

# Jiddu Krishnamurti

## ¿Cómo aprender sobre uno mismo?

*From the series:*

### *Poner fin a todo el miedo*

---

*30 Noviembre 1970*

#### *Primera charla pública en San Diego - 1970*

Me gustaría hablar de tantas cosas, porque donde quiera que uno viaja, Europa, India, Australia o América, encuentra más o menos los mismos problemas humanos. La mayoría de los seres humanos en el mundo están muy confundidos, viven una vida de contradicciones, y son realmente infelices, absolutamente miserables y sufren enormemente. La vida de uno parece ser un campo de batalla, desde que nace hasta que muere. Uno encuentra división por todo el mundo, división nacionalista, lingüística, diferencias religiosas, una secta se opone a otra, una orientación en contra de otra, cada uno diciendo que su camino es el mejor y el único, etc. Existe división, conflicto y guerra; hay división en el mundo de los negocios, el mundo espiritual, el mundo religioso, el mundo científico, el mundo profesional, el mundo de la universidad.

Al ver esta gran división, este completo caos... ..y gran sufrimiento, uno se pregunta, estoy seguro que ustedes también, ¿qué hacer, qué dirección seguir, la izquierda, el centro o la derecha, alguna dirección dictada por alguna ideología, por alguna creencia, por algún dictamen autoritario... ..o debe uno tomar una dirección... ..que no depende en absoluto de ninguna autoridad, ni de la izquierda, del centro, de la derecha, ni de un gurú, maestro, sacerdote, no seguir... ..ninguna religión organizada, católica, protestante u otra, sino seguir su propia inclinación, su propio rumbo, seguir su propia experiencia y conocimiento, por sí mismo, con confianza, con decisión.

Existe tanta contradicción, no sólo externamente... ..sino también internamente. ¿Y qué puede hacer uno? Estoy seguro que se han hecho esta pregunta muchas veces, si realmente son serios, fervorosos, si no buscan entretenimiento. Uno debe hacerse esta pregunta con la mayor seriedad, cuando ve este mundo tan caótico, contradictorio, dividido, sabiendo muy bien que uno ha perdido la fe, que no confía en nadie, ni en instructores, ni en profesores, ni en sacerdotes, ni en utopías autoritarias.

Si realmente son serios, y espero que lo sean al menos esta tarde, no sólo se habrán formulado... ..esta pregunta, sino también deben... ..encontrar una respuesta a... ..ese reto: ¿Qué va a hacer uno? No tener fe en

otro, no depender... ..de algún salvador, de algún maestro, de alguna autoridad, y bien, ¿dónde buscarán esa luz, esa comprensión? De lo que se trata es de descubrir por uno mismo, al afrontar este extraordinario problema de vivir... ..con todas sus contradicciones y complejidades, si hay una dirección sin contradicciones, que sea integral, completa, que no genere más agonías, más fechorías, más confusión.

Y descubrir eso, es nuestro problema, creo que es el único problema en la vida- una acción que no sea fragmentada, sin contradicciones, que tenga continuidad, que sea integral, completa, total, que no genere más sufrimiento, más confusión. Si así lo desean, juntos investigaremos esa cuestión, teniendo presente que el orador no tiene autoridad alguna, porque ambos vamos a examinar, a mirar... ..este fenómeno llamado vida, el vivir, descubrir la verdad de este asunto y... ..ver si hay una acción, una manera de vivir, no en momentos particulares o en grandes crisis, sino cada día, cada minuto, una manera de vivir con dicha, sin violencia, sin crueldad, sin contradicción... ..y, como es obvio, sin imitación ni dependencia. Debemos descubrir esa manera de vivir, no como una idea abstracta, o como concepto filosófico o teoría, sino como una manera de vivir real, descubrir si puede haber una acción... ..tan completa, tan íntegra, por completo libre de contradicciones. Creo que vivir de ese modo es la única manera religiosa, no hay otra. Estamos usando la palabra 'religión'... ..no en el sentido aceptado de esa palabra, que es creer en algo, creer o no en Dios, creer en cierta idea conceptual, sino que con esa palabra nos referimos a una manera de vivir en la... ..que cada acción es íntegra, completa y llena de éxtasis. Vamos a investigarlo.

Primero que todo, para comprender todo esto, debemos establecer una correcta relación entre nosotros, entre ustedes y el orador, él no les está enseñando, en el sentido común de esa palabra, diciéndoles lo que deben hacer. La palabra 'enseñar' significa transmitir información, hacer que uno entienda, señalar, informar, uno puede enseñar matemáticas, darles alguna información científica, pero aquí no hay maestro, lo decimos de verdad, porque cada uno tiene que ser un maestro para sí mismo, su propio discípulo. Esto es un asunto muy serio, de manera que están escuchando con una actitud muy diferente, están escuchando al que habla, a las palabras que él usa, para entender esas palabras y observar a través de esas palabras ...todas sus reacciones, sus respuestas y su condicionamiento, de modo que por sí mismos, a través de su propia observación aprendan, y el orador se convierta en un espejo... ..en el cual se observan a sí mismos.

Así pues, nuestra relación... ..entre ustedes y el orador, se basa en la comunicación; comunicación significa compartir, comprender juntos, trabajar juntos, eso es lo que significa la palabra 'comunicación', estar en comunión. Ahora bien, al darnos cuenta de todo eso, no como una teoría, no como algo extraño, sino como un hecho, como su vida, su contradicción diaria, su batalla diaria, sus irritaciones diarias, sus iras, sus odios, su brutalidad, se trata de ver si es posible que todo eso termine, para que... ..podamos vivir una vida diferente, vivir en libertad, vivir una vida que al actuar no genera miseria, una vida que sea real, completa, totalmente pacífica. Así que al observar todo esto uno se pregunta, ¿qué debo hacer? Sabiendo que uno es la sociedad... ..y la sociedad es uno, uno es el mundo... ..y el mundo es uno, lo cual no es una simple idea, sino una realidad. Cada uno ha creado este mundo, con su codicia, su ira, su ambición su competencia, su violencia, internamente somos eso; y en lo externo tenemos guerras, tenemos todas esas divisiones, negro y blanco, rosa y azul, etcétera, prejuicios, antagonismos y crueldad. Sabemos todo esto, pero lo saben como una idea... ..o lo saben como una realidad, lo saben por las revistas, por los periódicos, alguien se lo ha dicho... ..o lo han observado en sí mismos, lo han visto completamente en sí mismos y, por tanto, no hay necesidad que otro les diga como es el mundo. No tienen que leer ni un sólo periódico, ni una revista, ni escuchar una charla, si se conocen a sí mismos tal como son.

Si ven lo que son, entonces la pregunta es totalmente diferente, la pregunta es: '¿qué debo hacer?' Porque uno se da cuenta de lo que es, uno está confundido igual que el mundo, uno vive en contradicción, está dividido... ..igual que el mundo. Así que uno debe comprenderse a sí mismo, no sólo en el nivel consciente sino también más profundamente, muy hondamente, debe haber esa comprensión, no de acuerdo con algún analista, Freud, Jung o... ..su propio particular y preferido analista, sino comprenderse a sí mismo tal como uno es. Al comprender eso, la pregunta de qué va a hacer, se vuelve por completo diferente, porque ahora

hace la pregunta en relación con el mundo, como si el mundo estuviera separado de usted, a qué partido político debe unirse, a qué grupo de pacifistas etc., a qué grupo, a qué sección.

De esa manera pone al mundo como algo fuera de uno, pero si uno ve, no verbalmente, no como una idea, sino de hecho, si uno se da cuenta que uno es el mundo, y la responsabilidad de uno hacia el mundo es la responsabilidad... ..de comprenderse uno mismo por completo, entonces la pregunta, '¿qué hacer?', tiene un significado muy diferente.

Así que la pregunta es, ¿cómo observar, cómo observarse a sí mismo, cuando uno es la totalidad de los seres humanos? No son americanos, aunque tengan la etiqueta de ser americanos. Puede que un hombre que viene de la India... ..se llame a sí mismo hindú, lo cual es su etiqueta particular, con sus particulares supersticiones y creencias, pero si elimina todo eso, si lo deja a un lado, él es un ser humano común como usted o yo, como docenas de otros. Así que la pregunta es, ¿cómo se observarán a sí mismos? Porque sin conocerse a sí mismo, al ser el mundo, no un individuo, la palabra 'individuo' quiere decir... ..una entidad total, indivisible, y un individuo significa un ser humano en el cual... ..no existe contradicción, no hay división ni separación, significa una unidad total, una unidad armoniosa, esa palabra 'individuo' quiere decir indivisible. Pero ustedes no son individuos, están fragmentados, aguardan contradictorios en sí mismos,

por tanto, ¿cómo se van a observar? Por favor escuchen esto, es muy fascinante, exige mucha inteligencia, es muy divertido, más divertido que cualquier libro, que cualquier entretenimiento religioso, que cualquier filosofía. Mientras somos seres humanos fragmentados, con deseos contradictorios, sintiéndonos inferiores o superiores, asustados, sin amor, sintiéndonos solos, fragmentados, no sólo superficialmente sino en lo profundo, ¿cómo se observarán? ¿Un fragmento observará al resto de fragmentos? ¿Uno será el censor, el examinador, el observador, vigilando el resto de fragmentos? ¿Y qué le da esa autoridad sobre los otros fragmentos?

De modo que la pregunta es, ¿quién es el observador, quién es el censor que dice, 'haré esto y no aquello, esto es correcto y aquello es erróneo, tomaré este camino y no andaré ese otro, seré pacifista respecto a esta guerra... ..pero voy a favorecer otras guerras, seguiré a este líder pero no aquel otro, creo en esto y no en aquello, voy a mantener este prejuicio y rechazaré aquel otro'? Como saben, si se han observado a sí mismos, son seres humanos fragmentados y, por tanto, siendo fragmentados, contradictorios, viven en constante conflicto... ..y conocen este conflicto, uno de los fragmentos, de los muchos fragmentos, toma el control, se vuelve la autoridad, el censor, y su observación inevitablemente debe ser contradictoria, ¿no es verdad? Espero que entiendan todo esto. Si un fragmento, si una parte de uno, asume la autoridad de ser el analizador... ..de los otros fragmentos, ¿por qué asume esa autoridad? ¿Y puede un fragmento, analizar el resto de fragmentos? ¿Comprenden todo esto,

ven lo terriblemente complicado que se vuelve todo esto? Ya sea que un profesional lo analice o... ..se analice sí mismo, sigue siendo el mismo patrón. De manera que es muy importante descubrir cómo observar, cómo observar todas estas contradicciones... ..que constituyen nuestra vida, cómo observar la totalidad de esos fragmentos... ..sin que otro fragmento prevalezca. Es muy importante descubrirlo... ..porque mientras exista contradicción, división en uno, habrá conflicto, habrá violencia, la cual se expresa a sí misma... ..en el mundo externo, en la sociedad, mientras dentro de uno haya fragmentación... ..no puede haber paz. El hombre que realmente, en lo profundo quiere entender, vivir una vida pacífica, de amor, debe comprender por completo esta pregunta. Así pues, es un asunto muy serio, no sólo escuchar unas pocas palabras en la tarde, estamos tratando con la totalidad del problema de la existencia, y sólo la mente que pone seria atención a esto... ..es capaz de resolverlo. Así que es muy importante, es imprescindible, que uno entienda esta pregunta,

¿cómo observa? ¿Se observa a sí mismo desde fuera, como un censor, diciendo 'esto es correcto, esto es incorrecto', justificando, condenando, aprobando, acumulando? Si lo hace, habrá contradicción... ..y, por

tanto, conflicto y violencia.

Entonces, ¿cómo observa? ¿Observa... ..a través de imágenes? Cuando observa un árbol, ¿lo observa... ..con el conocimiento de ese árbol, el conocimiento que le separa del árbol, le distancia, que genera... ..un espacio entre uno y el árbol? ¿Cómo observa? ¿Cómo observa a su esposa, a su esposo, a su chica... ..o chico, cómo los observa? Señor, por favor, mientras hablamos obsérvese a sí mismo, no tome notas, no juegue con la grabadora, sino observe. ¿Cómo mira a otra persona? ¿No mira al otro... ..a través de la imagen que ha creado de esa persona, la imagen que ha construido durante años... ..o tal vez en dos días? Esa imagen se vuelve el observador, ¿no es así? ¿Están siguiendo esto? Así que mira con la imagen o a través de la imagen, pero el censor, el observador, es uno de los fragmentos, y ese censor tiene una imagen de lo correcto y lo incorrecto, de lo que debería hacer o no debería hacer, porque este censor todavía funciona como un fragmento. De manera que ahora surge la pregunta, ¿puede uno observar sin ningún fragmento, verle, verse a sí mismo, ver el mundo, sin ninguna fragmentación? ¿Y qué hace que surja la fragmentación, no sólo en uno sino también en el mundo que es uno mismo? ¿Qué la causa, por qué está uno fragmentado? ¿Por qué existen estos deseos contradictorios? ¿De acuerdo?

Ahora bien, ¿porqué es uno violento? Eso es parte de la contradicción. Muchas cosas hacen que los seres humanos sean violentos, falta de espacio físico, los seres... humanos han evolucionado de los animales... ..y los animales son muy agresivos, a la gente le gusta mucho ser agresiva, sentirse inferior y querer ser superior, etc. Existen muchas causas... ..y la mayoría pasamos el tiempo discutiendo las causas, explicando las causas. Cada profesor, cada especialista, cada escritor, según su condicionamiento... ..explica las causas. Se han escrito volúmenes para explicar por qué el ser humano es violento, pero al final del volumen el ser humano sigue siendo violento.

Así pues, la descripción no es lo descrito, por eso, tiene muy poco valor. Saben muy bien porque son violentos, no tienen que pasar muchos años... ..intentando averiguar la causa de su violencia, lo cual representa una pérdida de tiempo. Sino observar la violencia como es, sin el censor, quien se separa a sí mismo del hecho de que es violento. ¿Nos estamos entendiendo? ¿Hay comunicación entre nosotros? No estoy seguro.

Miren señores, comprender esto es realmente muy importante, de modo que vamos a investigarlo un poco más. Supongamos que soy violento, estoy enojado, celoso, soy cruel, me mueve la ambición que produce competencia, siempre me estoy midiendo con alguien más... ..y esa comparación me hace sentir que soy inferior... ..ante usted que es superior, así que hay lucha, violencia, ya sé todo eso, entonces me digo a mí mismo, 'tengo que liberarme de esto, quiero vivir en paz, aunque he vivido durante... ..miles y miles de años como ser humano, debe haber un cambio, debe haber un cambio en la sociedad, no importa lo corrupta que sea', y es corrupta. De modo que me dedico al trabajo social y así me olvido de mí mismo, pero el trabajo social y la sociedad soy yo, por tanto, estoy escapando de mí mismo, me doy cuenta de todos los trucos que la mente se juega a sí misma. Ahora bien, al mirarme a mí mismo veo que soy violento,

¿cómo miro esa violencia? ¿Cómo un censor que condena la violencia, que justifica la violencia... ..o al no ser capaz de afrontar... ..la violencia me escapo de ella? ¿Cómo me miro a mí mismo; cómo miro esa violencia? Por favor háganlo. ¿Están mirándola como un observador... ..que es diferente de la violencia? El observador que se separa, que condena, que justifica... ..y dice, esto está bien, esto es... etc., ese observador mira la violencia... ..y se separa de esta violencia, la condena, pero ¿no es el observador lo observado? ¿Entienden? El observador reconoce la violencia... ..y se separa de ella para poder hacer algo al respecto, pero esa separación es uno de los trucos del pensamiento. Así pues, el observador es lo observado, es la violencia, y mientras exista una división... ..entre el observador y lo observado, ...habrá violencia, ¿de acuerdo?

Bien, si me doy cuenta de eso, no verbalmente, me doy cuenta con mi corazón, con mi mente, con todo mi

ser, entonces, ¿qué sucede? ¿Entienden mi pregunta? Es decir, cuando observan algo, siempre hay no sólo separación física, distancia, espacio, sino también el deseo de identificarse con... ..aquello que es hermoso, noble, ...y no identificarse con aquello que no lo es, esa identificación es parte del truco... ..de la mente que se separa como el censor... e intenta ahora identificarse, pero si el observador llega a darse cuenta... ..que él es parte de lo observado, y él lo es, entonces no hay ninguna imagen... ..entre el observador y lo observado, entonces uno descubre que el conflicto termina por completo.

Esto es verdadera meditación, no es sólo un truco, por eso, es muy importante, es básico, que uno se comprenda a sí mismo, en lo profundo, comprenda todas las respuestas, el condicionamiento, los distintos temperamentos, características, tendencias, sólo observar sin el observador, ¿estamos ahora comunicándonos? Observar sin el observador, ese es el acto de aprender, por tanto, esa es la acción.

Sin embargo, en eso hay cierta dificultad. Uno se observa a sí mismo, quiere aprender sobre sí mismo, y mientras más descubre más se comprende, más libertad hay, por el momento estoy usando la palabra 'más' a propósito, 'más' es una evaluación comparativa. Quiero comprenderme a mí mismo, aprender sobre mí, al observarme, por favor, háganlo mientras el orador lo profundiza, háganlo realmente, no se lo lleven a su casa para luego pensarlo, háganlo ahora, no, este no es un grupo de terapia, confesional... ..o toda esa insensatez, sino que mírense a sí mismos... ..a medida que trabajamos juntos. Quiero aprender de mí mismo, soy un movimiento vivo, cada deseo contradice al otro, están vivos, se mueven, tienen vitalidad, y al observarlos, a través de esa observación aprendo, y con eso que he aprendido observo el minuto siguiente, ¿no es cierto? ¿Están entendiendo esto? Voy a mirar, a observar con el conocimiento... ..que he acumulado a través de observaciones previas, pero ¿estoy aprendiendo?, ¿es eso aprender? Porque si la mente observa... ..con el conocimiento que acumula al observar, ese conocimiento impide la percepción, ese conocimiento impide observar con libertad. Se dan cuenta de la dificultad.

Así pues, ¿puede la mente observar sin acumular? La acumulación es el observador, es el censor, es la entidad condicionada, por eso, mirar... ..sin acumular, es decir, señor, observar. Alguien le halaga, le dice que es amable, lo encantador e inteligente que es, o lo estúpido que es. Ahora bien, ¿puede escuchar... ..lo que él dice, que si usted es estúpido o muy listo, si muy esto o muy aquello, puede escucharle sin acumular? O sea, sin acumular el insulto o el halago, porque si escucha acumulando, entonces él se convierte en su... enemigo o en su amigo, por tanto, ese escuchar y la manera de escuchar crea una imagen, ¿verdad? Y esa imagen separa, esa imagen es la causa del conflicto, la imagen que tiene del comunista, del burgués, la imagen que tiene de los católicos, si usted es protestante, y los católicos tienen una imagen sobre los protestantes; la imagen que ha creado de su esposa o esposo, de su chico o lo que sea, usted cree y otro no cree, en eso hay contradicción.

De manera que, ¿puede observar sin separación? ¿Puede observar en el momento de la violencia, en el momento de su ira, sin el censor? Se da cuenta de la dificultad que hay de observar en ese instante. Si en ese momento no está atento, creará una imagen.

De modo que observar las nubes, su belleza, su luz, observar las hermosas colinas de este país, observar la luz sobre el agua, sólo observar, sin nombrar, porque el nombre, el conocimiento, la experiencia... ..impiden a la mente observar totalmente. Así pues, si la mente puede mirar sin el observador, terminan todos los fragmentos que tenemos. Es realmente muy importante captar esto, comprenderlo, porque nadie puede enseñárselo.