

# Jiddu Krishnamurti

## Comprender la meditación requiere orden

*From the series:*

### *Poner fin a todo el miedo*

---

**30 Noviembre 1970**

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

Si me lo permiten, esta tarde me gustaría... ..hablar sobre... ..las implicaciones de la meditación... ..y lo que requiere una mente... .. capaz de una real y verdadera meditación, cuál es el primer paso, por así decirlo.

En primer lugar, creo que uno debe entender... ..el significado de la palabra 'libertad'.

Para la mayoría de nosotros la libertad significa... ..libertad de expresión, libertad de hacer lo que nos plazca en la sociedad, libertad de pensar lo que nos gusta, libertad respecto a un hábito concreto y monótono... ..o a una idiosincrasia en particular, etc. Comprender lo que es la libertad, me parece absolutamente necesario... ..para que la mente funcione sin ninguna distorsión... ..y sea capaz de meditar. La mayoría de nosotros exigimos libertad... ..política, religiosa... ..o para pensar lo que queramos, porque tenemos libertad para elegir. Está bien la libertad política, uno debe tenerla, pero la mayoría nunca exigimos ni exploramos... ..si es posible estar libre internamente. Nuestra mente es esclava de sus propias proyecciones, de sus propias exigencias, deseos y satisfacciones; la mente es esclava de sus anhelos, de sus deseos. Aparentemente nunca nos preguntamos si es... ..posible estar libre internamente, sin embargo, siempre queremos la libertad en lo externo, para ir en contra de la sociedad, en contra de una particular estructura de la sociedad, y esa rebelión contra la sociedad... ..que está sucediendo en todo el mundo, es una forma de violencia, que indica que... ..uno se centra en los cambios externos... ..sin tener en cuenta el cambio interno.

Así que la violencia juega una parte importante en nuestra vida, y nunca nos preguntamos si la mente puede estar... ..completa y totalmente libre de violencia. Hemos aceptado la violencia como parte de la vida, así como hemos aceptado la guerra como una forma de vida. Tenemos nuestras guerras favoritas, quizás a uno no le guste una guerra en particular, pero no le importa otra clase de guerras. Siempre habrá guerras, han habido guerras durante 5.000 años, porque el ser humano ha aceptado la violencia como modo de vida, nunca se cuestiona si la mente... ..puede estar real, total y profundamente libre de violencia. La permisiva sociedad en la que vivimos, la cultura que gradualmente emerge de esta sociedad, el hacer lo que a uno le

plazca o elegir lo que uno quiere, sigue siendo un claro indicio de violencia. Donde hay elección no hay libertad, elección implica confusión, no claridad. Cuando uno ve algo muy claramente... ..no hay elección, sólo hay acción, sólo una mente confundida elige, y la elección indica falta de libertad y, por tanto, en la elección hay resistencia, hay conflicto,

por eso nuestra vida actual se basa en la violencia. Nuestra vida está condicionada por el verbo 'ser', por favor, es importante entender esto, por qué nuestra vida está guiada y condicionada por el verbo 'ser', uno ha sido, uno es, y uno será. La idea detrás de este verbo es llegar, tener éxito, lograr, llegar a ser, gradualmente alcanzar la paz, gradualmente deshacerse de las cosas que nos molestan. Así que el verbo 'ser' condiciona la mente en el tiempo, ¿no? Por favor entiendan esto,

porque la iluminación no tiene nada que ver con el tiempo, la comprensión no es una cuestión de sensibilidad gradual, o se entiende inmediatamente o no se entiende en absoluto. Mientras la mente esté condicionada por ese verbo, y la mayoría de las mentes lo están, toda nuestra estructura moral estará basada en eso, Seré bueno, gradualmente lograré cierto estado mental, etc. Así que uno debe ser consciente de esta peligrosa palabra, y averiguar si la mente puede liberarse de la palabra, porque la palabra nunca es la cosa, la descripción nunca es lo descrito. Y, sin embargo, nos satisfacemos con descripciones, con explicaciones.

Así que, como dije, vamos a investigar este asunto, no sólo lo qué es la meditación, creo que esa es una nueva palabra que han aprendido... ..en este país traída de Oriente, y no saben el significado completo de esa palabra. Pero antes de que investiguemos esto, lo cual es ... ..muy complejo y lo más importante, la meditación... ..es la cosa más hermosa de la vida, si saben lo que es la meditación. Pero antes de que uno pueda meditar debe comprender... ..lo que es vivir, lo que es el amor y lo que es la muerte. Sin comprender esto, su meditación será... ..un simple escape, una forma de auto hipnosis, ¿entienden?

De manera que deben poner los cimientos, no gradualmente; debe haber orden... ..antes de que la mente pueda comprender por completo... ..el significado de lo que es meditación, debe haber orden completo, lo que significa el fin del conflicto, de toda perturbación, de todo desorden dentro de uno, de lo contrario, sentarse solo en una esquina... ..diez minutos al día y pensar... ..que uno va a meditar o lograr la iluminación, es una bobería, si no les importa que lo diga así.

Así pues, uno debe entender lo que es vivir, y uno sólo puede entender eso... ..si observar lo que es la realidad, no como opuesto a un concepto, a una fórmula, a una ideología, sino observar verdaderamente lo que es. Pero uno debe estar libre para observar realmente... ..lo que es nuestra vida, no lo que debería ser. Si piensan en términos de lo que debería ser, entonces están escapando de lo que es la vida real.

¿Cómo es entonces la vida que vivimos?, esta vida, la verdadera vida cotidiana... ..es desorden, ¿no es cierto? Hay conflicto, nos mueve la ambición, tenemos una lucha interna, deseos y voluntades contradictorias, interminables frustraciones, y hay frustración porque... ..nunca hemos entendido lo que es la realización, ni si existe semejante cosa como la realización. ¿Qué es lo que hay que realizar? ¿Nuestra pequeña ambición de ser alguien, nuestros deseos, envidias, la ambición de ser alguien? ¿Y qué es ese centro que exige todo esto? ¿No es ese mismo centro la causa del desorden? Sin orden en la vida, un orden matemático, completo, la vida tiene muy poco significado, ir a la oficina cada día durante 60 años, o 40 años, vivir en constante lucha... ..entre lo 'que es' y lo 'que debería ser', entre ambiciones frustradas, y no una vida simple, clara, hermosa; las imágenes que uno edifica de sí mismo y de los demás, la actividad egocéntrica que opera todo el tiempo, y que nos aísla unos de otros, causando división.

Esa es nuestra vida, una vida de conflicto, una vida que no tiene ningún sentido tal y como es, una vida que es un campo de batalla, no sólo en uno mismo sino también en la relación, una vida de división, rutinaria, contradictoria, monótona, y si la miran muy profundamente, una vida que es... por completo solitaria, una vida sin belleza. Esa es nuestra vida y no estamos exagerando, si se observan cuidadosamente, sin ningún prejuicio, con parcialidad, si observan a cada ser humano, alrededor del mundo, al santo, al sacerdote, al

especialista, al profesional, al hombre ordinario, todos están atrapados en esto;

todos queremos escapar, y escapamos a través del nacionalismo, de las creencias, de los dogmas, de las innumerables formas de entretenimiento, incluido el entretenimiento religioso. Esa es nuestra vida, nos comparamos con lo que debería ser, nos comparamos con el más grande, con el más noble, con el más inteligente, con el más espiritual, etc., y, en consecuencia, hay conflicto y miedo. Esta es nuestra vida, una lucha por conseguir seguridad... ..y en esa misma búsqueda de seguridad, tanto física como psicológica, generamos destrucción. Estos son hechos obvios.

De todo esto queremos escapar, porque el hombre ha vivido así... ..durante miles y miles de años, con sufrimiento, confusión, con gran desdicha e infortunio. Si no cambia todo eso, completa y radicalmente, las simples revoluciones externas, cambiando un sistema concreto por otro sistema, no resolverá esta dolorosa agonía. Sólo existe una revolución, la revolución interior,

de modo que escupir a la sociedad, culpar a la sociedad de la situación actual, sin duda implica culpar algo que ustedes mismos han creado, es su sociedad, ustedes la han construido, con su codicia, envidia, ambición, competitividad, comparaciones, con sus propios odios internos, su violencia. Así que esa es nuestra vida, una vida realmente muy insensata.

Bien, la pregunta es, ¿cómo se puede cambiar esa vida? No gradualmente, sino de inmediato, de lo contrario sembrarán semillas de violencia, aunque puede que quieran paz, estarán de hecho sembrando semillas de enemistad, de desdicha.

Así que si uno ve todo esto, no verbalmente, no como una explicación, no como una idea sino como es en realidad, si uno lo siente como siente el hambre, entonces se relacionará íntimamente con ella. No podrán estar profundamente, intensamente relacionados... ..con esa cosa que llamamos vida mientras usen cualquier tipo de escape... .. cualquier forma de distorsión.

De manera que darse cuenta sin elección, ser consciente de todo este fenómeno de la existencia, no de la existencia de otro, ni estar consciente de nuestra vida de acuerdo con otro, algún filósofo, gurú o psicólogo, sino ser realmente consciente, porque lo ve por sí mismo. Si uno es consciente de ello, y debe serlo, porque no tiene sentido seguir viviendo como vivimos, estamos hablando internamente, psicológicamente, una vida tan atormentada. Si queremos orden... ..y el orden es virtud, el orden exige disciplina, es decir aprender, no conformarse ni imitar, sino aprender. Aprender sobre el desorden, nuestra vida es desorden, observarlo, aprender, y en esa observación se origina una disciplina extraordinaria, no impuesta por nadie, porque la misma observación tiene su propia disciplina. En el mismo acto de observar uno aprende y, por consiguiente, el aprender es disciplina. Por favor vean esto, porque... ..nos imponemos... ..tantas disciplinas, la disciplina de los negocios, la disciplina religiosa, la disciplina de la familia, por supuesto la disciplina militar que es la disciplina más absurda.

Sin duda, tenemos muchas disciplinas, el debo y el no debo, siempre sometidos, imitando, reprimidos, y siendo reprimidos, queriendo realizarnos, pero todo eso es desorden. Así pues, para entender el orden, para aprender del orden, no lo que el orden debería ser, sino aprender sobre él, debemos aprender sobre el desorden, ¿no es así? ¿Lo estamos viendo juntos... o lentamente están siendo hipnotizados por las palabras? Bien, si lo están, tant pis, ('es una pena' en francés) depende de ustedes.

Estamos diciendo que uno debe aprender del desorden, que es nuestra vida, nuestra mente, nuestro corazón, el mismo centro de nuestro ser, es desorden, porque si dicen que hay un alma, como dicen los hindúes, un Atman, etc., eso sólo son teorías, la filosofía nada tiene que ver con el vivir, y nosotros estamos tratando de entender lo que es el vivir, estamos viendo que en el vivir hay gran desorden, lucha, desdicha, confusión, agonía, culpa, miedo.

De manera que uno tiene que observar sin elección alguna... ..ese desorden que somos, que soy yo,

observarlo, no lo que les gustaría que fuera, porque crearán un conflicto entre lo 'que es' y 'lo que debería ser', y donde hay conflicto, hay desorden. Por favor, entiendan eso sencillamente, una vez que lo comprendan descubrirán... ..que al observar el desorden en uno mismo... ..sin ninguna distorsión, sin querer producir orden de este desorden, tratando de imponer en el desorden lo que creen que es orden, sino observarlo sin opción alguna, sin ninguna distorsión, entonces de esa observación surge un orden supremo, el bien absoluto,

en eso existe una verdadera revolución, y de ese cambio radical interno... ..surge el orden externo, no al revés. Nosotros queremos primero orden externo, lo que nunca ha sido posible, todas las revoluciones, incluida la comunista... ..nos han dicho, 'olvídense del orden interno, necesitamos el orden del Estado'. Ya saben lo que sucede, todas las revoluciones han hecho esto, han intentado generar orden externo sin prestar ninguna... ..atención al orden psicológico supremo en uno mismo.

Orden quiere decir no sólo virtud sino también amor. Y ¿qué es el amor? Me pregunto si alguna vez se han hecho esta pregunta, ¿qué es el amor? ¿Se lo han preguntado? ¿Qué es el amor, cómo lo averiguarán? Descubrirán lo que es a través de lo que no es, a través de la negación viene lo positivo, pero si persiguen lo positivo, entonces persiguen una proyección mental. O sea, cuando niegan todas las proyecciones de la mente, negar en el sentido de, dejar a un lado, desestimar, entonces descubrirán lo que es el amor.

Así pues, eso es lo que vamos a hacer, descubrir lo que no es, para dar con lo que es. ¿Podemos continuar? Bien. Preguntábamos, ¿qué es el amor? como saben, es una de las cosas más importantes en la vida, Si uno tiene amor puede hacer lo que quiera, porque no hay conflicto, no hay maldad, hay una gran bienaventuranza, pero imaginar la bienaventuranza y perseguirla, no es amor. Por tanto, vamos a ver lo que no es, y, de ahí, llegaremos a lo que es. De modo que no se trata de buscar el amor, tampoco de cultivarlo, ¿cómo pueden cultivar el amor? Cualquier acto para cultivarlo es un producto de la mente, un producto del pensamiento; es como la mente que persigue la humildad, dice, 'conozco la vanidad y debo cultivar la humildad', pero cuando la mente que es orgullosa y trivial... ..cultiva la humildad, sigue siendo trivial. Es como aquellos santos... ..que pretenden ser humildes, que cultivan la humildad.

Entonces, lo que vamos a hacer es averiguar aquello que no es, pero no a través de mí, no a través del que habla, sino escuchándose a sí mismos para descubrir lo que no es, y si descubren que no es amor, entonces elimínenlo de inmediato, porque si no lo eliminan, si no lo descartan, entonces quedarán atrapados en el tiempo, serán esclavos de la palabra y del verbo 'ser', por tanto, no habrá amor.

Por eso, primero preguntamos lo que no es amor. Sin duda, el amor no es celos, no es envidia, el amor que conocen es muy limitado, es prisionero de los celos, de la envidia, ¿verdad? Y cuando lo ven, cuando ven que lo que llaman amor está mezclado con... ..la fea brutalidad de los celos, miren, obsérvenlo ahora, porque en esa observación los celos desaparecen, y uno nunca más será celoso, nunca más será envidioso.

Por favor, háganlo mientras hablamos. La envidia sólo surge cuando hay comparación y, ¿es el amor comparación? De nuevo, dejen de lado toda comparación, es decir, toda envidia. Y bien, ¿es el amor placer? Esta pregunta es un poco más difícil. Para la mayoría de nosotros el amor es placer, tanto si es amor sexual, amor a Dios... ..o amor por..., quién sabe que más, este amor se basa en placer. El amor a la respetabilidad... ..es la esencia misma de la mente burguesa.

De manera que, ¿es el amor placer? Obsérvenlo, por favor. Ayer tarde decíamos que el placer es... un producto del pensamiento. Si ayer sintió placer, diferentes tipos de placer, piensa en ello, elabora imágenes sobre imágenes... ..y eso le estimula, le da placer, sexual o de otra clase, y a eso lo llamo amor. Pero ¿es eso amor? Sabemos que en el placer hay frustración, dolor, hay desdicha, dependencia. ¿No dependen psicológicamente de otro? Cuando dependen, cuando dependen de su esposa o esposo, lo que sea que fuere, y dicen, 'te amo', ¿es eso amor? ¿Acaso no hay miedo en esa dependencia?

Son el producto de su condicionamiento, son el producto de su sociedad, son el producto de la propaganda, religiosa o cualquier otra, de 2000 años; en la India, de 5.000 o 10.000 años. Les han dicho siempre... ..lo que deben creer, lo que deben pensar, sólo repiten lo que otros han dicho. Toda el sistema de educación se basa en eso, en repetir lo que han aprendido en un libro, son eso, están condicionados, no son seres humanos libres, felices, vitales, apasionados, son seres humanos temerosos y, por tanto, de segunda mano; se someten a la autoridad de otros, o a su propia pequeña autoridad, a su propio conocimiento, cuando saben de algo, se convierten en autoridad.

Sin embargo, no son libres, incluso intelectualmente, mírenlo, ¿son libres? No repitan lo que otros han dicho, o lo que les enseñaron en la universidad, o lo que han aprendido en un libro. ¿Qué han experimentado? Si investigan verán lo que han experimentado. Han experimentado algo, que siempre podrán reconocer, de lo contrario no sería una experiencia. Por tanto, su experiencia es siempre vieja, como el pensamiento que es siempre viejo, nunca es nuevo, porque es la respuesta de la memoria.

De modo que ustedes, perdonen que lo repita, son seres humanos de segunda mano, intelectualmente, emocionalmente. Van a lugares para aprender a ser sensibles, maravillosa idea, ¿no?, a que otro les enseñe cómo pensar.

Así que, moralmente, intelectualmente, en lo profundo, no son libres, y entonces sólo son libres cuando se expresan sexualmente, por eso el sexo se ha vuelto tan importante, en ese momento se sienten plenos, libres, aunque eso conlleve... ..sus propios problemas, actitudes y acciones neuróticas. El sexo se vuelve importante... ..cuando todo lo demás pierde importancia, cuando la vida, su totalidad, no sólo el sexo, la vida que incluye el vivir, que incluye el amor, la muerte, el movimiento total del vivir, cuando eso pierde importancia, entonces un fragmento al que ustedes llaman sexo... ..se vuelve increíblemente importante y vital. Cuando a uno no le apasiona... .. la libertad, en lo interno, entonces se vuelve lujuriosamente apasionado por el sexo, eso es todo. Además, asocian el amor y el placer, asocian la ternura y la bondad, sexualmente puede que sean muy tiernos, amables, considerados, pero externamente destruyen, matan todo a su alrededor, animales para comer, cazar. De hecho, su amor está basado en el placer y, en por tanto, ¿es eso amor? Sin duda, el amor no es nada de todo esto; compasión significa pasión por todo, no por su particular y pequeño deseo.

Cuando entienden lo que es el desorden, mediante una profunda observación, de allí surge el orden, y el orden tiene su propia disciplina que es su propia virtud, de tal manera que el orden es... ..el bien supremo y, por consiguiente, es amor, que nada tiene que ver con el placer, porque el placer conlleva dolor. El amor es goce, el amor es dicha, y no eso tan insignificante en que el hombre lo ha convertido. Para descubrir lo que es el amor, tienen que comprender lo que es la muerte, ¿no es cierto? ¿Quieren comprender de verdad lo que es la muerte? ¿Sí? Lo dudo, lo dudo mucho, porque les asusta tanto la muerte, ¿verdad? O sino, tienen alguna creencia en el más allá, para evitar así el miedo. Han racionalizado su vida, sabiendo que la vida terminará, esa triste y pequeña vida que viven, y tienen miedo de eso, entonces dicen... 'vamos a racionalizarla, a pensar en ella, a clarificarla', ya saben, todo eso.

O, sino, tienen una creencia en el más allá; en toda el Asia creen en el más allá, millones creen en la reencarnación, pero nunca cuestionan qué es lo que encarna. Creen que existe una entidad permanente que... .. encarna, etc. No voy a entrar en todo eso. Si creen en la reencarnación, entonces lo importante es como viven hoy, ¿verdad?, porque pagarán por ello en la próxima vida, cómo viven ahora, lo que hacen, lo que piensan, su integridad moral. Es decir, aunque crean en la reencarnación, lo importante es como viven ahora, de modo que deben afrontar la muerte, no posponerla hasta la vejez, o cuando tengan algún accidente o enfermen, etc., deben afrontarla, tienen que entenderla... ..y no tenerle miedo. Lo que dicen es, 'debemos entender la vida y evitar la muerte'. Pero si ven la vida como un todo, donde existe este vivir y esta cosa extraordinaria... ..llamado amor y muerte como una unidad total, no como tres cosas separadas, entonces, ¿qué es la muerte? El organismo, por el uso, por enfermedad y todo eso, llega a su fin, llega a su fin más

rápido cuando hay conflicto. Todos los problemas cardíacos... y todas esas cosas, son el resultado... ..de esa increíble emotividad y contradictoria forma de vivir. El organismo llega a su fin, podemos decir, ese es el final, se acabó, o podemos decir, no lo hacemos, que el final es el fin de toda la estructura... ..y la naturaleza del 'yo', del 'yo' que se ha dividido a sí mismo en nosotros y ellos, en nosotros y los demás, en nosotros y ustedes, ese 'yo' es el centro del conflicto.

Ahora bien, ¿puede ese 'yo' morir? No al final, sino cada día, entonces sabrán lo que es la muerte y la mente siempre... ..estará fresca porque murieron para el pasado. ¿Entienden todo esto? No señor, hágalo, no lo siga; mueran a su placer, mueran a sus muebles, eso es lo que son, sus muebles, ya sea la silla o... ..el mobiliario que han acumulado en sus mentes... ..al que llaman conocimiento. De modo que mueran cada día a todo... ..lo que han acumulado, de todas maneras eso es lo que les sucederá. Es decir, vaciar la mente de todo lo conocido, eso significa que la mente se vuelve por completo inocente, y sólo una mente así es la que tiene... ..esa extraordinaria cualidad religiosa de pureza, capaz de dar con eso que llamamos iluminación.