las habrá, lo más que podemos hacer es tratar de minimizarlos, aunque siempre habrán conflictos psicológicos... ..en las familias y entre las personas, lo más que podemos hacer es intentar minimizarlos... ..o por lo menos hacerlo más llevadero.

K: O sea, aceptar el condicionamiento, modificarlo pero no cambiarlo radicalmente.

S: Si, digo que otro posible condicionamiento es creer... ..que no podemos cambiar radicalmente, es otra clase de condicionamiento, yo mismo soy víctima de él. No sé si es posible salirse de ello.

K: Eso es de lo que quiero hablar. Ver si es posible cambiar la condición humana, no aceptarla ni decir...



...como hacen muchos filósofos, los existencialistas... ..y otros, que la naturaleza humana está condicionada, que no puede cambiarse, sólo modificarla, ser menos egoísta, tener menos problemas psicológicos dolorosos, soportar el dolor, que es algo natural, lo hemos heredado de los animales. Vamos a seguir así el resto de nuestras vidas... ..y las vidas venideras. No me refiero a la reencarnación, sino a las vidas de otras personas. Aceptar el condicionamiento y la condición humana, ¿debemos aceptarlo? ¿O debemos investigar si es posible... ..cambiar esa condición?

S: Sí, creo que debemos investigarlo.

K: Si dice que no puede cambiarse, se termina el debate.

S: De acuerdo. Diría...

K: No, no estoy diciendo...

S: Me gustaría cambiarlo, en lo profundo quiero cambiarlo. Por eso creo que la posibilidad de investigarlo... ..es muy importante. Pero uno de mis puntos es, regresando al tema del condicionamiento, parte del condicionamiento es inherente a la naturaleza biológica, y muchas personas que quieren cambiarlo... ..haciendo simples cambios estructurales en la sociedad...

K: Oh, no estoy hablando de eso, desde luego.

S: ...están actuando también desde un nivel superficial.

K: Como quieren cambiarlo los comunistas.

S: Pero la idea de que uno puede hacerlo cambiando el medio... ..es lo que pensaron y siguen pensando los comunistas. En cierto sentido el experimento se ha intentado... ..y podemos ver los resultados en varios países comunistas. Por supuesto, los que creen eso dirán: 'Bueno, no lo hicieron del todo bien, o traicionaron la revolución', etc. No obstante, la base de esa creencia es que la causa... ..de todos los males y problemas está en la sociedad, y cambiando la sociedad el hombre mejorará.

K: Pero nosotros somos la sociedad.

S: Sí.

K: Y el cambio debe ser a través nuestro. Sin embargo, no cambiamos, dependemos de la sociedad para cambiar, pero nosotros hemos hecho esa sociedad, así que estamos atrapados.

S: Sí. Exacto. Pero si partimos de una herencia que... ..forma parte de nosotros, una herencia... ..que viene de nuestro pasado biológico, si partimos de ahí y partimos de esas sociedades que... ..también nos afectan negativamente en distintos niveles, e intentamos simplemente cambiar la sociedad, esa parte heredada sigue estando ahí.

K: Oh, sí, ¿pero no podemos transformar también eso?

S: Realmente yo...,

K: Puedo haber heredado, ¿qué?, la violencia... ..de los monos, etc., etc. ¿No puedo cambiar eso? La herencia biológica...

B: Los impulsos.

K: ...del condicionamiento, sin duda, puede transformarse.

S: Bueno, no hay duda que todas las sociedad intentan... ..transformar estos impulsos biológicos y todos los procesos... ..educativos de la infancia, todas las sociedades intentan... ..controlar estos impulsos, de lo

contrario... ..tendríamos una anarquía total. Sin embargo, estos impulsos siempre aparecen... ..en las diferentes formas sociales, aunque la agresividad individual, como es obvio, la mayoría de sociedades la rechazan. Pero ¿se transforma realmente? ¿No aparece de nuevo... ..como agresividad social, guerra, etc.? Así pues, vemos que la sociedad transforma estas cosas, estos impulsos básicos heredados...

K: Pero ¿por qué nosotros... Lo siento, usted quiere...

B: Quería decir que en realidad no los transforma, creo que usted se refiere a un cambio fundamental y... ..no sólo a un cambio superficial o a transferir el... ..objeto de la agresividad de unos individuos a otros grupos. Si hablamos de transformar, en realidad queremos decir... ..algún beneficio, más o menos que desapareciera, ¿no? Así es como lo entiendo.

S: Bien, de una manera u otra puede cambiarse.

B: Pero, quiero decir...

S: Eso es lo que digo.

B: No creo que ese es el significado... ..que Krishnaji le da a la palabra 'transformar', sino, ¿podemos realmente estar libres de todo eso?

K: Sí, eso es. Señor, ¿por qué separo, si puedo preguntarlo, la sociedad de mí? Como si la sociedad fuera algo aparte que me influenciara, que me condicionara, pero mis padres, mis abuelos, etc., las generaciones pasadas crearon esa sociedad, así que yo soy parte de esa sociedad, soy la sociedad.

S: De acuerdo, sí.

K: ¿Por qué nos separamos?

S: Creo que la razón de separaros es porque... ..existen diferentes sociedades. Si yo hubiera nacido en la India en vez de Inglaterra, me hubiera educado de manera diferente...

K: Desde luego.

S: ...tendría diferentes actitudes. Y como pensamos que seríamos diferente de haber... ..crecido en diferente sociedades, por eso creo que tenemos la idea de que la sociedad y yo... ..no somos lo mismo. Siempre pertenecemos a una sociedad... ..u otra, la sociedad como un todo, todas juntas, sólo podemos existir dentro de una sociedad, pero cualquier sociedad es, de cierta... ..manera, un accidente de nuestro nacimiento o educación.

K: Pero incluso esa sociedad es parte de nosotros.

S: Oh, sí. Quiero decir, al crecer en ella... ..se vuelve parte de nosotros y nosotros de ella.

K: Pero, al discutirlo, quiero eliminar esa idea, esa separación entre la sociedad y yo. Yo soy la sociedad, ¡yo soy el mundo! Soy el resultado de todas estas influencias, condicionamientos, tanto del este, del oeste, de norte o del sur, todo es parte del condicionamiento.

S: Sí.

K: De modo que afrontamos el condicionamiento, no dónde uno ha nacido, en el este u oeste.

S: Oh, sí. El problema es cualquier clase de condicionamiento, nuestro condicionamiento biológico o social.

K: Exacto.

S: Sí.

K: Por tanto, no estoy separado de la sociedad, soy la sociedad. He creado esa sociedad a través de mi ansiedad, de mi deseo de seguridad, deseo de poder, etc., etc. Igual que el animal; todo es herencia biológica. Y también mis propias actividades individualistas... ..han creado esa sociedad. Así que pregunto, estando condicionado, ¿es posible liberarme? Liberarme del condicionamiento. Si dice que no es posible, entonces hemos terminado.

S: Bien, primero diría que no es posible liberarse... ..de todo condicionamiento. O sea, alguno es necesario, el condicionamiento biológico que hace latir mi corazón...

K: Ah, bien...

S: ...que mis pulmones funcionen, etc.

K: Todo eso lo acepto.

S: Luego la pregunta es, ¿hasta dónde es necesario? Ese condicionamiento necesario.

K: El Dr. Hidley ha dicho, ese es todo el asunto, que estoy condicionado para sufrir en lo psicológico. ¿Es así, señor?

H: Sí.

K: Y estoy condicionado para tener enormes conflictos en la relación... ..con mi esposa, con mi padre, o lo que sea. También ha dicho, o lo investigamos y nos... ..liberamos, o bien lo aceptamos y lo modificamos.

H: Así es.

K: ¿De cuál se trata? Eso es lo que quiero saber. ¿Cuál de ellos sostiene como psicólogo? Si me permite la pregunta.

H: Sí. Bueno, creo que el enfoque general es intentar modificarlo, ayudar a que el paciente actúe lo más eficientemente.

K: ¿Por qué? Espero que no le molesten mis preguntas.

H: No. Creo que parte de la razón es porque... ..parece biológico y, por tanto, inamovible. Una persona nace con cierto temperamento, sus impulsos son como los de un animal, eso creo, y está claro que los terapeutas no saben tratar el... ..problema como un todo, está claro que pueden tratarlo por partes.

K: ¿Es.. No quiero hacer una pregunta insolente, espero.

H: De acuerdo.

K: ¿Piensan los psicólogos de forma holística? Sólo se preocupan de solucionar problemas individuales.

H: Sí. Se interesan en solucionar problemas individuales.

K: Por tanto, no consideran el sufrimiento humano como un todo.

H: Exacto.

K: Sino como el sufrimiento de X que está muy deprimido.

H: Sí. Por razones personales.

K: Razones personales. No investigamos qué es la depresión ni... ..por qué todos los seres humanos del mundo están deprimidos.

H: No tratamos de afrontarlo cómo un problema único, intentamos afrontarlo como un individuo que viene a vernos.

K: Luego, si me permite, puedo estar equivocado,

H: Sí.

K: Está acentuando su sufrimiento particular, está manteniéndolo.

H: ¿Podemos aclarar esto?

K: Vengo a verle.

H: Sí.

K: Estoy deprimido.

H: Sí.

K: Por varias razones que usted conoce.

H: Sí.

K: Y me dice, cuando habla conmigo, etc., ya sabe, todo ese asunto al venir a verle, me dice que mi depresión es la depresión del mundo.

H: Sí, no le diría eso. Le diría que su depresión...

K: Al decirme eso, ¿no está ayudándome a seguir... ..con mi depresión individualista? Por consiguiente, es mi depresión, no es su depresión.

H: Sí.

K: Es mi depresión que valoro o quiero eliminarla.

H: Sí.

K: Eso significa que sólo me intereso en mí mismo.

H: Sí.

K: En mí mismo; no salgo de ahí.

H: Sí, sigue en el contexto de sí mismo.

K: Del 'yo',

H: Sí.

K: De modo que me ayuda a ser más egoísta, si puedo decirlo,

H: Sí.

K: Más interesado, más dedicado a mí mismo.

H: Lo afronta dentro el contexto del 'yo', pero creo que estoy ayudándole a... ..interesarse menos en sí mismo, porque cuando no está deprimido, entonces no se encierra en sí mismo, se siente mejor y más capaz de relacionarse con los demás.

K: Pero, de nuevo, en un nivel muy superficial.

H: Lo cual significa que deajo intacto al 'yo'.

K: Intacto.

H: Sí.

B: Sí. Bueno, creo que la gente en general no aceptaría eso... ..de que el 'yo' no esté, eso es lo que usted dice, que el 'yo' no sea lo importante. Pero más bien se asume que el 'yo' está ahí, que tiene que mejorar, y si dice que cierto...

K: Eso es, eso es.

B: ...número de personas egoístas... ..lo considerarían normal,

K: Sí, señor.

B: ...sólo se trata de mantenerlo dentro lo razonable, ¿no?

H: Sí.

K: Modificando el egocentrismo, ¿verdad? Siga siendo egoísta, pero vaya con cuidado. Piano.

B: Creo que usted dice algo mucho más radical, porque muy pocas personas consideran... ..la posibilidad del no-egoísmo.

K: Exacto.

H: Así es, no se ha considerado.

B: Tal vez, unos pocos, pero...

H: Sí, por razones biológicas y por la universalidad... ..del fenómeno. Debido a que no se considera realmente importante.

B: Muchas personas creen que las cosas son como son, que no pueden cambiarse.

H: Sí.

K: Eso significa 'status quo', un 'status quo' modificado.

B: Sí.

S: Sí.

K: Para mí, eso me parece tan irracional.

B: Porque usted cree que es posible ser diferente, o al menos, más que creerlo, en cierto sentido... ..debe haber alguna razón para que usted diga eso.

K: Se lo diré. ¿El qué?

B: ¿Por qué lo ve tan diferente del resto de la gente?

K: En primer lugar, porque parece tan sensato. Nuestra manera de vivir es tan insensata: guerras, acumular armamento, es del todo insensato.

B: Pero eso no es un argumento, porque la gente dice: 'Todos entendemos eso, pero como somos así... ..no podemos cambiar'. Mire, usted realmente cambia la idea... ..de que somos así o que tenemos que ser así.

K: No entiendo eso. Somos lo que somos.

B: La gente dice que somos individuos separados, que sólo tenemos que esforzarnos y mejorar en lo posible. Pero usted dice algo diferente, no acepta eso.

K: De acuerdo. No lo acepten, pero ¿quieren escuchar? Los que no lo aceptan, ¿emplearán su mente para descubrirlo? ¿De acuerdo?

H: De acuerdo.

K: O dirán: 'Por favor, no queremos escucharle, así es como pensamos, váyase'. Eso es lo que hace la mayoría de la gente.

H: Bueno, esa cuestión normalmente ni se plantea.

K: Desde luego.

H: ¿Por qué piensa usted que la actividad del 'yo', que la actividad egoísta no es necesaria?

K: No, señor, en primer lugar, ¿aceptamos la condición en la que estamos? La aceptamos diciendo: 'Tan sólo podemos modificarla, nunca podemos cambiar, nunca podemos ser libres de esa ansiedad, de la profunda... ..depresión, modificándola siempre desde la agonía de la vida'. ¿Entiende? Este proceso de torturarse a sí mismo... ..es lo normal, lo aceptado, modificarlo para vivir con más tranquilidad, etc., etc. Si usted acepta eso, no hay comunicación entre nosotros. Pero si dice: 'Conozco mi condicionamiento, tal vez, dígame, vamos a ver si puedo liberarme de él'. Entonces estamos en relación, nos comunicamos el uno con el otro. Pero si dice: 'Lo siento', y cierra la puerta en mis narices, se acabó.

S: Algunas personas aceptan eso y dicen que no podemos cambiar, pero otras personas, y me refiero... ..a algunos de los líderes más influyentes de las... ..diferentes religiones del mundo, dicen que podemos cambiar, que hay un camino.

K: Sí.

S: Debido a que las religiones tienen muchos seguidores, y sus doctrinas están ampliamente divulgadas, de hecho, hay muchas personas en nuestra sociedad, en cualquier sociedad, que creen que es posible cambiar, porque todas las religiones postulan la posibilidad de cambiar... ..y superar ese condicionamiento.

K: Sí. Pero me gustaría saber, cuando emplea la palabra 'religión', ¿se refiere a la religión organizada, a la autoridad de la religión, a la religión como creencia, dogma, ritual, a todo esto?

S: Bueno...

K: ¿O a la religión en el sentido... ..de acumular energía para descubrir... ..si es posible ser libre? ¿Entiende mi pregunta?

S: Sí, creo que lo segundo. Pero pienso que si observamos la historia... ..de las religiones organizadas y sus seguidores, vemos que su inspiración se debe a ese... ..segundo aspecto de la religión, el cual está incluido en este marco, que aún sigue vigente, creo. Pero también hay algo que con... ..frecuencia se ha corrompido, degradado y convertido... ..en otra clase de dogma, de condicionamiento, etc. Pero dentro de todas las tradiciones religiosas, creo que esta segunda religión de la que usted habla está viva, y creo que ha sido la fuerza de todas las religiones del mundo, ha sido la visión, a pesar de degradarse... ..y deteriorarse de varias maneras. Pero esa 'visión' nunca ha abandonado estas religiones, siguen teniendo seguidores, creo, que siguen conservando eso. Esa es la luz interna que las mantiene funcionando, por encima la parte política... ..y todas estas cosas.

K: Lo sé, lo sé. Pero supongamos que un hombre como yo rechaza la tradición, rechaza todo lo que se ha dicho de la verdad, de Dios, de la otra vida. No lo sé, otras personas dicen: 'Sí, tenemos esto y aquello'. Así yo, como ser humano que he rechazado realmente toda esta... ..tradición, a las personas que han dicho que existe, a las que dicen que todo esto es una tontería, a las personas que dicen haber encontrado, etc., etc., si rechazo todo esto y digo: 'Mire, debo averiguar, no como individuo, ¿puede esa verdad, esa dicha, esa iluminación, llegar sin depender de nada?'. O sea, si estoy atrapado, por ejemplo, en el hinduismo, con todo..., no en lo superficial, no en todos los rituales y las supersticiones, sino atrapado en la creencia religiosa hindú, de un... ..verdadero brahmán, siempre estaré preso, aunque llegue muy lejos... ..estaré atrapado ahí. Eso no es libertad. Y debe haber libertad para descubrir o para llegar a 'aquello'.

S: Sí.

K: Señor, ¿vamos demasiado lejos?

S: No, pero regresaría hacia atrás y diría, bien, usted sugiere el caso de un hombre que rechaza todas sus tradiciones. Y usted dice: 'Supongamos que yo he... ..rechazado todas estas tradiciones'. Entonces yo le diría: '¿Cuál es la razón para... ..rechazar así todas estas tradiciones?'

H: Bueno, en parte ese parece ser el problema que tenemos. Decíamos que el hombre está condicionado biológicamente... ..y socialmente por su familia. La tradición forma parte de eso. Decíamos que ese es el problema que ahora afrontamos. ¿Es posible que él cambie su naturaleza, o debemos tratar con cada uno de los problemas particulares... ..a medida que aparezcan?

S: Lo que yo decía es que el núcleo de... ..todas las grandes religiones del mundo es esa 'visión'... ..de una posible transformación, que llamamos 'salvación', 'liberación', 'nirvana', o lo que sea. Tienen esa visión. Ahora bien, siempre han habido personas en estas religiones... ..que han tenido y vivido esa visión, entonces...,

K: ¡Ah! Perdón. Siga, lo siento.

S: Quizá, parte de su rechazo radical a todas las religiones... ..implica negarlo todo, pero de ser así, preguntaría, ¿por qué? ¿Por qué debemos ser tan radicales y negar...

K: Dudo que ellos realmente... ..puede que yo sea sacrílego, infiel, no creyente. Pregunto, si estoy atrapado en alguna creencia organizada, ¿puedo encontrar 'lo otro'? Si soy budista, por ejemplo, creo que Buda es mi salvador. Supongamos que creo eso, me lo han dicho desde la infancia, mis padres han sido budistas, etc., etc. Mientras encuentre... ..seguridad en esa idea, creencia o persona... ..no hay libertad.

S: No, pero es posible que usted salga de ese esquema... ..partiendo desde dentro, puede salirse.

K: Eso significa que lo rechazo todo.

S: Significa que lo rechaza, pero hay una diferencia entre... ..rechazarlo todo desde buen principio...

K: Sí desde buen principio.

S: ...y empezar desde dentro e ir más allá.

K: Mire, espere. Sí, ya sé que es un argumento repetitivo. Lo importante es derribar las barreras desde el principio... ..y no al final. Soy hindú, veo lo que es el hinduismo, un montón de supersticiones, ya sabe, todo esto, ¿por qué debo esperar años para terminar con eso? ¿Por qué no puedo hacerlo el primer día?

S: Porque creo que uno debe replantear y redescubrir... ..por sí mismo muchas cosas para poderlas superar... ..más rápidamente, si no lo ha hecho.

K: No. Su pregunta es... soy un ser humano que vive en relación con él o ella, y en esa relación hay conflicto. Alguien dice: 'No te preocupes por la religión, la iluminación, el nirvana, etc., transforma el... ..conflicto, vive correctamente aquí y, entonces la puerta se abrirá'.

S: Sí, pero, sin duda, ¿no es más fácil decirlo que hacerlo?

K: Ya sé que es más fácil decirlo que hacerlo, por eso vamos a verlo, vamos a verlo con él, con usted o con ella; vamos a ver cómo vivir en este mundo sin conflicto. ¿De acuerdo, señor?

H: Eso es lo que estamos preguntando.

K: ¿Puedo descubrirlo o es algo imposible?

H: No lo sabemos.

K: No. Por tanto, empecemos desde el no saber.

H: De acuerdo.

K: Vamos a investigarlo. Porque si me relación con la vida no es correcta, 'correcta' entre comillas por ahora, ¿cómo puedo descubrir algo que está inmensamente más allá? Más allá del tiempo, del pensamiento, de la medida. No puedo. Hasta que haya establecido una relación correcta entre nosotros, que es orden, ¿cómo puedo descubrir el orden supremo? Así que debo empezar con usted, no con 'aquello'. No sé si está de acuerdo.

S: No. Pensaba que usted fácilmente argumentaría... ..lo contrario.

K: ¡Por supuesto!

S: Hasta no tener 'aquello' no es posible arreglar esto, porque la historia de la humanidad muestra que empezando...

K: ¡Ah! Por consiguiente, inventa 'aquello'. Inventa algo ilógico que puede ser... ..no verdadero, puede ser un invento del pensamiento... ..y usted imagina que eso es orden, y espera que ese orden entre en usted. Me parece tan ilógico e irracional, mientras que eso de aquí es muy racional.

S: Pero ¿es eso posible?

K: ¡Ahí está! Vamos a descubrirlo.

S: Pero ahora usted ha invertido sus argumentos. Él empezó con el paciente que va a la consulta del psiquiatra... ..para mejorar su relación, lograr que esa relación humana que está en desorden... ..y en conflicto sea mucha mas llevadera.

K: No estoy seguro de eso. Perdón Doctor, si meto la pata... ..donde los ángeles temen pisar, dudo que ellos hagan lo correcto.

S: Pero ellos hacen lo que usted decía ahora, empezar con la relación sin entrar en temas más trascendentales.

K: Pero dudo que ellos estén realmente interesados... ..en establecer una verdadera relación entre los seres humanos, fundamental y no superficial, sólo quieren que se adapten un rato.

H: No creo que usted niegue otras cuestiones más... ..trascendentales involucradas en esto. Dice que no debemos... ..inventar ideas de cómo sería la solución.

K: Sí. Vengo a verle con mi problema: No me llevo bien con alguien, o estoy terriblemente deprimido, o soy



deshonesto, finjo. Vengo a verle. Usted se interesa y me dice: 'Sea más honesto'.

H: Sí.

K: Pero no descubre qué es la verdadera honestidad.

H: ¿No caemos ahí en el problema de crear una... ..idea de la verdadera honestidad?

K: No. No es una idea. Soy deshonesto.

H: Sí.

K: Me pregunta, ¿por qué es deshonesto?

H: Sí.

K: Vamos... descúbralo, insista, no me tranquilice.

H: Sí.

K: No me ayude diciendo: 'Bien, sea un poco más honesto, un poco más esto o lo otro', sino insista... ..para que descubra qué es la verdadera honestidad.

H: De acuerdo, eso...

K: Puede que rompa con mi condicionamiento, con mi esposa, con mis padres, con todo. No deje de insistir.

H: No, eso...

K: Eso es lo importante.

H: Yo sí que le insisto.

K: En parte.

H: Bueno, lo que...

K: Me insiste para que me adapte con pequeños ajustes.

H: Bueno, vamos a verlo.

K: Perdón.

H: Le insisto para que se adapte con pequeños ajustes.

K: Sí. No me dice: 'Mire, es deshonesto, examinemos eso'.

H: Yo sí que lo digo.

K: No, pero investigue para que yo sea totalmente honesto.

H: Bien, ¿hasta dónde puedo llegar para... ..insistirle totalmente?

K: Sí, dígame: 'Hágalo ahora, señor'.

H: De acuerdo. Usted viene, y mientras conversamos nos... ..damos cuenta de que usted trata de... ..encontrar a otra persona para llenar su vida.

K: Sí, depender de alguien.

H: Sí, depender profundamente.

K: Profundamente.

H: Usted ni siquiera lo sabe.

K: Sí.

H: Así que le insisto. Le digo lo que sucede. Le muestro lo que hace conmigo.

K: Sí.

H: Lo que hace con su esposa.

K: Sí.

H: Ahora bien, ¿es eso suficiente?

K: No.

H: ¿Por qué?

K: ¿Qué me muestra? Un cuadro verbal.

H: No, no verbal.

K: Espere, espere.

H: De acuerdo.

K: Un cuadro verbal, un argumento, me dice que soy deshonesto, o lo que sea. ¿A dónde me lleva eso?

H: Si es algo verbal sólo le da más conocimiento de sí mismo.

K: Eso es todo, conocimiento de mí mismo.

H: Sí.

K: ¿Me transformará el conocimiento?

H: No.

K: No. Cuidado, señor. Entonces, ¿por qué vengo a verle?

H: Bueno, no para que le dé conocimiento. Viene pensando que tal vez tenga alguna solución, porque otras personas, porque la sociedad establece...

K: ¿Por qué no me dice: 'Amigo, hágalo usted mismo, no dependa de mí'. Investigue, descúbralo, insista.

H: De acuerdo, le digo eso: 'Descúbralo usted mismo'. Y usted me responde...

K: 'No puedo hacerlo'.

H: 'No sé lo que quiere decirme'.

K: Exacto.

H: Sí.

K: ¿Cómo me ayudará a investigar en mí y no depender de usted? ¿Entiende mi pregunta?

H: Sí.

K: Por favor, no estoy en un escenario, no soy el único actor. Señor, esa es una pregunta muy seria, ¿cómo me ayudará a profundizar en mi interior, para que comprenda y trascienda? ¿Entiende lo que digo?

H: No, no lo entiendo. Sé cómo puedo ayudarle a investigar sin depender de mí.

K: No quiero depender de usted ni de nadie.

H: De acuerdo. Puedo ayudarle, podemos descubrir juntos el... ...que usted depende de mí, pero no sé a qué profundidad debemos llegar.

K: Entonces debe investigar la dependencia.

H: De acuerdo

K: ¿Por qué dependo? Por seguridad.

H: Sí.

K: ¿Qué seguridad? ¿Existe tal cosa como la seguridad?

H: Bien, mis experiencias pasadas me... ...han enseñado qué es la seguridad.

K: Sí. ¿No es eso una idea proyectada?

H: Sí.

K: ¿Un principio?

H: Sí.

K: ¿Una creencia, una fe, un dogma, un ideal? Todo eso es mi proyección, o la suya, y yo lo acepto, pero eso es irreal.

H: De acuerdo.

K: ¿Puedo entonces rechazarlo?

H: Sí. Y así no se deprimirá.

K: ¡Ah! Como dependo me enojaré, me pondré celoso, etc. Esa dependencia hace que me apegue, y en ese apego hay más miedo, más ansiedad, más..., ¿entiende?

H: Sí.

K: ¿Puede ayudarme a ser libre, a descubrir qué es verdadera seguridad? ¿Existe una seguridad profunda y perdurable? No en los muebles, no en una casa, no en mi esposa o en alguna idea, sino en descubrir si existe la seguridad completa. Lo siento. Me tomo todo esto...

H: Sugiere que si lo trabajo con usted... ...y llega a comprender que depende, eso no es suficiente, porque no habrá descubierto ninguna seguridad permanente.

K: No. Porque eso es todo lo que quiero. He buscado seguridad en esta casa... ...y no la hay, no hay seguridad. He buscado seguridad en mi esposa... ...y tampoco la hay; por eso cambio de mujer, pero tampoco la hay. Entonces encuentro seguridad en una iglesia, en Dios, en una creencia, en la fe, o en algún símbolo. ¿Ve lo que sucede? Todo es hacia lo externo, si puedo utilizar esa palabra, prometiéndome seguridad en las cosas que no la tienen: la nación etc. ¿Cómo me ayuda usted a descubrir si existe una... ...completa seguridad que sea inquebrantable?

S: ¿Sugiere que esa es una de nuestras necesidades básicas, impulsos y actividades?

K: Eso creo.

S: Por tanto, es una cuestión básica la... ..posibilidad de sentir una perdurable e... ..inquebrantable seguridad.

K: Sí. Sí. Porque si la tiene los problemas terminan.

H: Pero eso no está claro, porque, ¿es el individuo quién la tiene?

K: No. El individuo nunca puede tener esa seguridad, porque él, en sí mismo, es divisivo.

*Primera diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982*

*Viernes 16 Abril 1982*

## *El sufrimiento psicológico*

Segunda diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982

Sábado 17 Abril 1982

La naturaleza de la mente Segunda parte El sufrimiento psicológico Esta es una serie de diálogos entre J. Krishnamurti, David Bohm, Rupert Sheldrake y John Hidley. El propósito de estos diálogos es explorar... ..cuestiones esenciales acerca de la mente, ¿qué es el desorden psicológico y que se... ..necesita para un cambio psicológico fundamental? J. Krishnamurti, filósofo, religioso, autor y educador, ha escrito y dado charlas públicas sobre estos temas durante años. Ha fundado escuelas de primaria y secundaria... ..en los Estados Unidos, Inglaterra y la India. David Bohm es profesor de Física Teórica en... Birkberck College de la universidad de Londres, Inglaterra. Ha escrito numerosos libros de física teórica y acerca de... ..la naturaleza de la consciencia. El Sr. Bohm y el Sr. Krishnamurti han... ..conversado anteriormente sobre estos temas. Rupert Sheldrake es biólogo, y hace poco ha publicado un libro... ..dónde sugiere que el aprendizaje de algunos miembros de... ..una especie afecta a la especie en su conjunto. El Dr. Sheldrake es en la actualidad Fisiólogo Asesor de Cultivos... ..en el Instituto de Investigaciones Agrarias... ..en Hyderabad, India. John Hidley es psiquiatra privado y desde hace seis... ..años colabora en la escuela de Krishnamurti... ..en Ojai, California. En el primer diálogo se trató la naturaleza del 'yo'... ..en relación con el sufrimiento, la sociedad y la religión. Se plantearon preguntas como: ¿puede uno descubrir o aprender... ..de las relaciones? Y ¿es la necesidad de seguridad psicológica la raíz del problema? EL diálogo de hoy sigue con estos temas.

H: Ayer empezamos hablando del... ..origen y la naturaleza del desorden psicológico, y sugerimos que tiene sus raíces en la actividad egocéntrica, que por naturaleza es divisiva y conflictiva, que contribuyen factores biológicos como el instinto agresivo... ..y el impulso de dominar, la enfermedad y la muerte. Me pregunto, David, si esta mañana podemos empezar... ..con su comentario sobre la relación... ..entre estos factores biológicos y la seguridad psicológica.

B: Bien. Biológicamente, si empezamos con el animal, tenemos toda clase de cosas como el miedo, la ira, la agresividad, son bastante comunes. Existen durante un corto período mientras el reto es presente, y luego suelen desaparecer dejando poco rastro. Puede que haya casos de animales superiores... ..que tengan memoria, pero es en el hombre donde la memoria cobra importancia. Al recordar todas estas experiencias y anticipar el futuro, tenemos una conducta muy diferente. Por ejemplo, un animal puede tener una mala experiencia... ..con otro animal y al rato... ..vuelve a recobrar el equilibrio. Pero, digamos, que hay una pelea entre dos grupos, los irlandeses del norte y los del sur, llevan así 350 años, y se empeñan en seguir recordándolo, como podemos ver. Creo que esta es la diferencia más notable.

H: La memoria es...

B: Sí, el efecto de la memoria y sus consecuencias. Mire, la memoria de por sí no causa ningún problema, porque tan sólo es un hecho, ¿entiende? Pero la memoria tiene consecuencias, puede producir miedo, ira, toda clase de perturbaciones... ..al recordar lo sucedido y anticipar lo que puede suceder.

S: ¿Quiere decir al pensar en ello?

K: Sí, basado en la memoria.

S: O sea, el animal que ha sido atacado por otro animal, lo recuerda al ver de nuevo al atacante... ..y siente miedo; entretanto probablemente no lo piense.

B: Sí, no forma una imagen. No creo que... ..los animales puedan formar imágenes de otros animales. Tengo experiencia de eso, he visto perros... ..peleándose con dureza y tan pronto doblan la... ..esquina se olvidan de lo sucedido. Se sienten alterados pero no saben por qué. Si recordaran el otro perro después de doblar la esquina, podrían seguir con la lucha territorial indefinidamente. El punto importante es que el animal mantiene el territorio... ..en cierto contexto limitado. Pero el hombre lo recuerda... ..y mantiene este territorio indefinidamente, quiere extenderlo, etc., porque piensa en ello.

S: Es decir, ¿está diciendo que la base específica... ..del dolor y sufrimiento humano, por encima del sufrimiento... ..que vemos en el reino animal, es esa capacidad de recordar, de cavilar, de pensar en ello?

B: Sí, el animal puede tener algo de eso. Vi un ejemplo en la televisión de un ciervo que perdió a su... ..cierva y penaba por los montes, pero creo que eso es limitado. Es decir, ese tipo de sufrimiento se da en el mundo animal, pero en el caso del hombre se expande, parece ilimitado. Sí, creo que lo importante en el hombre es... ..que puede aumentarlo, como una tremenda... ..explosión que llena toda su mente y puede convertirse... ..en el motivo principal de su vida: recordar los insultos, las venganzas, las rivalidades familiares... ..durante muchas generaciones. Recordar una experiencia negativa con alguien... ..y asustarse del porvenir como un niño ante el próximo... ..examen, o algo similar.

K: Pero ¿ha contestado su pregunta, señor?

B: ¿Cuál?

K: ¿Cuál era?

H: ¿Cómo puede el hecho biológico de la enfermedad, la muerte, el instinto derivar en un problema o desorden psicológico?

B: Al pensarlo, digo que el hecho biológico, a la larga, no es un problema serio, pero tan pronto como empieza ha pensar en ello, no sólo pensar sino crear imágenes... ..con el pensamiento y revivir el recuerdo... ..anticipándose al futuro, al pensarlo, entonces se convierte en un problema serio, porque no lo puede detener. Pensando en ello nunca obtendrá seguridad, pero constantemente buscamos seguridad. Mire, el propósito de pensar es encontrar seguridad... ..en las cosas prácticas, en las cosas técnicas. Por tanto, pensamos de forma similar y... ..decimos: ¿cómo puedo tener la seguridad de no sufrir de nuevo? Y no es posible hacer eso. Puede tomar medidas técnicas para impedirlo, pero si piensa en ello empieza a alterar todo el sistema... ..y distorsiona todo el proceso mental.

H: Bien, parece claro que al pensar en ello... ..alteramos las emociones y asociaciones... ..de estos pensamientos, pero no estamos sugiriendo... ..que no debemos pensar en ello, ¿verdad?

B: Bueno, depende de cómo piense. Este pensamiento se dirige directamente para darle... ..una sensación de seguridad, o sea, la imagen de seguridad.

H: De acuerdo. De niño, o más adelante me hirieron, eso genera miedo en mí y trato de prevenir estas situaciones. Puede que ni siquiera recuerde el incidente, pero quiero evitarlo en el futuro.

B: Sí, ahora el punto es: la mente siempre trata de... ..evitarlo y al encontrar pensamientos e imágenes, dice: 'Aquél lo hizo, debo alejarme de él'; llega a una conclusión, y si cualquier conclusión le da una imagen de seguridad, entonces la mente se aferra a ella... ..sin tener ninguna base real.

H: ¿Podría explicarlo un poco más?

B: Por ejemplo, si tiene una experiencia negativa con alguien, puede decidir no volver a confiar más en él, aunque eso sea un gran error. Pero la mente está tan ansiosa de seguridad que... ..saltará a la conclusión de que lo prudente es no confiar en él; ¿entiende?

H: Sí.

B: Ahora bien, si otra persona que parece tratarnos bien, nos anima y nos adula, entonces puede que salte a la... ...conclusión de que puede confiar plenamente en ella. La mente ahora busca pensamiento... ...que la hagan sentirse bien, porque... ...las sensaciones de la memoria son muy perturbadoras, y la primera función del sistema es que la mente se ... ..sienta bien, en lugar de descubrir el hecho.

H: De acuerdo. Dice que en este punto la mente no se interesa... ..en la verdad, le interesa la seguridad.

B: Sí, está tan alterada que primero quiere poner orden... ..y adopta una vía equivocada; así lo veo.

H: ¿Empieza un camino equivocado?

B: Lo reconsidera y busca pensamientos... ..que la hagan sentirse bien.

H: Está diciendo que los mismos pensamientos en cierto sentido... ..suplantando la realidad, y la persona trata de incorporar esos... ..pensamientos en su cabeza para sentirse mejor.

B: Sí. Y eso es engañarse uno mismo.

S: ¿Qué le hace pensar que el impulso inicial es buscar seguridad?

B: Oh, lo hablamos ayer, pero no estoy seguro que sea el único... ..impulso inicial, aunque es obvio que para el animal... ..es un impulso muy importante el querer seguridad, ¿no? También queremos placer, creo que es otro impulso... ..que está íntimamente relacionado.

S: Regresando a la cuestión de la seguridad, con sus limitaciones, es claramente una de las metas que tenemos. A la gente le gusta tener casas y asegurarlas, y autos, posesiones, cuentas bancarias, etc. Cuando tenemos todo esto observamos dos cosas... ..que suceden: una puede ser el miedo... ..de perderlo y la otra el aburrimiento de todo... ..esto, con el anhelo de emociones excitantes. Pero eso no parece encajar dentro del modelo... ..de esta ansia de seguridad.

B: Bueno, por eso dije que no es el único impulso. También existe el impulso hacia el placer, por ejemplo, y lo que usted dice está incluido en esa búsqueda de placer.

S: No estoy tan seguro.

B: La excitación es placentera, y la gente como... ..norma, busca placer y excitación en vez de dolor.

S: Pero ¿no cree que hay placer en la misma curiosidad y la... ..sensación de libertad para descubrir eso que quiere... ..a través de cierta clase de... ..exploración que no sólo es simple placer, no es un placer repetitivo ni seguridad?

B: Sí, bueno, no quise decir que todos nuestros impulsos están... ..incluidos ahí, dije que si uno piensa en ellos y se basa en... ..la memoria, entonces quedará... ..atrapado en ese problema. Ahora bien, puede que haya un interés natural y libre... ..en las cosas que resulte agradable sin que sea un problema. Pero si llega a depender o piensa en ello diciendo: 'No lo tengo y me siento muy infeliz', entonces sería un problema muy similar.

K: ¿Podemos indagar el tema de qué es la seguridad? ¿Qué nos transmite esa palabra? Aparte de la seguridad física.

S: Diría que invulnerabilidad.

K: No ser lastimado.

S: No ser lastimado en absoluto.

K: La imposibilidad de ser lastimado y de hacer daño. Físicamente, de una manera u otra todos recibimos... ..heridas, operaciones, enfermedad, etc. Cuando usted habla de la herida, ¿se refiere a las heridas psicológicas?

H: Sí, me pregunto por qué cuando una... ..persona entra en mi consulta... ..se queja de sus heridas psicológicas.

K: ¿Qué hace usted?

H: Trato y...

K: Supongamos que voy a verle. Arrastro heridas desde la niñez.

H: Sí.

K: Me hirieron mis... ..padres, la escuela, el instituto, la universidad.

H: Sí.

K: Cuando me casé ella me dijo algo que me hirió. Así que todo el proceso de vivir es una serie de heridas.

H: Parece edificar una estructura del 'yo' herido, y percibir esa realidad causa dolor.

K: Sí. Bien, ¿y qué hace usted?

H: Trato de ayudarlo a ver qué está haciendo.

K: ¿Qué quiere decir con eso?

H: Bueno, por ejemplo, si usted ha creado la idea de... ..que está deprimido... ..o que es una víctima, entonces se ve a sí mismo como la víctima... ..y al mundo como el verdugo. Le ayudo a ver lo que está haciendo.

K: Pero al mostrármelo, ¿me liberaré de la herida? Unas heridas muy profundas e inconscientes que impulsan a realizar... ..toda clase de acciones peculiares, neuróticas, aislándome.

H: Sí. Aparentemente la gente mejora, reconocen lo que están haciendo, y en algunos aspectos concretos parece que les ayuda.

K: No, pero ¿no se interesa usted, si puedo preguntarlo, de que nunca más haya una herida?

H: Sí.

B: ¿Qué quiere decir con eso, que no hiera a nadie... ..más o que no haya ninguna herida interna?

K: Puede que hiera a otros inconscientemente, sin quererlo, pero conscientemente no heriría a nadie.

B: Sí, no tiene ninguna intención de herir a nadie.

K: Exacto, no podría.

S: Bien, puede que no, pero no veo la conexión entre... ..herir a otro y no sentirse uno herido. Al menos debe haber alguna conexión, pero no es tan obvio. La mayoría cree que la mejor forma de no recibir heridas, es estar en la posición de herir a los demás y que ellos... ..nunca se atrevan. Ese es el concepto de represalia nuclear, es un concepto muy común.

K: Sí, desde luego.

S: No es evidente que el no herir a otros... ..esté relacionado con el no recibir heridas. De hecho, solemos



considerarlo al revés. Solemos asumir el concepto que si herimos... ..mucho a los otros estaremos más seguros.

K: Por supuesto, quiero decir, si uno es rey, sanyasi o... ..una de esas personas que ponen una pared a su alrededor,

S: Sí.

K: ...es natural que no puedan herirle.

S: Sí.

K: Pero de niño le hirieron,

S: Sí,

K: ...y esa herida permanece, permanece en la superficie... ..o en los rincones de la mente. Ahora, ¿cómo usted al ser psiquiatra, psicoterapeuta, ayudará a otro... ..que está profundamente herido y no se da cuenta de ello, y ver si es posible no recibir nunca más heridas?

H: Nunca planteo la cuestión de si es posible no recibir heridas. Eso no surge.

K: ¿Por qué? ¿No sería una cuestión razonable?

H: Bueno, parece que eso es lo que ahora planteamos, es la esencia de la cuestión que planteamos. Sólo lo hacemos en algunos casos concretos de terapia, pero usted lo plantea más general, de si es posible terminar con las heridas, no tan sólo la herida que ahora tengo.

K: Por tanto, ¿qué debemos hacer?

H: Lo que debemos ver es la estructura que hace posible la... ..herida, primero lo que hace... ..posible la herida, no ésta o aquella herida.

K: Creo que eso es muy simple, ¿por qué me siento herido? Se debe a que usted me dice algo desagradable.

H: Bueno, ¿por qué debería eso herirle?

K: Porque tengo una imagen de mí mismo como un gran hombre. Viene usted y me dice: 'No seas idiota', eso me hiera.

H: ¿Qué es eso que se siente herido?

K: La imagen que tengo de mí mismo. Soy un gran cocinero, un gran científico, un gran carpintero, lo que sea, tengo esa imagen de mí mismo, viene usted y la pisotea, eso me hiera, hiera la imagen, esa imagen soy yo.

B: Creo que mucha gente no tiene eso del todo claro. ¿Cómo puedo yo ser una imagen? ¿Cómo puede herirse una imagen? Si una imagen no es nada, ¿cómo puede herirse?

K: Porque he puesto mucho sentimiento en esa imagen.

B: Sí.

K: Muchas ideas, emociones, reacciones, todo eso soy yo, esa es mi imagen.

H: A mí no me parece una imagen sino algo real, parece muy real.

K: Ah, desde luego, para mucha gente es real.

- H: Sí.
- K: Pero eso soy yo, la realidad de esa imagen soy yo.
- H: Sí. Bien, ¿podemos dejar claro qué es una imagen y no una realidad?
- K: La imagen o un símbolo nunca son reales.
- H: ¿Está diciendo que yo sólo soy un símbolo?
- K: Tal vez.
- H: Eso si es una gran avance.
- K: De ahí surge la cuestión de si... ..es posible no tener ninguna imagen.
- S: Bueno, espere un momento. No creo que esté del todo... ..demostrado que soy una imagen.
- K: Ah, vamos a verlo.
- S: Quiero decir que no está del todo claro. Es obvio... ..que en cierto sentido uno tiene una imagen, y cuando tengo una imagen de mí mismo, todo eso, no está del todo claro que sea totalmente injustificada. Mire, puede que ciertos aspectos sean exagerados, pueden ser poco realistas, pero un modo de verlo sería, tenemos que descartar y elimina esos aspectos... ..irreales, reducirlos a un tamaño más razonable, y entonces lo que quedaría sería la cosa real.
- K: O sea, señor, lo que usted plantea es, ¿qué soy?
- S: Bueno, supongo que sí.
- K: Sí, básicamente. ¿Qué es usted? ¿Qué somos cada uno de nosotros? ¿Qué es el ser humano? Esa es la cuestión.
- S: Sí, parece inevitable.
- K: Sí. ¿Qué soy yo? Soy la forma, la forma física, el nombre, el resultado de toda la educación.
- H: Su experiencia.
- K: Mis experiencias, mis creencias, mis ideas y principios, los incidentes que me han marcado.
- H: Las estructuras que ha creado, que son su forma de actuar.
- K: Sí.
- H: Sus habilidades.
- K: Mis miedos, mis actividades, aunque sean limitadas, mi supuesto afecto, mi Dios, mi país, mi idioma, mis miedos, placeres, sufrimiento, todo eso soy yo.
- H: Sí.
- K: Esa es mi consciencia.
- H: Y su inconsciente.
- K: Es todo el contenido del 'yo'.
- H: De acuerdo.

B: Pero todavía queda esa sensación real de que el 'yo' existe. O sea, podemos argumentar razonablemente...  
...que todo eso soy yo, pero cuando algo sucede... ..tenemos la sensación que en ese instante es real.

K: No le entiendo muy bien.

B: Si alguien reacciona enojado o herido, en ese momento siente que hay algo más, que hay algo más profundo que se siente herido, ¿no?

K: No logro verlo. Mi imagen puede ser muy profunda, pero en cualquier nivel es mi imagen.

B: Sí, pero ¿cómo...

K: Espere, señor. Supongamos que tengo una imagen de... ..mí mismo de que soy un gran poeta, un gran pintor... ..o un gran escritor. Además de esa imagen de escritor... ..tengo otras imágenes de mí mismo, tengo una imagen de mi esposa, y ella tiene una imagen de mí, por tanto, tengo muchas imágenes que he edificado a mí alrededor, también la imagen de mí mismo. Así que soy un cúmulo de imágenes.

B: Sí, entiendo.

K: En parte.

B: Sí, está diciendo que... ..no hay nada más que ese cúmulo de imágenes.

K: ¡Por supuesto!

B: Pero la cuestión es, ¿cómo podemos ver esto como un hecho real?

K: Entiendo.

S: Espere un momento, existe algo aparte de ese cúmulo de imágenes. Es decir, ahora estoy sentado aquí, le veo a usted, etc., y tengo la sensación de que existe... ..un centro de acción o centro de la consciencia... ..que está dentro de mi cuerpo, está asociado conmigo, y ese centro no es usted ni... ..es David, soy yo. Asociado con ese centro de acción está mi cuerpo sentado aquí, hay un montón de recuerdos y experiencias... ..sin los cuales no podría hablar, conversar, reconocer algo.

K: Desde luego.

S: Por eso esa imagen de mí mismo parece tener cierta realidad. Pueden haber imágenes falsas asociadas con esa realidad, pero parece tan reales como el sentir que estoy sentado aquí. Por consiguiente, no es del todo ilusión.

K: Señor, ¿quiere decir que usted es totalmente, básicamente diferente de nosotros tres?

S: Bueno, estoy en distinto lugar y tengo un cuerpo diferente.

K: Desde luego.

S: En ese sentido soy diferente.

K: Por supuesto, acepto eso. Es decir, usted es alto y yo bajo, soy moreno y usted...

S: Sí.

K: ...negro, blanco, rosado o lo que sea.

S: Ahora bien, en otro nivel no soy básicamente diferente, todos podemos hablar el mismo idioma y comunicarnos, tenemos algo en común. En el nivel puramente físico... ..todos tenemos entre nosotros mucho en común, la misma clase de encimas, de componentes químicos, etc. Y desde luego los átomos de

hidrógeno y oxígeno, que compartimos con los demás.

K: Sí, entonces, ¿es su consciencia diferente de las demás? La consciencia, no las reacciones o respuestas corporales, el condicionamiento del cuerpo, ¿no es su consciencia, esas creencias, miedos, ansiedades, depresiones, fe, todo esto?

S: Bueno, pienso que muchos de los contenidos de mi consciencia... ..o muchas creencias, deseos, etc., también los tienen los demás. Pero la combinación concreta de experiencias, de recuerdos, deseos, etc., que tengo son únicas, porque he tenido... ..una serie de experiencias, como usted y todo el mundo, que hacen una combinación única de estos diferentes elementos.

K: Entonces, ¿es la mía única?

S: Sí.

K: ¿También la de él?

S: Exacto.

K: Si esa unicidad hace que todo sea común, deja de ser unicidad.

S: Esa es la paradoja. No está claro a primera vista.

B: ¿Por qué no está claro? Todo el mundo es único, ¿no?

S: Sí, todos somos únicos.

K: Lo cuestiono.

S: Pero no somos únicos del mismo modo. De lo contrario la palabra 'único' no tiene sentido. Somos únicos, cada uno es único, tenemos una serie... ..única de experiencias, de factores ambientales, recuerdos, etc.

K: Eso ya lo dijo antes, es el destino común a todos nosotros.

S: Sí, todos lo tenemos pero de diferente manera.

K: Sí, usted creció en Inglaterra y, tal vez, otro creció en EE.UU., o en Chile, todos tenemos experiencias y países diferentes, opiniones y montañas diferentes, etc.

S: Sí.

K: Pero aparte del entorno físico, de las diferencias lingüísticas, incidentes y experiencias, básicamente, fundamentalmente en lo profundo, todos sufrimos, estamos temerosos de la muerte, somos ansioso, nos preocupamos por una cosa u otra, tenemos conflictos, esa es la base común para todos.

S: Pero no parece una conclusión muy convincente.

K: No, no lo es.

B: Lo que quiere realmente, decir, creo, es que en esencia... ..todos tenemos en común algo esencial y... ..básico, no sólo en lo superficial. Ahora bien, he hablado con algunas personas de eso y... ..están de acuerdo que tenemos estas cosas en común, pero el dolor, el sufrimiento, etc., no son importantes, lo realmente importante son, por ejemplo, los grandes... ..logros de la cultura, cosas así.

H: Tal vez la diferencia esté entre la forma y el contenido. Nuestro contenido es diferente, aunque tengan similitudes.... ..y diferencias, pero la forma y la estructura es la misma.

K: Yo diría que el contenido es el mismo para todos los seres humanos.

S: Pero, mire, reconozco que existe una naturaleza... ..humana común, pero yo la considero como una posible... ..abstracción o proyección más que una realidad. ¿Cómo sé que no es una abstracción?

K: Porque si viaja por el mundo verá gente que sufre, seres humanos agonizando, desesperados, deprimidos, solos, con falta de afecto, de cuidado de atención, esas son las reacciones humanas básicas, son parte de nuestra consciencia.

S: Sí.

K: Por eso usted no es diferente de mí, puede ser más alto, puede que naciera en Inglaterra y yo en África, o yo tengo la piel oscura, pero en lo profundo del río, el contenido del río es el agua. El río no es asiático ni europeo, es el río.

S: Sí, eso es verdad, a cierto nivel, pero no estoy seguro a qué nivel.

K: Me refiero a lo básico, a lo profundo.

S: Pero, mire, ¿por qué detenernos ahí? Puedo ver algo común en todos los otros seres humanos, pero también lo veo en los animales, veo algo común en ellos. Nosotros tenemos mucho en común con los animales.

K: Seguro.

S: ¿Por qué limitarse a los seres humanos?

K: No lo hago.

S: ¿Por qué no decir...

K: Porque si digo, si siento... No me gusta la palabra 'común'. Siento que esa es la base común de todos los seres humanos. Su relación con la naturaleza, con los animales, etc., y el contenido de nuestras consciencias es, de nuevo, la base de la humanidad. El amor no es inglés, americano o indio. El odio no lo es, la agonía no es suya o mía, es agonía. Pero nos identificamos con la agonía, es mi agonía y no la suya.

S: Podemos experimentarlo de maneras muy distintas.

K: Diferentes expresiones, reacciones, pero esencialmente es agonía. No es la agonía alemana o asiática, no es lo que sucede con Inglaterra y Argentina, es el conflicto humano. ¿Por qué nos separamos de todo esto? El inglés, el argentino, el judío, el árabe, el hindú, el musulmán; ¿entiende? Todo parece tan absurdo, tribal. El culto a la nación es tribalismo. Y bien, ¿por qué no podemos eliminar todo eso?

S: No lo sé, dígamelo, ¿por qué?

K: Porque, de nuevo, regresamos a la cuestión: me identifico con mi nación, eso me da cierta fuerza, nivel, estatus, seguridad; cuando digo: 'Soy inglés'. Esa división es una de las causas de la guerra, no sólo la económica, la social, etc. El nacionalismo, que es en realidad... ..el tribalismo glorificado, es la causa de la guerra. ¿Por qué no lo eliminamos? Parece tan razonable.

H: En el nivel nacionalista parece razonable, la gente no cree que son Inglaterra.

K: Empiece por ahí.

H: De acuerdo. Pero tengo un paciente que cree que está casado... ..y que es su esposa.

K: Sí. Por supuesto que es su esposa.

H: ¿No es esa la misma acción de la que habla?

K: No, no. Señor, vamos a investigarlo despacio.

H: De acuerdo.

K: ¿Por qué me identifico con algo más grande... ..como el nacionalismo o Dios?

H: Porque me siento insuficiente.

K: ¿Y eso qué significa?

H: Inseguro.

K: Inseguridad, insuficiencia, soledad, aislamiento, he... ..construido una pared alrededor mío.

H: Sí.

K: Por tanto, todo eso me hace sentir muy solo. Y de esa consciente o inconsciente soledad... ..me identifico con Dios, con la nación, con Mussolini, con Hitler, no importa, o con algún maestro religioso.

H: De acuerdo. O me caso, consigo un empleo, un porvenir.

K: Sí.

H: Todo eso es también identificación.

K: Sí. ¿Por qué nos identificamos con algo? No, la pregunta básica es, ¿por qué queremos echar raíces?

H: Para ser algo.

K: Para ser algo, que también implica llegar a ser.

H: Sí.

K: Por tanto, todo ese proceso de llegar a ser... ..viene de la infancia. Se me exige que sea algo, que llegue a ser. De sacerdote a obispo, de obispo a cardenal, de cardenal a papa. En el mundo de los negocios es lo mismo, en el mundo espiritual es lo mismo. Soy esto, pero debo ser aquello.

H: De acuerdo, lo que soy no es suficiente.

K: ¿Por qué queremos ser algo? ¿Qué es eso que llega a ser?

S: Una razón evidente de querer llegar a ser... ..es la sensación de insuficiencia, las limitaciones, lo que somos. Y una de las razones es que vivimos en un mundo imperfecto... ..y nuestra relación con los demás es imperfecta. Por distintas razones no estamos satisfechos con lo que somos, y parece que una salida es llegar a ser algo.

K: Sí. Eso significa evadirse de 'lo que es'.

S: Sí. Pero parece que necesitamos... ..evadirnos de 'lo que es', porque hay algo erróneo en ello.

K: Muy bien. Tomemos una experiencia común. Soy violento... ..pero invento la no-violencia, ¿verdad?, y trato de llegar a eso. Puedo tardar años en llegar, pero mientras soy violento. O sea, nunca escapo de la violencia; sólo es un invento.

S: Bueno, intenta escapar de ella... ..y puede que al final lo logre.

K: No, no quiero escapar, quiero comprender la... ..naturaleza de la violencia, qué implica... ..y si es posible vivir una vida... ..sin rastro de violencia.

S: Pero lo que sugiere es un método más eficaz para... ..escapar y no abandonar la idea de escapar. Siguiere que la manera normal de escapar es... ..tratar de no ser violento, pero eso no funciona. Mientras que si aplica otro método, como mirar a la violencia de forma diferente, puede dejar de ser violento.

K: No trato de escapar.

S: Bien, entonces está cambiando.

K: No. Soy violento.

S: Sí.

K: Quiero ver qué es la naturaleza de la violencia, cómo surge.

S: ¿Para qué?

K: Para ver si puedo liberarme de ella completamente.

S: ¿No es eso una forma de escape?

K: No.

S: Liberarse de algo...

K: ...no es un escape.

S: ¿Por qué no?

K: Un escape es evadirse, eludir, huir de 'lo que es', pero decir, mira, eso es lo que soy, voy a mirar, voy a observar su contenido, ¡eso no es escapar!

S: Oh, entiendo la distinción que hace de escapar, escapar en el sentido normal es huir de algo, como escapar de una prisión, de los padres, o lo que sea, pero siguen estando ahí Lo que usted dice es que.... ..en vez de escapar de la violencia, lo cual la deja intacta sigue ahí, y uno trata de distanciarse de ella, trata de disolverla, o de abolirla.

K: Disolverla.

S: Sí.

K: No abolirla, disolverla.

S: De acuerdo. O sea, esto es diferente de escapar, porque trata de... ..disolverla y no de huir de ella.

K: Huir de ella es... Todo el mundo huye.

S: Bien, hasta cierto punto funciona.

K: No, es como ir al fútbol para escapar de mi dolor, pero al regresar a casa, ¡ahí está! No quiero ir al fútbol, sino observar qué es la violencia, y ver si es posible liberarme completamente de ella.

S: Si estoy en una sociedad muy desagradable y escapo de ella, ...huyendo para irme a vivir en otra, eso significa que me evado.

K: Por supuesto.

S: Así que son siempre soluciones parciales y poco eficaces.

K: No quiero ser parcialmente violento... ..ni parcialmente libre. Quiero descubrir si es posible terminar con

ello completamente. Eso no es un escape, eso es afrontarlo.

S: Sí, pero para afrontarlo tiene que creerlo... ...para ver si es posible.

K: No lo sé, voy a investigarlo. Dije que, para mí, es posible vivir sin violencia. Eso puede ser algo insólito o un capricho biológico, pero nosotros cuatro podemos ver, hablar juntos, si es posible liberarnos de la violencia por completo, no evadirla, no suprimirla ni trascenderla, sino ver qué es la violencia. La violencia es parte de la imitación, del conformismo, ¿no es cierto? Excepto las heridas físicas, no me refiero a esto. En lo psicológico está la comparación constante, eso es parte de la herida, parte de la violencia. Y bien, ¿puedo vivir sin compararme, cuando desde la infancia me han entrenado a compararme... ...con otros? Hablo de comparación, no de comparar una tela buena o mala.

H: Si, hablamos de compararse a sí mismo.

K: Yo con usted que es brillante, listo, que tiene fama, cuando habla todos le escuchan, pero yo por más que grite nadie me hace caso. Por eso quiero ser como usted, me comparo constantemente con alguien que considero mejor.

H: De ahí surge el querer ser, de ese comparar.

K: Exacto. Por tanto, ¿puedo vivir sin comparar?

H: ¿No me deja eso en un estado de insuficiencia?

K: No, ¿vivir sin comparación? No.

H: Aquí empieza la insuficiencia...

K: ¿Entiende, señor? ¿Soy torpe porque me comparo con... ...usted que es listo?

H: Sí, usted es torpe porque se compara.

K: Al compararme con usted que es brillante, listo, me vuelvo torpe, creo ser torpe.

H: Sí.

K: Pero si no me comparo, soy lo que soy.

H: Puede que usted no compare pero yo sí, digo que 'usted es torpe'.

K: Muy bien. Le digo, 'de acuerdo'. Usted dice que soy torpe, ¿lo soy? Quiero saber qué significa eso. ¿No significa que usted se compara conmigo, y yo soy... ¿entiende? ¿Lo contrario!

S: Es muy frustrante sí. Si uno se compara... ...con otro y dice: 'Usted es torpe', me responde '¿Qué significa la torpeza?'

K: El otro día, después de una charla pública en Inglaterra, vino un hombre y me dijo: 'Señor, usted es un noble anciano, pero está estancado en la rutina'. Le respondí: 'Bien, tal vez, señor, no lo sé, lo examinaré'. Me fui a mi habitación y me dije: '¿Es cierto?' No sé si estoy estancado en una rutina, puede ser. Así que lo examiné muy detenidamente, paso a paso, y descubrí qué... ...quiere decir rutina: seguir un surco a lo largo de una línea. Puede ser, así que lo observé. Observar un hecho es totalmente diferente... ...de escapar o suprimirlo.

H: Así que le dijo que estaba atrapado en una... ...rutina y usted lo observó, no comparó.

K: No sé si vivo en una rutina, lo observo. Estoy atrapado en... ...una rutina porque hablo inglés, italiano y francés; de acuerdo, eso no... ¿Estoy psicológica, internamente atrapado en un surco como un tranvía?



H: Sólo motivado por algo sin comprenderlo.

K: ¿Lo estoy? No lo sé, voy a descubrirlo, a observarlo. Voy a estar terriblemente atento, perceptivo, alerta.

H: Eso requiere no reaccionar diciendo: 'No, eso es... ..horrible, no es posible que esté estancado'.

K: Podría ser, puede que me dijera la verdad.

H: Para no reaccionar así el 'yo' no puede estar ahí, diciendo que no está atrapado en la rutina.

K: No lo sé. Señor, ¿existe un aprender de... ..sí mismo que no sea..., eso conduce a algo más que no investigaré, que no es ese constante acumular cosas de mí mismo? No sé si lo expreso con claridad.

H: Sí.

K: Me observo a mí mismo.

H: Sí.

K: Y de esa observación, aprendo algo... ..que acumulo... inmediatamente. Creo que eso no es aprender de uno mismo.

H: Sí. Eso es interesarse por lo que piensa de sí mismo.

K: Sí, lo que piensa de sí mismo, lo que ha acumulado de sí mismo.

H: Sí.

K: Como un río que fluye hay que seguirlo, pero ese es otro tema. Regresemos.

H: Quizá es parte de la cuestión que... ..planteamos al inicio, de cómo se genera ese desorden.

K: Sí, señor, sigamos con eso.

H: Sucede porque tengo la imagen de mí mismo de que no estoy... ..atrapado en una rutina, no me gusta pensar que... ..estoy atrapado en una rutina, pero alguien dice: 'Sí, lo está'.

K: Pero puede ser cierto.

H: Sí. Tengo que estar dispuesto a mirarlo, a verlo.

K: Sí, a observarlo.

S: Una manera puede ser, alguien dice que estoy atrapado en una rutina, me miro a mí mismo y digo: 'Sí, lo estoy', entonces, al pensarlo respondo, ¿qué hay de malo es eso? Todo el mundo lo está.

K: Señor, eso es estar ciego.

S: No, uno acepta el hecho, pero luego piensa: '¿por qué hacer algo al respecto?' ¿Qué tiene de malo esa actitud?

K: Es igual que un hombre atrapado como hindú, está atrapado y contribuye a la guerra.

S: Puede ser, bien. Estoy atrapado en una rutina como todos, el humano está atrapado en una rutina, es su naturaleza.

K: Mire, se evade, esa es la naturaleza humana. Pero lo cuestiono, si afirma que es la naturaleza de la humanidad... ..vamos a cambiarla, ¡por el amor de Dios!

S: Pero puede creer que es inalterable, ¿qué hace suponer que podemos cambiarla? Puedo ver que estoy atrapado en una rutina, igual que usted, que todo el mundo, y si alguien no lo ve se engaña a sí mismo.

K: Se engañan. Puedo engañarme, así que empiezo a verlo, ¿me estoy engañando? Quiero ser sincero conmigo. No quiero engañarme ni ser hipócrita.

S: Puede no ser un hipócrita y pensar: 'Soy un pesimista... ..atrapado en una rutina'. El pesimismo es la alternativa a la hipocresía.

K: No. ¡no soy pesimista ni optimista! Digo: 'A ver, ¿estoy estancado en la rutina?' Lo observo todo el día.

S: Quizá al final diga que sí. Pero puedo adoptar... ..la vía pesimista y decir: 'Sí, lo estoy, ¿y qué?'

K: Si prefiere esa forma de vida, adelante, pero yo no quiero vivir así.

H: Bien, la persona que viene a la terapia... ..llega con los dos problemas a la vez. Dice que quiere liberarse del problema y no quiere... ..estar atrapado en la rutina, por otro lado, cuando llega el momento de examinarlo no quiere... ..mirarlo porque es desagradable.

K: Por supuesto. Regresando a la pregunta inicial de que... ..el mundo y los seres humanos están en desorden, ya describimos qué es el desorden, ¿existe alguna posibilidad de vivir en orden? Esa es la cuestión fundamental. Decíamos que mientras exista en la vida el proceso divisivo, soy hindú y usted árabe, soy budista y usted musulmán, soy inglés y usted argentino, tiene que haber conflicto, guerra. Matarán a mi hijo, ¿para qué?

H: Mientras me identifique a nivel personal con mi... ..trabajo, con mi familia, etc., habrá dolor.

K: Desde luego.

H: Es el mismo proceso.

K: Por tanto, ¿puede haber responsabilidad sin identificación?

H: Si no me identifico, ¿iría a trabajar?

K: Pero soy responsable de mi esposa, responsable en el sentido de que debo ocuparme de ella, cuidarla, y ella debe ocuparse de mí. Responsabilidad significa orden. Pero somos irresponsables cuando... ..nos aislamos siendo ingleses, franceses, etc.

H: Enfocamos el problema de la responsabilidad creando una... ..rutina en la que podamos funcionar.

K: Sí. Eso es.

H: Y permaneciendo dentro de ella.

K: Veo el hecho de que la responsabilidad es orden, soy responsable de mantener la casa limpia. Todos vivimos en esta tierra, es nuestra tierra, no es inglesa, francesa o alemana, es nuestra tierra para vivir en ella. Y estamos divididos, creemos que en esa división, hay seguridad.

H: Hay estabilidad y seguridad.

K: Seguridad, que realmente es inseguridad.

H: Bueno, eso no está claro, vayamos despacio, porque... ..creo que mi trabajo es seguridad, que mi familia es seguridad.

K: Puede perderlos.

H: Ese problema sucede con frecuencia.

K: Hay mucho desempleo en EE.UU. e Inglaterra, tres millones de desempleados en Inglaterra.

H: Puedo arreglármelas sin trabajo, pero necesito... ..creer que tengo dignidad.

K: ¿Qué quiere decir con dignidad?

H: Trato de decir que debo... ..identificarme con algo.

K: ¿Por qué quiero identificarme con algo, señor? Eso de inmediato crea aislamiento.

H: Por motivos de estabilidad.

K: ¿Crea el aislamiento estabilidad?

H: Da cierta sensación de solidez y firmeza.

K: ¿De verdad? ¿La tiene? Durante los últimos cinco mil años hemos tenido... ..casi cinco mil guerras, ¿es eso estabilidad?

H: No.

K: ¿Por qué lo aceptamos, no voy a investigarlo ahora, qué nos sucede?

H: Sí, ¿por qué no lo vemos? Usted dice que la raíz del... ..problema es que seguimos identificándonos con una... ..cosa tras otra, si uno no tiene trabajo busca... ..algo más, siempre nos identificamos.

K: Sí, señor, y eso genera aislamiento.

H: Pero en el ejemplo de la persona que está atrapada en la rutina, usted dijo, 'No debo identificarme, sólo retroceder... ..y observarlo, ver si es verdad'.

K: Sí.

H: Usted sugiere que hay algo que... ..no se identifica, algo que puede observar con libertad.

K: No. Eso nos lleva a algo más, ¿por qué quiero identificarme? Básicamente es el deseo de estar seguro, a salvo, estar protegido. Y esa sensación me da fuerzas.

H: Fuerzas, un propósito, una dirección.

K: Me da fuerzas.

H: Sí.

S: Pero eso es un hecho biológico, no es una simple ilusión. Si regresamos de nuevo al reino animal lo vemos, los ciervos se mueven... ..en rebaños, las aves en bandadas, las abejas tienen colmenas, y están identificadas con la colmena que habitan.

K: Pero las abejas o las especies no se matan unas a otras.

S: Matan a otras abejas que invaden su colmena; no se suicidan, pero matan a otras.

K: ¡Pero nosotros lo hacemos!

S: Sí y no, las abejas luchan contra otras que invaden su colmena.

K: Desde luego. Sí, ya lo sé, he tenido abejas.

S: Incluso en el reino animal vemos esa identificación... ..con el grupo social animal, y nosotros somos animales sociales.

K: Un momento. De acuerdo. El identificarnos con la India, con China o Alemania, ¿nos da eso seguridad?

S: Hasta cierto punto, sí.

K: Hasta cierto punto.

S: El identificarnos con nuestra familia nos da seguridad, debido a toda esa cuestión de la responsabilidad... ..que me une estrechamente con ellos. Me identifico con mi familia, siento el deber de protegerles, si insultan a mi hermana... ..acudo a defenderla, armo una bronca, amenaza, incluso puedo matar a la gente que la ha insultado.

K: Nosotros no tenemos hermanas.

S: Sí, afortunadamente. O sea, si protejo a mi familia, la defiendo, acudo en su defensa... ..si los insultan o atacan, es porque me... insultan a mí, por eso acudo en su defensa.

K: Por supuesto.

S: Se crea una obligación recíproca. Si me siento mal o enfermo me alimentarán y cuidarán de mí, si la policía me detiene tratarán de... ..sacarme de la cárcel. etc. Eso me da cierta seguridad, de hecho funciona.

K: Por supuesto.

S: Y para mucha gente esa es una buena razón.

K: Puedo ampliarlo más allá de la familia a la comunidad, de la comunidad a la nación, etc. Ese es el amplio proceso de aislamiento, usted inglés y yo alemán, estamos como el perro y el gato. Y digo, ¡por el amor de Dios, eso es demasiado estúpido!

S: Bien, no es del todo estúpido porque funciona... ..hasta cierto punto.

K: Puede que funcione, pero no tiene sentido matarnos unos a otros.

S: Pero no nos matamos unos a otros, hay más seres... humanos que nunca. El sistema ha llegado a un... ..punto que lejos de matarnos unos a otros, hemos llegado realmente a un punto en... ..el cual tenemos la población más numerosa. O sea, por alguna razón, el sistema funciona bastante bien.

K: ¿Así que usted propone la guerra para eliminarlos?

S: ¡No! Pero en cierto sentido funciona, tiene cierta... ..seguridad genuina, innata.

K: Sí, señor. A cierto nivel, la identificación... ..tiene cierta importancia, ¿verdad? pero a un nivel más alto, si podemos decir más alto, se vuelve peligroso. Eso es todo lo que estamos diciendo. Por supuesto, si usted es mi hermano me cuidará.

B: Es muy difícil establecer el límite, es muy amplio.

K: Muy bien, se amplía.

B: Se descontrola.

K: Eso es lo que cuestiono.

S: Pero mire, la cuestión es dónde se establece el límite, porque si usted es mi hermano, después viene... ..la tribu, el clan, la India, la casta.

K: Eso es, se amplia, y luego digo, 'soy argentino, usted inglés, él francés', nos estamos matando económica, social, culturalmente, y yo digo, ¡es todo tan demencial!

S: ¿Pero ¿dónde traza la línea? Si dice que la nación es un error, también lo es la tribu... ...o la casta, también esta el conflicto entre ellos, conflicto entre familias.

K: Yo no trazaría una línea. Digo, como ser humano soy responsable... ...de lo que sucede en el mundo, porque soy un humano. Y lo que sucede en el mundo es esa espantosa división, y no voy a ser hindú, católico, protestante, budista, nada. Si hubiera cien o mil personas así, algo podría iniciarse.

H: Usted dice que el problema surge... ...porque interpreto mal mi seguridad personal, creo que eso reside en alguna identificación concreta.

K: Sí, señor, lo cual aísla. Y en el aislamiento no hay seguridad, por tanto, no hay orden.

***Segunda diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982***

***Sábado 17 Abril 1982***

## *La necesidad de seguridad*

Tercera diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982

Sábado 17 Abril 1982

La Naturaleza de la Mente Tercera parte La necesidad de seguridad Esta es una serie de diálogos entre J. Krishnamurti, David Bohm, Rupert Sheldrake y John Hidley. El propósito de estos diálogos es explorar cuestiones esenciales... ..de la mente, qué es el orden psicológico, y qué se necesita para un cambio psicológico fundamental. J. Krishnamurti, filósofo religioso, autor y educador, ha escrito y dado charlas públicas sobre estos temas durante años. Ha fundado escuelas de primaria y secundaria... ..en los Estados Unidos, Inglaterra y la India. David Bohm es profesor de Física Teórica en... ..Birkberck College, de la Universidad de Londres, Inglaterra. Ha escrito numerosos libros de física teórica y... ..de la naturaleza de la consciencia. El Sr. Bohm y el Sr. Krishnamurti han... ..conversado anteriormente sobre estos temas. Rupert Sheldrake es biólogo, y hace poco ha publicado un libro... ..donde sugiere que el aprendizaje de algunos miembros de... ..una especie afecta a la especie en su conjunto. EL Sr. Sheldrake es actualmente Fisiólogo Asesor del Cultivos... ..en el Instituto de Investigaciones Agrarias... ..en Hyderabad, India. John Hidley es psiquiatra privado y desde hace seis... ..años colabora en la escuela de Krishnamurti... ..en Ojai, California. En los dos anteriores diálogos se trató... ..el proceso de identificación. Una gran variedad de temas tienen relación con este proceso, como el problema del sufrimiento, el papel del pensar y la memoria, las imágenes, y si la consciencia es individual o colectiva. ¿Pueden observarse estos procesos y la relación entre... ..la observación y el orden, la responsabilidad y el cambio? El diálogo de hoy se centrará en la cuestión: ¿existe tal cosa como la seguridad psicológica absoluta?

H: Me gustaría hablar de si existe... ..seguridad permanente y si el 'yo' puede disolverse. Usted sugirió que si eso... ..es posible, entonces los problemas... ..individuales que tenemos en la oficina, los problemas...

K: Señor, ¿por qué buscamos seguridad, aparte de la física? Aparte de la seguridad terrenal, ¿por qué queremos seguridad?

H: Bien, experimentamos momentos de paz y felicidad, y queremos que perduren, retenerlos.

K: Entonces se convierten en memoria.

H: Sí.

K: Pero eso no es seguridad real. Recuerdo un día que fui feliz, deseo poder repetirlo o proyecto la... ..idea con la esperanza que algún día volveré a tenerlo . ¿Por qué los seres humanos, de todo el mundo, buscan seguridad? ¿Cuál es la razón, si puedo preguntarlo, de buscar seguridad? ¿Qué hace que la gente busque seguridad psicológica?

H: Estamos ocupados y llenos de problemas, sentimos que si resolvemos los problemas, si encontramos las respuestas verdaderas, si...

K: Sin duda, eso no es seguridad. Hay enorme incerteza, una sensación enorme de vacío, de soledad. Vamos a tomar la soledad como ejemplo.

H: De acuerdo.

K: Puedo estar casado, tener hijos, etc., pero sigo sintiéndome aislado, solo, y es inquietante, deprimente...

...darme cuenta que estoy aislado. Después de todo, la soledad es la esencia del aislamiento, en donde no tengo relación con nadie. ¿Es esa una de las razones del por qué los humanos buscan seguridad, ese deseo de seguridad?

H: Sí, llenar eso.

K: O es algo mucho más profundo que eso. Estar seguro de mi realización, estar libre de miedo, de angustia. Queremos estar libres de todo esto para sentirnos del todo seguros, en paz y felices. ¿Es eso lo que queremos?

H: Sí.

K: ¿Por eso buscamos?

H: Queremos esa estabilidad permanente.

K: Estable, permanente. ¿Existe algo permanente? ¿Es esa la razón por qué anhelamos, deseamos, reclamamos seguridad?

H: Sí.

K: Eso significa estar libre del miedo, así estaré totalmente seguro.

H: Tengo que sentirme así para actuar adecuadamente.

K: El actuar adecuadamente viene después.

H: ¿Qué quiere decir?

K: Si me siento seguro actuaré.

H: Sí.

K: Si estoy convencido de algo que considero falso o verdadero, actuaré según estos dos principios. Pero los seres humanos somos incapaces de... ..resolver este miedo profundo. Por ejemplo, el miedo, los humanos no lo han resuelto.

H: Sí, es verdad.

K: El miedo psicológico. Liberarse del miedo es estar maravillosamente seguro.

H: Dice que debemos solucionar estos problemas... ..en su base fundamental.

K: De lo contrario, ¿cómo puedo estar totalmente seguro?

H: Sí.

K: ¿No trasladamos la seguridad física de tener comida, casa y... ..ropa al campo psicológico? ¿Entiende lo que digo?

H: ¿Quiere decir que de ahí surge la necesidad de... ..buscar seguridad psicológica?

K: Sí, en parte. Uno debe tener comida, ropa y casa, eso es absolutamente esencial, de lo contrario... ..no estaríamos sentados aquí.

H: Sí.

K: Al buscar todo esto, también quiero tener seguridad psicológica, quiero la misma seguridad.

H: Parece que ambas van juntas.

K: Sí, pero dudo que suceda así.

H: Sí.

K: O el deseo de seguridad psicológica impide la seguridad física.

H: Parece que el deseo de seguridad psicológica... ..surge de la necesidad de funcionar en la realidad.

K: Quiero estar seguro psicológicamente.

H: Sí.

K: De modo que me uno a un grupo, a una comunidad o nación.

H: Sí.

K: Lo cual me impide estar seguro. Seguridad significa seguridad permanente. Pero si me identifico, en esa búsqueda de seguridad psicológica, si me uno a una nación, ese mismo aislamiento... ..me destruirá.

H: Sí.

K: Entonces, ¿por qué buscamos seguridad?

H: De acuerdo. Luego está diciendo que es... ..un error identificarnos, identificarnos con algo y buscar seguridad ahí, eso es un error fundamental.

K: Exacto. No fundamental, no diría error o acierto.

H: De acuerdo.

K: Sólo pregunto, ¿por qué? ¿Por qué los seres humanos hacemos esto? Es un hecho que sucede en todo el mundo, no sólo... ..en ciertas comunidades, los seres humanos queremos estar... ..permanentemente seguros.

H: Sí.

K: ¿Por qué?

B: Bueno, creo que la gente tiene algunas respuestas. Si hablamos de un niño o un bebé, necesita que los padres lo amen, y parece que... ..en cierto sentido necesita alguna clase de... ..seguridad psicológica, tal vez, la necesita para crecer, pero si los padres no le cuidan adecuadamente, se siente perdido, como usted decía, solo, aislado, y de ahí surge la necesidad de seguridad interna.

K: Un bebé necesita seguridad.

B: Sí, tanto física como psicológica, ¿no?

K: Sí, debe tenerla.

B: Pero usted dice que en algún momento esto debe cambiar.

K: Sí.

B: ¿A qué edad?

K: ¿Por qué... No, a cualquier edad un bebé... ..o un niño debe estar protegido.

B: Tanto psicológica...



K: Sí, psicológica...

B: No deben ser traumatados psicológicamente.

K: Protegerlo con afecto, sentarlo en las rodillas, abrazarlo, sostener su mano, hacer que se sienta amado, atendido. Todo esto le da la sensación de que alguien... ..está cuidándole, ahí hay seguridad.

B: Sí, y supongo que así, crecerá sin exigir esa seguridad.

K: Exacto. Lo dudo. A medida que crece... ..y afronta el mundo, ¿por qué anhela seguridad?

B: Creo que pocos niños desde el principio han tenido ese amor.

K: ¡Oh! Así es, ¿no es ese el problema?

B: No lo sé, pero ese es un factor.

K: En realidad no amamos. Si amáramos no... ..tendríamos necesidad de seguridad, no pensaríamos en la seguridad. Si amara no intelectualmente, no porque me da confort, sexo, esto o aquello, si realmente tuviera esa profunda sensación de amor, ¿para qué necesito seguridad? Mi responsabilidad es ver que esté seguro, no es necesario que la pida.

H: Sí.

K: Pero los humanos la reclamamos, y eso indica... ..que no amamos al otro.

H: Sí, significa que amamos si...

K: Amamos porque me da algo.

H: Sí, usted me hace sentir que lograré esa seguridad que deseo.

K: Sí. Jugamos con todo esto, ¿por qué? ¿Por qué quiero seguridad para sentirme vivo, sin miedo, sin ansiedad sin angustia, etc.? ¿Es el miedo la raíz de todo esto?

H: ¡Oh! Parece que mencionamos varias cosas... ..que pueden ser la raíz. Un bebé cuando crece sin amor, siente la necesidad de serlo, lo recuerda, trata de conseguirlo cuando es adulto, tiene miedo porque no está protegido y cuando... ..es adulto trata de conseguir esa protección.

K: Señor, ¿o es que inconscientemente... ..sabemos que el 'yo', el mí, el ego, es en realidad inestable.

H: ¿Está diciendo que su naturaleza es totalmente inestable?

K: Por naturaleza es inestable, por eso está esa necesidad de seguridad externa e interna.

H: ¿Por qué dice que es totalmente inestable?

K: ¿No es cierto? ¿No es nuestra consciencia inestable?

H: Parece tener dos lados. Un lado dice que... ..si consigo esto o aquello me sentiré estable.

K: Sí, aquí hay una contradicción, puede no ser así.

H: Puede no serlo.

K: Sí, por supuesto.

H: Aún no soy, pero seré.

K: Seré.

H: Sí.

K: No, es más profundo, ¿no es el mismo... ..'yo' un estado, un movimiento inseguro... ..de apego, de miedo en el apego, etc.? Es un estado de falta de estabilidad, por tanto, pregunto, ¿es esa la razón de... ..que inconscientemente los seres humanos, conscientes de la inestabilidad del 'yo', busquemos seguridad en Dios, en un salvador?

H: Queremos algo absoluto.

K: Sí, que sea totalmente satisfactorio, tener la consciencia satisfecha, ¿verdad?

H: Sí.

K: Pero lo satisfactorio siempre es contradictorio. Creo...

H: Exacto.

K: ...porque tengo miedo de no creer.

H: Por eso dice que en esencia es inestable.

K: Es obvio, es inestable, claramente inestable. Quiero algo y surge otro deseo que dice: 'Eso no, por Dios'. Hay contradicción, dualidad, todo eso sucede en nuestra consciencia, miedo, placer, miedo de la muerte, ya conoce todo el contenido de la consciencia. Por eso hay inestabilidad.

H: Al ver todo esto, la gente suele decir: 'Ese problema es demasiado profundo y complejo, no tiene solución, sólo podemos hacer algunos ajustes'.

K: Sí, y en estos ajustes también hay inestabilidad. Como inconscientemente hay necesidad de seguridad, inventamos a Dios.

H: Seguimos inventando muchas cosas diferentes... ..con la esperanza de que nos den seguridad.

K: Inventamos a Dios, es un invento nuestro. No somos la creación de Dios, ojalá lo fuéramos, seríamos del todo diferentes. Así que existe ese deseo ilusorio de seguridad.

H: Espere un momento, ¿por qué dice que es ilusorio?

K: Porque inventamos algo esperando sentirnos seguros.

H: ¡Oh! Ya veo, sí.

K: Si el contenido de la consciencia cambiara, cambiara entre comillas, ¿habría necesidad de seguridad?

H: ¿Si pudiéramos eliminar todas estas contradicciones?

K: Sí, las contradicciones.

H: Entonces, quizá, tendríamos seguridad, porque nuestra consciencia sería estable.

K: Lo que sería, no puede llamarlo seguridad. Estar seguro, es un deseo realmente repugnante, lo siento. ¿Estar seguro en qué, de qué? Personalmente nunca he pensado en la seguridad. Pueden decir: 'Bien, otros le han cuidado y custodiado', etc. Por eso no ha tenido necesidad de... ..seguridad, pero yo nunca he querido seguridad. Por supuesto, necesito comida, ropa y casa, es lógico, lo es para todos.

H: Pero nosotros hablamos de la seguridad psicológica.

K: Sí, hablo de un tema más profundo.

H: Está diciendo que eso sucede cuando... ..los contenidos de la consciencia no son contradictorios.

K: ¿Existe una consciencia..., Puede que no sea como la consciencia que conocemos, puede que sea del todo diferente. Todo lo que conocemos es miedo, recompensa, placer, muerte y... ..el constante conflicto en la relación. Le amo pero...

H: Dentro de unos límites.

K: Dentro de unos límites, No sé si a eso podemos llamarle amor. Así que el contenido de nuestra consciencia es todo esto, que es el 'yo'. Yo soy mi consciencia. Esa complicada contradicción dualista en la existencia... ..es el factor que crea la necesidad de seguridad.

H: Sí.

K: De modo que, ¿puedo eliminar el 'yo'?

H: No lo hacemos, ¿tenemos que investigar el 'yo'? Parece como si hubiera alguien aquí dentro haciendo... ..juegos de manos para liberarnos de estas contradicciones.

K: Lo cual significaría que somos diferentes de nuestra consciencia.

H: De acuerdo.

K: Pero ¡somos eso! Somos placer, miedo, nuestras creencias, somos todo eso. Creo que, por favor, no estén de acuerdo con lo que digo, puede que todo sea una tontería.

H: Creo que mucha gente no estaría de acuerdo con esto. Creo que dirían que...

K: Ya sé que muchos no estarían de acuerdo, porque no quieren investigarlo, sólo quieren olvidarse de todo esto.

H: Vamos a verlo. ¿Existe un 'yo' separado que... ..sea capaz de eliminar estas contradicciones?

K: No.

S: Pero ¿cómo lo sabe? O sea, me parece que puede... ..ser ilusorio, pero es fácil creer que uno... ..está separado de los problemas... ..y que hay algo interno tomando las decisiones.

K: Doctor, ¿estoy separado de mi miedo? ¿Estoy separado de mi angustia, de mi depresión?

S: Creo que hay algo dentro de uno que... ..puede examinar estas cosas y eso indica que... ..hay cierta clase de separación.

K: Porque el observador se separa de lo observado.

S: Sí.

K: ¿Es eso así?

S: Parece que sí.

K: ¡Sólo lo parece!

S: Eso parece ser el problema, parece que es así. Según mi experiencia, por supuesto, y la de otros muchos, parece que hay un observador observando cosas como... ..el miedo y las propias reacciones. Eso se hace más evidente... ..en el insomnio cuando uno trata de dormir, hay una parte que dice: 'Estoy preocupado... ..por

tonterías y pensamientos ridículos todo el tiempo'. Pero hay otra parte que dice: 'Quiero dormir, desearía detener todos estos ridículos pensamientos'. Uno experimenta realmente esa... ..aparente separación.

K: Sí, claro, claro.

S: Eso no es sólo una teoría, es un hecho real de una experiencia... ..en la que existe cierta separación.

K: De acuerdo. Pero, ¿por qué existe esa división?

S: Bien, esa es una buena...

K: ¿Quién crea esa división?

S: Puede ser un simple hecho.

K: ¿Puede?

S: Puede ser un simple hecho.

K: ¿Es así? Quiero examinarlo.

S: Sí, yo también. ¿No es un hecho que la consciencia, tal como la conocemos, tiene niveles, y unos pueden examinar... ..a los otros en ciertos momentos?

K: No. ¿Podemos examinar si el miedo es diferente de mí? Puedo actuar sobre el miedo, puedo decir: 'Debo reprimirlo, racionalizarlo, trascenderlo', pero el miedo soy yo.

S: A menudo...

K: Sólo yo invento la separación... ..para poder actuar sobre el miedo, de lo contrario yo soy el miedo.

S: La forma normal y corriente de analizarlo sería: 'Tengo miedo', como si el miedo estuviera separado de mí. Quiero liberarme de ese estado de miedo, tengo que escapar, dejarlo atrás, tengo que superarlo y escapar de él. Esa es la manera normal de pensar.

K: Ya lo sé.

S: Por tanto, ¿qué hay de malo en eso?

K: Que usted sigue en conflicto.

B: Creo, que él dice que puede ser algo inevitable.

S: Puede ser inevitable.

K: Lo dudo.

S: Bien, ¿qué propone para mostrar que no es inevitable?

K: En primer lugar, cuando hay enojo, en el momento del enojo, no hay separación; ¿de acuerdo?

S: Cuando uno está muy enojado...

K: Eso es.

S: ...normalmente decimos que uno pierde el control de sí mismo, con lo cual no hay separación, está enojado, sí.

K: En el momento de estar realmente enojado no hay separación. La separación viene después, 'Me enojé',

¿de acuerdo? Ahora bien, ¿por qué? ¿Por qué existe esa separación?

S: Por la memoria.

K: Por la memoria, exacto. Porque antes estuve enojado. Es el pasado que valora, el pasado reconoce, por tanto, el pasado es el observador.

B: Puede que eso no sea tan evidente. Por ejemplo, al perder el control puedo tener reacciones físicas, sea en las manos o en el cuerpo, y decir: 'Al ver estas reacciones físicas... ..me gustaría controlarlas y evitarlas'. Pienso que alguien puede hacer lo mismo... ..cuando las reacciones mentales están descontroladas, momentáneamente están fuera de control, y tratar de evitarlo. Esa es la forma de ver y sentir de mucha gente.

K: ¿Qué más?

B: Bueno, significa que no está claro. ¿Podemos aclarar que eso no es así?

K: Señor, trato de puntualizarlo, no sé si lo expreso con claridad. Cuando uno realmente tiene miedo, no está separado del miedo, sólo cuando interviene el tiempo aparece la división. Esa intervención del tiempo es pensamiento, y si interviene el pensamiento... ..empieza la división, porque el pensamiento es memoria, es el pasado.

S: El pensamiento implica memoria, sí.

K: Sí, implica memoria, etc. Por tanto, el pensamiento, la memoria y el conocimiento son el pasado, y el pasado es el observador que dice: 'Soy diferente del miedo, debo controlarlo'.

H: Vayamos despacio, porque parece como si... ..la experiencia dice que el observador está en el presente. Parece decir: 'Ahora estoy aquí, y voy a decidir lo que haré la próxima vez'.

K: Sí. Pero 'lo que voy a hacer', es la respuesta del pasado, porque antes ya ha tenido esa clase de experiencia. Señor, ¿nunca ha tenido miedo?

H: Claro que sí.

K: Profundo, ya sabe, algún miedo que realmente le ha sacudido...

H: Sí.

K: ...devastado.

H: Sí.

K: En ese momento no hay división, uno está por completo paralizado.

H: Sí.

K: ¿De acuerdo?

H: De acuerdo.

K: Entonces interviene el pensamiento y dice: 'Tuve miedo, por eso o aquello, debo defenderme, racionalizarlo', etc. Está muy claro. ¿Qué estamos discutiendo?

H: De acuerdo.

B: Creo, volviendo a la reacción física... ..que también paraliza, al siguiente instante uno dice: 'No me di cuenta en ese momento', y el pensamiento contesta: 'Esa es una reacción física'...

- K: Sí.
- B: ...ahora lo veo, ¿cuál es la diferencia entre ambos casos, ya que en el segundo caso parece lógico decir: 'Ya sé que antes he reaccionado de cierta manera', ¿entiende? Puedo hacer esto o aquello.
- K: No le entiendo muy bien.
- B: Alguien puede pensar que es verdad, la reacción le supera, e interviene el pensamiento. Pero, en muchos casos... ...es normal que el pensamiento intervenga. Si algo demoledor sucede, entonces, un momento después... ...uno piensa, ¿qué sucedió? ¿Verdad?
- K: Sí. En algunos casos el pensamiento es necesario, ¿de acuerdo?
- K: De acuerdo.
- B: ¿Por qué hay casos que sí y otros no?
- K: ¡Ah! Ahora veo lo que quiere decir. Responda, señor, responda, es como encontrar una serpiente en el camino.
- B: Sí.
- K: Con frecuencia me ha sucedido encontrarme con una serpiente, suena el cascabel y uno salta. Eso es una respuesta de auto-protección física, una respuesta inteligente, eso no es miedo.
- B: De acuerdo, no es miedo psicológico.
- K: ¿Cómo?
- B: Podría decirse que es una clase de miedo.
- K: No diría que es miedo psicológico.
- B: No, no es miedo psicológico, es una simple reacción física...
- K: Una reacción física...
- B: ...de peligro.
- K: ...una reacción inteligente para que la serpiente no muerda.
- B: Sí, pero después uno dice: 'Sé que era una serpiente', o no lo era, puede descubrir que no era una serpiente, u otra clase de serpiente que no era venenosa.
- K: No, si no era venenosa sigo mi camino.
- B: En ese caso la intervención del pensamiento es correcta.
- K: Sí.
- B: ¿De acuerdo?
- K: Sí.
- B: Pero en otro, cuando estoy enojado o temeroso...
- K: Interviene el pensamiento.
- B: ...ahí no es correcto.

K: Ahí no es correcto.

B: Sí.

K: ¿Oh! Ya veo lo que trata de decir. ¿Por qué digo que no es correcto? Porque el miedo es devastador, paraliza mi mente, mi pensamiento, etc., el miedo acobarda.

B: Sí, eso lo veo. Quiere decir que cuando... ..interviene el pensamiento, no puede hacerlo racionalmente... ..en medio del miedo, ¿verdad?

K: Sí.

B: ¿Es eso lo que quiere decir?

K: Es lo que intento decir.

B: En el caso de peligro físico, puede actuar racionalmente.

K: Sí, aquí actúa racionalmente.

B: Sí.

K: ¿Por qué pregunto, por qué? ¿Por qué uno no tiene claro ese lío?

H: Bueno, no está claro.

K: Mire, señor, es la confusión de la consciencia.

H: Sí, es la confusión de la consciencia.

K: Confusión de la consciencia, contradicción...

H: Sí.

K: ...temor, muchos miedos, etc., confusión de la consciencia. Ahora bien, ¿por qué no lo resuelvo?

H: Parece que siempre intentamos resolverlo después del hecho.

K: No, creo que la dificultad está en ver... ..que la confusión de la consciencia soy yo. Y si soy yo, ¿no puedo hacer nada! No sé si capta el punto.

S: Creemos que hay un 'yo'... ..separado de la confusión de la consciencia.

K: Imaginamos que estamos separados, y la costumbre, el condicionamiento es actuar sobre ello. Pero en realidad no puedo hacerlo, porque esa confusión de la consciencia soy yo. Así que el problema es, ¿qué es acción? Estamos acostumbrados a actuar... ..sobre la confusión de la consciencia. Al darme cuenta de ese hecho, no puedo actuar porque soy eso.

H: Entonces, ¿qué es acción?

K: Eso no es acción.

H: De acuerdo.

K: ¡Ah! No de acuerdo, lo que digo es totalmente diferente.

H: Sí, entiendo. Por un lado existe la... ..acción de la misma consciencia que perpetúa las cosas, al ver esto dejo de actuar.

K: Lo cual no es no-violencia. Perdón.

S: Perdón, señor, dice que normalmente tenemos la idea... ..de que el 'yo' está separado... ..del contenido de la confusión de la consciencia.

K: Eso es, eso es, señor.

S: Si alguien dice que somos maravillosos no queremos... ..separarnos de eso, pero si dice que tenemos miedo, que somos horribles, queremos separarnos de eso.

K: Exacto.

S: Es algo selectivo. Sentimos que... ..es algo que está separado del contenido... ..de la confusión de la consciencia. Normalmente actuamos para poder... ..cambiar ese contenido de la consciencia, nuestra relación con los demás o con el mundo, etc. Pero generalmente no examinamos esa aparente separación... ..entre el 'yo' y el contenido de la confusión de la consciencia. Es algo que no podemos cambiar. Ahora bien, sugerimos que, de hecho, esa separación que realmente experimentamos, y muchos la experimentamos, es algo que debemos ver y cambiar... ..para afrontar la idea de que... ..realmente somos la confusión en la consciencia... ..y no otra cosa.

K: De acuerdo, es evidente.

S: Bueno, no es tan evidente, es muy poco evidente, y es muy difícil darse cuenta de eso, porque... ..uno tiene el hábito de pensar que está separado.

K: Es nuestro condicionamiento, ¿podemos eliminar el condicionamiento? El condicionamiento soy yo, y cuando actúo sobre el condicionamiento me separo de él. Pero si soy eso... ..no actúo, lo cual es la acción más positiva.

H: Tal como lo entiendo, si tengo miedo y... ..no actúo, dejo la cosa como está.

K: ¡Ah!

S: Usted dice que al reconocerlo hay cierto... ..proceso de reconocimiento y se afronta...

K: No es afrontar, ¿quién lo afronta? No hay reconocer, ¿quién lo reconoce? Mire, siempre pensamos en estos términos. Tengo miedo, punto. Nunca nos damos cuenta de eso... ..totalmente, de que hay una parte clara en mí y esa parte actúa... ..sobre la parte que no está clara. Siempre sucede así.

S: Sí.

K: Lo que digo es... ..que la confusión, el desorden en la consciencia no está claro, no hay una parte que esté clara. Pensamos que hay una parte clara, que es el observador separado de la confusión. Pero el observador es lo observado, gurús y todo esto.

B: Eso plantea la cuestión de la acción. Si eso es así, ¿cómo surge, entonces, la acción?

K: Cuando se percibe lo que es verdadero, esa misma verdad es suficiente, se terminó.

B: Sí. Usted también dice, por ejemplo, que... ..la misma confusión se da cuenta de la confusión, ¿no es cierto?

K: Sí, termina la confusión.

S: Señor, está diciendo que el darse cuenta de la confusión... ..disuelve la confusión?

K: Sí. No el darse cuenta de que estoy separado de la confusión. El hecho es la confusión en la consciencia,



punto. No puedo actuar sobre ella, porque actuar sobre ella es un desgaste de energía, y nunca lo resolveré, aunque luche, tome votos, aunque haga cualquier cosa para resolver esa confusión... ..nunca lo resolveré. En ciertos momentos puedo hacerlo parcialmente...

H: Creo que hay otro aspecto en esto. En terapia... o en la propia vida, parece que tenemos percepciones parciales... ..que aclaran cierto problema concreto y aportan claridad... ..y orden durante un tiempo, pero luego las cosas vuelven a ser como antes, de una forma u otra...

K: Sí, sí.

H: ...siguen siendo lo mismo. Usted sugiere que debemos ir... ..hasta el mismo final.

K: Mire, señor, antes el observador actuaba sobre ello, sobre la confusión de la consciencia, ¿verdad?

H: Sí.

K: Decía: 'Lo eliminaré, déme tiempo'. etc. Lo cual es una pérdida de energía.

H: De acuerdo.

K: Cuando el hecho es que usted es eso, no hay pérdida de energía, eso es atención. No sé si lo entiende.

S: Esto es muy interesante, por favor, siga.

K: ¿Están de acuerdo que actuar sobre ello es una pérdida de energía?

H: Sí. Eso crea más desorden.

K: Crea más desorden y existe... ..este constante conflicto entre el 'yo' y el 'no yo'. Estoy 'yo', que soy el observador, y la lucha, el control, la represión, la ansiedad, la preocupación, ¿entienden? Lo cual es en esencia una pérdida de energía. La confusión de la consciencia soy yo. Me doy cuenta de eso a través de la atención. No 'me doy cuenta', perdón.

B: Está diciendo que, ¿la misma consciencia se da cuenta?

K: Sí.

B: O sea, no soy 'yo', ¿verdad?

K: Eso es. Es poner atención total a la consciencia, no soy 'yo'. Hay atención e inatención. La inatención es una pérdida de energía, y la atención es energía. Cuando se observa la confusión de la consciencia, ese hecho sólo puede suceder si hay atención completa. Y cuando hay atención completa la confusión desaparece. Sólo la inatención crea los problemas. ¡Niéguela!

S: Pero, señor, no entiendo del todo... ..cuando dice que la atención total... ..sólo puede tener estos efectos... ..si sucede... ..completamente en el presente y sin la memoria.

K: Desde luego, atención es eso. Si pongo atención a lo que usted dice... ..no interviene la memoria, eso es atención. Le escucho no sólo con el oído físico, sino también con el otro oído, que es... ..poner toda mi atención para descubrir qué dice, lo cual sucede en el presente. En la atención no ha un centro.

S: Quiere decir que la atención y la cosa observada... ..se convierten en una de sola. En la atención no hay centro, porque... ..la atención y lo... ..observado es todo lo que hay.

K: ¡Oh, no! Está la confusión porque estoy inatento, ¿entiende?

S: Sí.

K: Cuando veo el hecho de que el observador... ..es lo observado, en ese estado de observación no está... ..el observador como pasado, eso es atención. Señor, no sé si debemos investigar el tema... ..de la meditación ahora. Esa es otra cuestión.

H: Puede ser un tema que esté relacionado. De todas maneras, lo que ha dicho puede suceder parcialmente.

K: ¡Ah! Si es así, sigue la confusión parcial y la claridad parcial, regresa de nuevo a la misma posición de antes.

H: Sí.

S: ¿Pero no cree que esa atención de la que habla... ..es algo que mucha gente ha experimentado... ..en ocasiones de gran belleza, al escuchar una música... ..que realmente disfruta, hay un abandono de uno mismo, etc.? ¿No cree que muchos tenemos vislumbres... ..en esa clase de experiencia?

K: Así es, así es. Al ver una montaña, su majestuosidad, su dignidad y profundidad, me absorbe. Igual que un juguete absorbe a un niño, a mí me absorbe la montaña, al niño el juguete. O sea, hay algo externo que... ..me absorbe, y eso me tranquiliza. Lo cual significa que me tranquiliza un agente externo: puede ser Dios, rezar o lo que sea. Si rechazo cualquier agente externo, nada puede absorberme. Si usted me absorbe y me deja, vuelvo a ser el de antes.

H: Sí.

K: Por tanto, descarto cualquier agente externo... ..que pueda absorberme, me quedo conmigo mismo, ese es mi punto.

H: Entiendo. Dice que cuando la felicidad es parcial, se debe a que dependo de algo.

K: Sí, es lógico.

H: Entiendo.

K: Es como depender de mi esposa.

H: O de mi terapeuta, de un problema.

K: De una cosa u otra.

H: Sí.

K: Igual que ser hindú, católico, lo que sea, depender de algo. Por tanto, depender es apego.

H: ¿Es posible escuchar lo que dice, tener una idea... ..de lo que dice y tratar de hacerlo?

K: ¡Ah, no podrá! Eso de nuevo significa intervenir. Es querer algo, es un intercambio, mutuamente nos damos algo, como en un negocio. Aquí no hay nada de eso, está investigando algo que... ..requiere pensar mucho, se necesita mucha inteligencia... ..y atención para decir: 'Mire, ¿por qué hay... ..división y confusión en el mundo?' Debido a nuestra confusión hay confusión en el mundo. Entonces, ¿es posible liberarse del 'yo'? La confusión de la consciencia es el 'yo'.

S: No es posible estar libre del contenido de la consciencia y de... ..las diferentes experiencias si mis ojos no están abiertos, al mirar veo toda clase de cosas diferentes. Ahora bien, lo que dice de la atención, cuando miro a una montaña, por ejemplo, usted sugiere... ..que si hay cierta clase de atención... ..lo experimento todo, entonces es...

K: Mire, de nuevo experimenta.

S: Sí, de acuerdo, pero...

K: Pero usted es la experiencia.

S: Sí.

K: ¿De acuerdo? Eso significa que no hay ninguna experiencia.

S: Significa que sólo hay atención.

K: La experiencia implica recordar, tiempo, que es el pasado. Por tanto, el experimentador es la experiencia. Busco la iluminación, la claridad o lo que sea que se llame, trato entonces de hacer cualquier cosa para lograrla, pero si no sé qué es la iluminación, no lo sé, aunque usted me lo diga o repita lo del Buda o lo de alguien más. no lo sé. De modo que tendré que descubrirlo por mí mismo. Eso significa que mi mente debe estar totalmente libre de prejuicios, de miedos, etc., de toda la confusión. Mi único interés no es la iluminación, más bien si el contenido de mi consciencia... ..puede vaciarse, no importa la palabra que empleemos. Ese es mi interés, no interés, sino investigación. Mientras esté separado de mi consciencia... ..podré experimentarlo, analizarlo, desmenuzarlo, actuar sobre ello, pero eso significa perpetuar el conflicto entre yo y mi consciencia. Me pregunto si aceptan todo esto. ¿Por qué acepto ser hindú? ¿Por qué acepto ser católico? ¿Entienden?

S: Sí.

K: ¿Por qué acepta lo que dicen los demás?

H: Nos lo decimos a nosotros mismos.

K: No, no sólo a nosotros mismos, sino que alentamos, apoyamos, alimentamos lo que dicen los demás, ¿por qué? ¿Por qué aceptamos? Él es profesor y me enseña, acepto lo que dice, porque él sabe biología más que yo, por eso voy a... ..clase y aprendo lo que él dice. Pero él no es mi gurú ni mi guía, me enseña biología porque estoy interesado, estudio, voy a investigar ese campo... ..y hacer toda clase de ejercicios. Pero ¿por qué acepto la autoridad... ..psicológica, la autoridad espiritual, espiritual entre comillas? De nuevo regresamos a la autoridad, no sé qué hacer, pero como usted sabe más que yo... ..es mi gurú. Rehúso esa posición.

S: Pero también llegaríamos a esta problemática si... ..empezáramos por la responsabilidad y no por la autoridad, Digamos que soy padre y tengo un hijo, desde hace tiempo acordamos...

K: Debe cuidarlo, por supuesto.

S: Tengo que cuidar a ese bebé.

K: Claro, desde luego.

S: Bien. Pero ahora para alimentar al bebé tengo que ocuparme... ..de su seguridad, tener trabajo, casa, ya sabe, la casa...

K: Si, claro.

S: ...proteger la casa... ..de los ladrones, etc.

K: Por supuesto.

S: Entonces, no se puede poner en el mismo grupo la preocupación... ..con la seguridad, eso empieza no con la autoridad sino con la... ..responsabilidad hacia otros, por ejemplo, los niños.

K: Por supuesto.

S: Luego, ¿cuál es la respuesta para eso? Lo fácil es decir que no debemos aceptar la responsabilidad.

K: Claro, tengo dinero, he ganado dinero trabajando, etc., puedo cuidar de mí mismo. Pero si tengo sirvientes, debo cuidar de los sirvientes, de mis hijos, quizá, también de los hijos del sirviente. Soy responsable de todo esto.

S: Sí.

K: Físicamente soy responsable de alimentarlos, de darles un salario justo, ver que sus hijos tengan una buena escuela, como mis hijos, soy responsable de todo esto.

S: Pero ¿no hace eso que regresemos a la posición... ..de la inseguridad, etc., que usted trata... ..de eliminar rehusando la autoridad?

K: No veo la necesidad de tener autoridad espiritual o psicológica, porque si aprendo a leerme a mí mismo... ..no necesito a nadie que me lo diga. Pero nosotros nunca tratamos de leer seriamente nuestro libro interno. Acudimos a otro y decimos: 'Por favor, ayúdeme a leerlo'. Entonces estoy totalmente perdido.

H: Creo que la pregunta de Rupert es, si empezamos a asumir la responsabilidad hacia otros, eso supone...

K: ¿Qué? ¿Mis ingresos?

H: Que deben estar seguros.

K: Sí, lo más seguros posible. No es así en los países donde hay mucho desempleo.

H: Usted dice que eso no supone ninguna inseguridad psicológica.

K: Desde luego que no. Pero si digo: 'Él es mi sirviente, lo mantendré como sirviente', ¿entiende?

H: No, puede detallarlo.

K: O sea, lo trato como sirviente.

H: Sí.

K: Eso se convierte en irresponsabilidad. No sé, es lógico.

H: Un sirviente puede tenerlo cierto tiempo, pero si es un hijo... ..es diferente.

K: ¡Ah! Es parte de la familia.

B: Creo que la cuestión es así: supongamos... ..que uno es responsable de una familia y la situación es difícil, puedo perder el trabajo y empezar a preocuparme, eso se convierte en inseguridad psicológica.

K: Sí.

B: ¿De acuerdo?

K: Yo no me preocuparé, es lo que hay, no tengo dinero. Diré, amigo mío, no tengo dinero, puedes quedarte, compartiremos la poca comida que hay.

B: ¿Quiere decir que aún sin trabajo será responsable... ..de la familia, no alterará el orden de su mente, es así?

K: Desde luego.

B: Encontrará una forma inteligente de resolverlo.

K: De afrontarlo.

B: Sí.

S: Pero esa preocupación como resultado de ser responsable es relativa.

K: No he dicho preocupación, soy responsable.

S: Sí.

K: Por consiguiente, lo cuidaré tanto como pueda.

S: ¿Y si no puede?

K: Perdón.

S: ¿Y si no puede?

K: Si no puedo, por qué debo preocuparme o molestarme, no puedo, es un hecho.

B: Usted dice que es posible estar libre de toda preocupación, por ejemplo, ante grandes dificultades.

K: Sí, no hay... Mire, eso es lo que digo, si hay atención no hay necesidad... no hay preocupación, porque no hay un centro desde el cual se observa.

S: Pero siguen habiendo problemas y... ..responsabilidades que uno ha asumido.

K: Por supuesto, tengo problemas, pero los resolveré.

S: Y si no puede resolverlos.

K: No los resolveré.

S: Y si su familia pasa hambre.

K: No puedo, ¿por qué preocuparme? No puedo ser la Reina de Inglaterra.

S: No.

K: No, por tanto, ¿debo preocuparme?

S: Pero si es un pobre indio desempleado, su familia pasará hambre, no puede hacer nada, aunque lo intente todo fracasará, Pero no se preocupa. De hecho, sorprende un poco que.. ...haya muchos indios pobres en esa situación y no se preocupan, esa es una de las cosas más asombrosas en la India. Pero la gente que lo observa desde el exterior dice: 'Bien, eso es fatalismo'.

K: Sí, exacto.

S: Normalmente se considera una enfermedad de la India el hecho... ..que muchas personas no se preocupen ante estas circunstancias, que según nosotros deberían hacerlo.

K: Me gustaría preguntarles. Han escuchado todo esto, la confusión de la consciencia, ¿se dan cuenta de eso y eliminan el contenido, el miedo, ya saben, todo eso? ¿Les interesa?

S: Sí.

K: ¿Totalmente?

H: Sí.

K: ¿Qué significa eso?

H: Significa sólo escuchar.

K: No, significa conversar, dialogar entre nosotros, penetrar más y más profundamente. Significa que deben estar libres para examinar, libres de sus prejuicios, de sus experiencias pasadas, de lo contrario no pueden examinar ni investigar. 'Investigar' significa explorar, seguir y seguir adelante. Así pues, ¿están dispuestos a hacerlo, de tal manera que el 'yo' realmente no intervenga? Si el 'yo' no está, eso no significa que desatienda a su esposa, a sus hijos, ¿entienden? Es tan irracional convertirse en un sanyasi, irse a las montañas o... ..ingresar como monje en un monasterio. Todo eso es una enorme escapatoria. El hecho es que debe ocuparse de su esposa, de sus hijos, y del sirviente si lo tiene. ¿Puede hacer todo eso sin el 'yo', afrontar estos problemas inteligentemente?

*Tercera diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982*

*Sábado 17 Abril 1982*

## *¿Qué es una mente saludable?*

Cuarto diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982

Domingo 18 Abril 1982

La naturaleza de la mente Cuarta parte ¿Qué es una mente saludable? Esta es una serie de diálogos entre J. Krishnamurti, David Bohm, Rupert Sheldrake y John Hidley. El propósito de estos diálogos es explorar cuestiones... ..esenciales de la mente, ¿qué es el desorden psicológico, y qué se necesita para un cambio psicológico fundamental? J. Krishnamurti, filósofo, religioso, autor y educador, ha escrito y dado charlas públicas sobre estos temas durante años. Ha fundado escuelas de primaria y secundaria... ..en los Estados Unidos, Inglaterra y la India. David Bohm es profesor de Física Teórica en... ..Birkbeck College de la Universidad de Londres, Inglaterra. Ha escrito numerosos libros de física teórica y... ..de la naturaleza de la consciencia. El Sr. Bohm y el Sr. Krishnamurti han... ..conversado anteriormente sobre estos temas. Rupert Sheldrake es biólogo y hace poco ha publicado un libro... ..dónde sugiere que el aprendizaje de algunos miembros de... ..una especie afecta a la especie en su conjunto. El Dr. Sheldrake es en la actualidad Fisiólogo Asesor de Cultivos... ..en el Instituto de Investigaciones Agrarias... ..en Hyderabad, India. John Hidley es psiquiatra privado y desde... ..hace seis años colabora con la escuela de... ..Krishnamurti en Ojai, California. En los anteriores tres diálogos se trataron varios temas... ..relacionados con la identificación y sus efectos. Se ha expuesto cómo la necesidad de seguridad psicológica... ..origina la base de la división, en la cual parece que el contenido... ..de la consciencia está separado de ella misma. EL diálogo de hoy empieza con la importancia de la atención.

K: ¿Qué es el análisis... ..y qué es observar? En el análisis están el analizador y lo analizado. Y así, siempre se mantiene ese desacuerdo. Si hay desacuerdo debe haber conflicto, división, y estos factores siempre son muy destructivos... ..para la completa libertad psicológica, ese conflicto, esa división. El análisis mantiene esa división, mientras que si uno observa atentamente, señor, no le estoy corrigiendo, sólo investigo, el analizador es lo analizado. De nuevo tenemos el mismo problema: el pensamiento ha separado el analizador de lo analizado. El analizador es el pasado que ha adquirido enorme conocimiento, información, y se separa a sí mismo... ..corrigiendo lo observado, lo analizado, adaptándolo, actuando sobre él. Pero el analizador es lo analizado. Creo que si realmente comprendemos esto en su amplitud, el conflicto psicológico termina, porque no hay división entre... ..el analizador y lo analizado, sólo hay observación. Lo hablamos extensamente con el Dr. Bohm el año pasado. De modo que si eso se entiende claramente, y no estoy estableciendo una ley, sino que es tan sólo lo observo, cómo uno observa todo ese asunto del conflicto, mira si es posible vivir toda la vida sin conflicto. Eso significa que no hay controlador, lo cual es una cuestión muy peligrosa. Siento que donde hay inatención o falta de atención, ahí es donde se inicia todo el proceso del conflicto.

S: Sí, veo ambas cosas con absoluta claridad...

K: Sí. Lo cual significa que pone inteligencia en todo el problema.

S: ¿Qué sucede si sólo se ve una parte del... ..conflicto con claridad?

K: ¿Qué sucede? Uno presta completa atención a la relación entre... ..hombre y mujer, empezamos con eso. Estamos poniendo atención completa... ..cuando ella le insulta, le adula, le acosa... ..o cuando se apega a usted, todo lo cual es falta de atención. Si pone atención completa y su esposa no lo hace, ¿qué sucede? Es el mismo problema. Puede tratar de explicárselo día tras día, pacientemente. Después de todo, la atención

implica enorme cariño, afecto, amor, no es sólo una atención mental, es atención con todo su ser. Tanto si ella está de acuerdo con usted, como si se mantiene separada, por así decirlo, o está en desacuerdo, en un estado de contradicción, ¿qué sucede? Uno será tonto y el otro inteligente.

S: Pero el conflicto...

K: Siempre habrá esa batalla... ..entre el tonto y el ignorante. Quiero decir entre el ignorante, el tonto y el inteligente.

H: Parece que es esa situación sucede que la... .. inteligencia de uno crea espacio en la otra persona, que... ..está atrapada en algún apego, para que tenga libertad para ver.

K: Pero la otra persona rehúsa ver, por tanto, ¿cuál es la relación entre estas dos personas?

H: No la hay.

K: Eso es todo. Usted ve que el nacionalismo es pernicioso, destructivo, ve su fondo, su esencia, y yo no lo veo. Seguramente usted lo ve de inmediato... ..y a mi me tomará varios años llegar a verlo. ¿Tendrá usted el, no quiero emplear la palabra paciencia, tendrá el cariño, el afecto, el amor, para comprender mi estupidez? Puede que me rebele contra usted, puede que me divorcie, que le abandone, pero usted ha sembrado una semilla en mí, eso es lo que sucede realmente en la vida, ¿no es cierto?

S: Sí.

H: Está diciendo algo que me interesa. Dice que uno lo ve de inmediato y la otra... ..persona necesita mucho tiempo para verlo. Parece que esa atención de la que usted habla... ..es una percepción inmediata.

K: Desde luego.

H: No surge a partir de...

K: Oh, no, entonces no es percepción.

H: Esa puede ser una razón de porqué la otra persona tiene... ..dificultades para verlo, como si ella quisiera comprobarlo.

K: Usted ve que el condicionamiento es... ..destructivo y yo no.

H: Sí.

K: ¿Cuál es nuestra relación? Resulta muy difícil comunicarnos mutuamente...

H: Sí.

K: ...verbalmente o con afecto, es difícil porque...

H: No quiere saber lo que yo digo.

K: No, y también me resisto todo el tiempo, me defiendo.

H: Defiende lo que cree ver.

K: Lo que creo correcto. Me he criado como hindú, inglés, alemán, ruso, lo que sea, veo el peligro de eso, pero puedo perder mi empleo, la gente dirá que soy un chiflado, dirá que dependo de la opinión pública, de modo que tengo miedo de soltarlo, me aferro a ello. Y bien, ¿cuál es su relación conmigo? ¿Tiene alguna relación?

H: No.



K: No, dudo que no tenga ninguna relación.

H: Puedo decirle lo que yo veo.

K: Sí, pero si me ama de verdad, no sólo con apego, sexo, etc., si de verdad me quiere, no puede romper la relación. Yo puedo abandonarle, pero usted sigue con la sensación de estar relacionado. No sé si transmito lo que quiero decir.

H: En otras palabras, no puedo decir sólo: 'Bien, yo lo veo y... ..usted no, si no quiere escucharme váyase al infierno'.

K: Eso es, señor, cuando hay amor usted establece una clase de... ..relación muy profunda. Yo puedo rechazarle, pero usted tiene esa responsabilidad del amor. No sólo hacia una persona en concreto, sino hacia toda la humanidad. ¿Qué dice, señor, acerca de todo esto?

B: Bueno, no se puede decir mucho más. Creo que el cariño y la atención son esenciales. Así, por ejemplo, en la cuestión del observador y lo observado, del analizador y lo analizado, la razón por la cual sucede esa separación, es porque no hay suficiente atención.

K: Sí, atención, eso es lo que estoy diciendo.

B: Uno debe tener esa misma actitud incluso cuando... ..mira sus propios problemas psicológicos.

H: ¿Esa actitud de afecto?

B: Afecto y atención a todo lo que sucede. Uno por hábito empieza a analizar y, por ejemplo, puede condenar... ..eso que puede no ser la actitud correcta. Pero uno debe poner afecto y atención a eso que... ..está sucediendo de verdad así como en la relación con las personas. Debido a que no hay atención, o la clase de atención correcta, surge la división, ocupa el primer lugar... ..y ahí se mantiene, ¿entiende?

S: Pero, tal vez, es posible tener esa clase de atención... ..hacia las personas que conocemos: esposa, niños, amigos, etc., pero ¿qué sucede con los que no conocemos? O sea, la mayoría... ..no conocemos a ningún ruso, por ejemplo, y sentimos un... ..miedo terrible de Rusia, de sus bombas atómicas, de las amenazas rusas, etc. Así que es muy fácil pensar: 'Necesitamos tener todas estas bombas, etc., porque los rusos son muy peligrosos'. Pensamos todas estas cosas de los rusos sin conocerlos, por tanto, ¿cómo estar atentos al enemigo, o al supuesto enemigo, si no lo conocemos?

K: ¿Qué es un enemigo? ¿Existe realmente el enemigo?

S: Bien, son enemigos en el sentido que hay personas que...

K: ...están en desacuerdo con usted.

S: No sólo en desacuerdo...

K: Que tienen ideales diferentes, ideologías diferentes.

S: Bueno, hay gente que está temerosa de nosotros, los rusos nos temen y nosotros tememos a los rusos, y porque nos temen están... ..en una posición de ser nuestros enemigos.

K: Se debe a que seguimos pensando en términos nacionales.

S: Sí, sin duda.

K: Supongamos que usted y yo dejamos de serlo. Yo soy ruso y usted es inglés, británico, alemán, francés, desistimos, dejamos ese sentido tribal, ¿cuál es entonces mi relación con usted?

H: Bien, nosotros...

K: He dejado de ser ruso.

S: No.

K: Soy un ser humano... ...con todos mis problemas psicológicos, y usted es otro ser humano con... ...todos sus problemas psicológicos, somos seres humanos sin etiquetas.

B: Bueno, pero los rusos pueden rechazarlo. Supongamos... ...que estamos en esa posición...

K: Estamos en esa posición.

B: ...y los rusos lo rechazan. Entonces debemos... ¿cuál es el siguiente paso?

K: ¿Qué haremos? Mire, yo represento a toda la humanidad, soy la humanidad, así lo siento, para mí es una realidad, no sólo... ...una declaración emocional ni una idea romántica. Siento que soy el resto de la humanidad, soy la humanidad, porque sufro, disfruto, paso por todas las dificultades... ...como lo hace usted, como todos. Así que ustedes son el resto de la humanidad, por tanto, tienen esa terrible responsabilidad. Cuando conozcan a un ruso, alemán, inglés, a un argentino, lo tratarán como a un ser humano sin etiquetas.

S: Eso simplemente significa que en esta extensa sociedad tribal... ...con gobiernos, bombas y armamento, sólo hay unos pocos individuos dispersados por aquí... ...y por allá que han eliminado el nacionalismo en ellos.

K: Exacto. Si en todo el mundo cien de nosotros realmente tuvieran... ...esa actitud hacia la vida de no nacionalismo, actuaríamos como, no sé, como una luz en medio de la oscuridad. Pero no lo sentimos, sólo se es una idea romántica o idealista, nos olvidamos, porque cada uno persigue su propio camino.

S: Sí.

K: Señor, creo que debemos diferenciar... ...entre atención y concentración. Concentración es enfocar la energía en un punto concreto. Y en la atención... ...no se enfoca en ningún punto concreto, es atención.

H: La concentración parece tener una meta.

K: Una meta, un motivo, es un proceso limitado. Debo concentrarme en una página, pero con mis pensamientos... ...empiezo a mirar por la ventana, pero debo retroceder... ...para seguir con la página. Mientras que si presto atención completa a... ...lo que estoy mirando por la ventana, ya sea una lagartija que sube por la pared, con esa misma atención miraré el libro... ...o lo que esté haciendo.

H: Concentración presupone que hay un controlador... ...que hace retroceder.

K: Eso es, exacto.

S: Pero, entonces, si en la atención no hay controlador, esa atención es una simple respuesta... ...a cualquier situación presente que haya.

K: Usted me insulta, si estoy atento... ...no hay registro del insulto.

B: Sí.

K: Usted me adula: qué maravillosa charla pública dió el otro día. He escuchado esto tan a menudo que me aburre, no sólo me aburre, ¿qué veo? ¿Entiende, señor? ¿Es posible, esa es la cuestión más difícil, es posible no registrar, excepto sólo cuando es necesario? Es necesario registrar cuando aprendo a conducir, cuando conduzco el auto, cuando hago negocios, etc. Pero psicológicamente, ¿qué necesidad hay de registrar?

S: ¿No es inevitable? ¿No lo hace automáticamente nuestra memoria?

K: La memoria más bien es selectiva.

H: Parece que recordamos las cosas que son importantes...

S: Sí.

H: ...que tiene alguna... ...conexión con lo que creemos o con nuestras metas.

B: Pero me parece que cuando se pone atención, en general, esa atención determina lo que debe registrarse... ...y lo que no, es decir, no es algo automático.

K: No es algo automático, exacto.

B: Si viene del pasado, de la concentración... ...o del análisis, entonces volverá a ser automático.

K: Otro problema, como dijimos... ...ayer, es la religión, la meditación... ...y si existe algo sagrado. Dijimos que hablaríamos de esto. ¿Existe algo sagrado en la vida? No que el pensamiento cree algo sagrado... ... y luego lo adore, lo cual es absurdo. Los símbolos de todos los templos indios, sus imágenes, como en las iglesias cristianas... ...o en las mezquitas musulmanas, los maravillosos escritos que hay, todo es lo mismo, adoramos todo esto.

H: Eso es idolatría.

K: No, el pensamiento lo ha creado, crea la imagen y... ...luego la adora. No sé si ve lo absurdo que es.

H: Sí.

S: Bueno, es evidente que es absurdo, pero los miembros más destacados de varias religiones... ...dirían que no es el pensamiento... ...quien ha creado la imagen para luego adorarla, sino que la imagen señala algo más allá del pensamiento... ...para poder adarlo.

K: Espere un momento, veamos eso. O sea, el símbolo, el símbolo que nosotros conocemos no es lo real, ¿por qué inventamos un símbolo? Por favor, responda. Si hay algo más allá, ¿por qué creamos un intermediario?

S: Bien, creo que esa es una cuestión que algunas... ...religiones han tenido como tema central. Por esa misma razón, los judíos estaban en contra de toda idolatría, y los musulmanes no tienen imágenes en las mezquitas.

K: No, pero tienen escrituras.

S: Tienen escrituras.

K: Desde luego.

S: Pero ellos creen que estas escrituras dicen algo... ...que está más allá de todo símbolo.

K: Sí.

S: Ahora bien, usted puede decir que las escrituras son un símbolo, pero son palabras y las palabras pueden ayudarnos. Nosotros tenemos un diálogo y las palabras que utilizamos... ...pueden ayudarme, por ejemplo, si estuvieran escritas... ...serían como las escrituras musulmanas.

K: Bien, ¿por qué necesita realmente un intermediario?

H: Porque yo estoy aquí y aquello está allí, no lo tengo, necesito un camino para llegar.

K: No, no contesta la pregunta. ¿No será que usted o el intermediario, al entender, al darse cuenta, al seguir

una verdad o lo que sea, intenta luego explicármela?

H: Puede ser que yo haya visto algo y quiera contárselo.

K: Sí, dígamelo, pero ¿por qué se convierte en un intermediario? ¿Por qué actúa como intermediario entre... ..no sé que cosa y... ..yo que soy ignorante, que sufro? ¿Por qué no se ocupa de mi sufrimiento en vez de aquello?

H: Creo que aquello se ocupará de su sufrimiento... ..si logro que usted llegue...

K: Eso, señor, es el viejo truco de... ..todos los sacerdotes del mundo. Hemos tenido sacerdotes desde tiempos inmemoriales, ¿verdad?

H: Sí.

K: Pero no han eliminado el sufrimiento, sigo sufriendo después de un millón de años, luego, ¿para qué tenerlos? Ayúdeme a eliminar el sufrimiento. Ayúdeme a ser libre, sin miedo, y entonces llegaré. ¿No será que usted desea posición, poder, status, como todo el mundo? Ahora bien, eso es realmente muy serio.

B: Creo que si concedemos a los sacerdotes... ..la interpretación más favorable, tal vez hayan pensado, al menos la mayoría... ..de ellos, la necesidad de cierta clase de metáfora poética... ..para que la gente la use como referencia hacia algo más, una comunicación, por eso tratan de señalar aquello... ..sagrado que nosotros estamos hablando. Esa es, quizá, la manera como ellos lo ven. Ahora bien, usted dice que no tiene sentido... ..tener imágenes poéticas que señalen lo sagrado.

K: Pero, señor, ¿por qué no me ayuda a ver qué sucede en mí?

B: Sí, ese es su punto, no señalar el camino correcto a lo... ..sagrado, sino primero mirar.

K: Ayúdeme a ser libre, entonces caminaré.

B: Sí, entiendo.

K: Nunca lo hemos hablado, nadie lo ha investigado así, siempre que hay un Dios, un salvador, algún Brahma, etc. Y llamamos a eso 'religión', a todos los rituales inventados por el pensamiento, a toda la maravillosa arquitectura, a todas las cosas dentro de las iglesias, de los templos, inventadas por el pensamiento. Y después de que el pensamiento las invente las adoramos, pero el pensamiento no es sagrado.

H: Sí, lo entiendo. Usted pregunta, ¿es posible detener el pensamiento?

K: Sí, el pensamiento, ¿es posible?

H: El pensamiento es el instrumento que para llegar... ..crea las imágenes...

K: Desde luego.

H: ...y nosotros las aceptamos como algo valioso.

K: Empiezo buscando algo sagrado, viene usted y dice: 'Se lo contaré', y entonces empieza a organizarlo. En ese momento se acabó, se terminó.

H: Debo permanecer con mis pensamientos, es todo lo que tengo.

K: Por tanto, si rechaza o comprende que el pensamiento no es sagrado, se acabaron las cosas sagradas del pensamiento, pero pensamos que lo creado por él es sagrado, ¿entiende, señor?

B: Sí.

B: ¿Podemos también añadir, por el momento, que el tiempo no es sagrado?

K: Claro, no lo es.

B: Nada que sea del tiempo o lo que dice la gente.

K: El mañana no es sagrado.

B: Ellos siempre dicen que lo externo es sagrado.

K: Pero para descubrir lo eterno el tiempo debe terminar.

H: Pero ese es un asunto muy delicado, porque usted dice... ..cosas como que la atención total disuelve el 'yo'. Pero esa total atención puede convertirse en un pensamiento.

K: La idea de ello, sí.

H: Sí, la idea de ello. Puede ser la forma de crear una idea. Parece que ese es el peligro.

K: Señor, usted dice...

H: Sí.

K: ...'total atención'. No capto la profundidad de lo que significa o implica. ¿Lo ha investigado y puede decir total atención, o lo ha escuchado y lo convierte en una idea, para luego perseguir esa idea?

H: Ese parece ser el proceso.

K: Eso es lo que hacemos siempre.

H: Sí.

K: Bien, sigamos. La idea no es lo que usted ha dicho, usted ha dicho que tenía profundidad, tenía...

H: Pero no sabemos que perseguimos una idea, no nos damos cuenta de que perseguimos una idea.

K: Por supuesto, porque estoy acostumbrado a reducirlo... ..todo a ideas abstractas. Por tanto, ¿podemos tratar o darnos... ..cuenta de que nada del pensamiento es sagrado?

S: Eso para mí es evidente.

K: Perfecto; es evidente. En todas las religiones, tal como son ahora, no hay nada sagrado; ¿no es cierto?

S: No, no hay nada sagrado en sus palabras, en sus edificios, etc. Pero en cierto sentido todas ellas... ..se supone que apuntan hacia algo más allá.

K: Sí, y para ayudarme a ir más allá, debo empezar... ..por estar libre de mi agonía, comprender mi relación con los demás. Si estoy confundido en eso, en mi corazón y en mi mente, ¿qué sentido tiene lo otro? No es que sea materialista, no soy anti... lo otro, pero me digo: 'Mira, debo empezar con lo que soy'. Para ir muy lejos debo empezar muy cerca, yo soy lo más cerca. Debo comprenderme, soy el resto de la humanidad, no soy un individuo. De modo que el libro de la humanidad está en mí, yo soy ese libro, si sé cómo leerlo de principio a fin, entonces puedo... ..descubrir si existe una posibilidad, si existe realmente algo que sea inmensamente sagrado. Pero si usted todo el tiempo dice: 'Mira, aquello existe, te ayudará', yo le digo: 'Aquello no me ayudará'. Hemos tenido religiones durante millones de años, no han ayudado, todo lo contrario, nos han distraído de 'lo que es'. Si quiero descubrir algo sagrado, debo empezar muy cerca, lo más cerca soy yo. Y ¿puedo liberarme del miedo, de la angustia, del sufrimiento, de todo esto? Cuando hay libertad puedo moverme, subir montañas.

S: Señor, ¿está diciendo que lo sagrado puede manifestarse... ...si disolvemos el miedo y todas estas cosas?

K: Es evidente, señor. Mire, eso es verdadera meditación.

S: Estar atento a lo que realmente sucede en nosotros.

K: Sí, a lo que sucede.

S: Y lo que realmente sucede entre nosotros y los demás, todo esto.

K: En nuestra relación.

S: Sí, estando atentos a esto, la acción...

K: Atención, lo hablamos hace un tiempo con el Dr. Bohm, tener una percepción de todo el movimiento del 'yo', lo cual no es recordar. Percepción es percibir totalmente lo que uno es, sin análisis, sin investigar, nada de eso. Percibir al instante todo el contenido... ...de la propia consciencia, no parte por parte, eso es interminable.

H: Oh, al estar fragmentados miramos cada pequeña parte.

K: Sí, debido a que estamos fragmentados nunca vemos el todo. ¡Es obvio y lógico!

H: De acuerdo.

K: Por tanto, ¿es posible no estar fragmentado? ¿Qué es fragmentación? Es confusión, es desorden en la consciencia, lo estuvimos hablando ayer. Mire, nadie quiere realmente investigar todo eso, ¿verdad, señor? En primer lugar, uno no tiene el tiempo, está dedicado a trabajar, a la profesión o a la ciencia, a lo que sea que haga. Dice: 'Por favor, eso es demasiado difícil, abstracto y... ...poco práctico', todo el mundo lo dice, como si lo que están haciendo fuera muy práctico. El armamento, ¿es práctico? El nacionalismo es... bien, ya saben todo esto. Señor, sigamos a partir de ahí. ¿Es el silencio de la mente un estado de atención... ...o está más allá de la atención? No sé si estoy...

B: ¿Qué quiere decir con 'más allá de la atención'? Vamos a investigarlo.

K: En la atención hay... ¿es la atención un acto de la voluntad? Estaré atento.

H: No, dijimos que eso era concentración.

K: Señor, le estoy preguntando si en la atención, hay alguna clase de esfuerzo, de lucha. 'Debo estar atento'. ¿Qué es atención? Vamos a investigarlo un poco más. ¿Qué es atención? La palabra 'diligente' significa atención. Ser diligente, no negligente.

S: ¿Qué significa diligente? ¿Cuidado? ¿Quiere decir cuidadoso?

K: Sí. Cuidadoso, ser preciso, diligente.

B: El significado literal es, 'esmerado'.

K: Esmerado, eso es. Esmerado es ser cuidadoso, tener afecto, hacer las cosas correcta y ordenadamente, no repetitivamente. ¿Necesita la atención la acción del pensamiento?

S: Bueno, no necesita la acción del análisis, tal como usted ha dicho.

K: No, sin duda.

S: Mientras el pensamiento sea analítico no es necesario. No necesita la acción de la voluntad, mientras la voluntad implique... ...separación, el intento de una parte de la mente a... ...forzar a otra parte para hacer algo

más. No significa ningún sentido de... ...ir a algún lugar o de ser algo, porque el llegar a ser le aleja a uno del presente.

K: Exacto. No puede 'llegar a estar atento'.

B: Pero en el acto de atención...

K: Mire lo que eso implica, no puede llegar a estar atento, eso significa que en la atención no hay tiempo, mientras que llegar a ser es tiempo.

S: Sí.

K: En la atención no hay tiempo, por tanto, no es el resultado del pensamiento.

S: Sí.

K: Ahora, ¿es esa atención el silencio de la mente? Esa mente es saludable, sensata, no recargada, independiente, no apegada, una mente libre es la mente más saludable. Así pues, pregunto, en esa... ..atención, ¿está la mente en silencio? Sin la intervención del pensamiento.

S: Parece ser así. Sí. Parece un estado de ser en vez de... ..un estado de llegar a ser, porque no va ni viene... ..de ningún lugar.

K: De nuevo, cuando dice 'ser', ¿qué quiere decir? ¿Ser qué?

S: Ser lo que uno es, no querer ser algo más.

K: No, ¿qué significa 'ser'? ¿Pone usted el 'ser' en oposición al llegar a ser?

S: Sí.

K: ¡Ah! Entonces... ..el opuesto contiene su propio opuesto.

S: Bien, por 'ser' quiero decir un estado en donde no está el proceso... ..de llegar a algo con tiempo.

K: Eso significa no-movimiento.

S: Digamos que es así.

B: Sí, podemos decirlo así.

K: No-movimiento.

B: Si dice que no es movimiento, eso no significa que sea estático.

K: No, es dinámico, por supuesto.

B: Dinámico, pero es un poco difícil.

K: No hay un movimiento de acá para allá.

B: Es otra clase de movimiento, tal vez.

K: Eso es lo que quiero investigar. Si empleamos la palabra 'ser', sin movimiento, también es sin pensamiento, sin tiempo, que es el movimiento de lo conocido. Pero lo otro... ..tiene su propio dinamismo, su propio movimiento, pero no es un movimiento, no es el movimiento del tiempo o del pensamiento. ¿A eso lo llama 'ser'?

S: Supongo que sí.

K: ¿Es ese 'ser' silencio? ¿Entiende, señor? Tenemos varias clases de silencio, ¿verdad?

S: Sí. Puede no ser el silencio de la ausencia de ruido.

K: Empleo la palabra 'silencio' en el sentido... ..de ningún movimiento del pensamiento.

S: En este sentido debe haber silencio más que definiciones.

K: Sí, por tanto, ¿puede mi mente, la mente, dejar de pensar? No dejar de pensar, sino, ¿puede el pensamiento encontrar su lugar, en consecuencia, deje de moverse, de parlotear, de dar vueltas? Debido a que no hay un controlador, ¿entiende? Debido a que hay enorme silencio, entonces lo eterno es. No hay que investigar, no hay un proceso, no es algo que deba alcanzarse, ¡Dios mío! Ni ayunar, ni rituales, ni todas estas absurdidades. Señor, ¿escuchó eso?

H: Sí.

K: Si escucha a alguien decir eso, ¿qué valor tiene? Valor en el sentido, ¿qué hará con ello? ¿Tiene alguna importancia o no tiene ninguna? Seguirá su camino como si nada. Usted es psicólogo, seguirá su camino y yo el mío, yo he dicho lo que tenía que decir y termina todo ahí. ¿Qué sucede? Alguien viene y dice: 'Yo le aclararé lo que quiere decir'. Usted no tiene tiempo y él tiene mucho tiempo, le dirá: 'Le aclararé todo eso', y quedará atrapado ahí. Eso es lo que sucede... ..desde tiempos remotos de los sumerios, los egipcios, los babilónicos, ellos ya jugaban con eso, y nosotros seguimos haciendo la misma tontería. Así que pregunto, ¿qué ha hecho la religión para el hombre? No le ha ayudado, sólo le ha dado una ilusión romántica y consuelo. Mire la actualidad, nos matamos unos a otros. No quiero investigar eso. De modo que, señor, empecemos de nuevo. ¿Qué es una mente saludable?

H: Es una mente que no está atrapada en...

K: Una mente que es completa, saludable, sana, sagrada, 'SAGRADA', todo eso significa una mente saludable. Empezamos hablando de, ¿qué es una mente saludable? El mundo es tan neurótico, ¿cómo vamos a decirle a usted como analista, psicólogo, cómo decirle a la gente qué es una mente saludable? Nadie nos prestará atención. Escucharán la cinta, el DVD, estarán de acuerdo, pero seguirán su propio camino. ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo podemos... En primer lugar, ¿tenemos una mente saludable? ¿O sólo es un montón de descripciones, palabras, imágenes? Una mente completamente desapegada... ..de mi país, mis ideas, sin nada de apasionamiento ni de apego.

H: ¿Está sugiriendo que sólo entonces estoy en la posición... ..de hablarle a la gente?

K: Es evidente, es obvio. Puedo estar casado, puede que lo esté, pero ¿por qué debo apegarme a mi esposa?

H: Eso es una idea del matrimonio, no es estar casado.

K: Pero el amor no es apego. Así que, ¿me doy cuenta de esto en mi vida? Una mente saludable dice: 'Amo, por tanto, no estoy apegado'. ¿Es eso posible?

S: Señor, usted hace que parezca fácil y, a la vez, muy difícil, porque...

K: No veo porqué es difícil.

S: Porque, mire, escucho lo que dice y... ..creo que es algo realmente maravilloso, quiero tener una mente saludable, estar en ese estado de 'ser', y entonces me doy cuenta que no puedo tenerlo, que no puedo estar en ese estado de una mente saludable, no puedo tenerlo por acto de voluntad o un deseo. Tiene que suceder, y no puede ser por acto de voluntad.

K: No, por tanto...



S: Por tanto, de alguna manera debo permitir que suceda.

K: Empecemos de nuevo. Usted ha preguntado ahora, ¿por qué? ¿Por qué no soy íntegro? ¿Estoy apegado a mi casa? Necesito una casa, pero ¿por qué debo apegarme a ella? La esposa, la relación, no puede existir sin relación, la vida es relación, pero ¿por qué debo apegarme a una persona, a una idea, a la fe, a un símbolo, a todo el ciclo de: una nación, mi gurú, mi Dios, entiende? Apego significa sujetar. La mente debe estar libre de todo esto. Por supuesto, que puede.

S: Pero no sólo por el hecho de querer serlo.

K: No, pero si veo las consecuencias, ve lo que está implicado: el dolor, el placer, la angustia, el miedo, ¿entiende? Implica todo eso, una mente así no es saludable.

S: Sí, pero aún estando de acuerdo, viendo el... ..movimiento del propio apego, viendo las consecuencias destructivas de todo esto, no parece que se disuelvan de manera automática.

K: Por supuesto que no. Eso plantea una cuestión diferente. Que es, señor, ¿escucha tan sólo con los oídos sensorios... o realmente está escuchando? ¿Entiende mi pregunta?

S: Sí.

K: ¿Es un escuchar casual, verbal, sensorio o escucha profundamente? Si escucha a gran profundidad, entonces es parte suya. No sé si...

B: Creo que en general uno no escucha a gran profundidad, el condicionamiento lo impide. Todo condicionamiento.

K: Seguramente, y también el no querer escuchar.

B: El condicionamiento impide que uno quiera escuchar.

K: Por supuesto, por supuesto.

B: No estamos dispuestos a hacerlo.

K: ¿Cómo puedo decirle a mi esposa: 'Te quiero pero no estoy apegado'? Ella contestará: '¿De qué demonios hablas?' Pero uno ve la absoluta necesidad... ..de tener una mente saludable, la necesidad, no sólo mi necesidad, sino la de mis hijos, la de la sociedad.

H: Pero no querrá decir que vaya pidiendo a mí mismo... ..y a la gente que tengan una mente saludable.

K: No, no, me lo exijo a mí mismo. Me pregunto, ¿por qué no tengo una mente saludable? ¿Por qué es neurótica? Entonces empiezo a observar, a mirar, a prestar atención, soy cuidadoso con lo que hago.

B: Me parece que usted ha dicho que debemos ver... ..la absoluta necesidad de una mente saludable, pero creo... ..que estamos condicionados a la absoluta necesidad... ..de mantenernos apegados. Eso es lo que escuchamos, ¿no?

S: Bueno, no necesariamente nosotros, hay mucha gente... ..que han visto todos estos problemas, que algo no anda bien en la mente, y creen que puede hacerse algo, etc., entonces aceptan alguna clase de práctica espiritual, de meditación, todo eso. Ahora, usted dice que toda esa clase de meditación, de concentración en los chacras, etc., todo son la misma cosa.

K: Durante años hemos estado jugando este engaño.

S: Sí.

K: Y yo veo lo absurdo de eso. Eso no detendrá al pensamiento.

S: Bien, algunos de estos métodos se supone que lo hacen. No sé si lo hacen o no. Conmigo no han funcionado, pero no sé si eso se debe a que no los hago bien.

K: En vez de ir a través de todas estas cosas, ¿por qué no investiga, descubre qué es el pensamiento, si puede terminar, que implica? ¿Entiende? ¡Excavar! Señor, al final de estos 4 diálogos, ¿tiene un mente saludable? ¿Tiene una mente no confundida, que va a tientas, ponderando, pidiendo, preguntando? ¿Entiende, señor? ¡Toda esa historia! Es como ver una serpiente de cascabel y decir: 'Si, es una serpiente, no me acercaré'. ¡Se acabó!

H: Desde dentro parece como si fuera un problema tremendo, muy difícil de resolver, y usted dice que desde fuera... ..es como ver una serpiente y no acercarse, así de fácil.

K: Es lo que hago conmigo.

H: Sí.

K: Porque no quiero alcanzar el cielo, el nirvana, lo que sea. Digo: 'Mira', ¿entienden?

H: Bien, creo que es interesante porque parece algo... ..profundo cuando de hecho no lo es.

K: No, señor, todos somos muy superficiales, ¿no es cierto? Y eso parece satisfacernos. Tener una buena casa, una buena esposa, un buen trabajo, una buena relación, que nada nos moleste. Ir a la iglesia, a la mezquita, ir al templo, dejar las cosas como están.

H: O sea, está diciendo que no queremos verlo.

K: Por supuesto que no.

H: Pero decir que el problema sigue...

K: Sí la Sra. Thatcher y el Sr. de Argentina miraran lo... ..nacionalistas que son, podrían detener eso. Pero no lo hacen, porque la opinión pública no lo quiere. Ser inglés, ¿entiende? Nos han educado a ser crueles con los demás. No quiero hablar de todo esto. De modo que una mente saludable, señor, una mente saludable no tiene ningún conflicto. Entonces es una mente holística. En ese momento exista la posibilidad de que lo sagrado sea. De lo contrario, todo esto es tan infantil.

*Cuarto diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982*

*Domingo 18 Abril 1982*

