

## Jiddu Krishnamurti

¿Puede el ser humano estar totalmente libre de miedo?

*From the series:*

### *Poner fin a todo el miedo*

---

**30 Noviembre 1970**

***Segunda charla pública en San Diego - 1970***

Uno tiene que ser serio, sólo aquellos que son verdaderamente... ..y fundamentalmente serios, pueden vivir correctamente, pueden vivir una vida completa e íntegra. Esa seriedad no excluye el gozo, el deleite, pero mientras haya miedo, no es posible que uno sea serio o se deleite, ni sepa lo que significa tener una gran dicha. Parece que el miedo es una de las cosas más comunes en la vida... ..y curiosamente lo hemos aceptado como una forma de vida, también hemos aceptado la violencia en todas sus variedades en la vida, y no solo lo hemos aceptado, sino que nos hemos acostumbrado a... ..tener miedo tanto física como psicológicamente.

Y esta tarde, si podemos, deberíamos investigar este asunto, creo que deberíamos investigarlo tan profundamente... ..que lo comprendamos por completo, que al salir de este salón o de este lugar, estemos libre de miedo. Creo que es posible hacerlo, porque esto no es sólo una teoría o una esperanza, sino que si uno pone, como lo hacemos ahora, atención completa a este asunto del miedo. Estoy seguro que al explorar las causas del miedo... ..y también la forma en la que se hace, la forma de examinarlo y como terminarlo por completo, de esa manera nuestra mente, la mente humana que tanto ha sufrido, que ha soportado tanto dolor, que ha vivido con gran pesar y miedo, esa mente pueda liberarse por completo de esta cosa llamada miedo.

Para comprenderlo, debemos comunicarnos unos con otros con mucha facilidad. La comunicación implica, la misma palabra significa, crear juntos, comprender juntos, trabajar juntos; no que sólo escuchen al orador, que escuchen unas pocas palabras o ideas, sino que con el orador emprendamos un viaje juntos, y comprendamos este problema tan complejo del miedo. Para comunicarnos, para emprender este viaje juntos, significa no aceptar o negar, no decirse a uno mismo, 'es imposible terminar con el miedo', ni racionalizar o aceptar el miedo, necesitan una mente libre para investigar este asunto, una mente que no tenga conclusiones, que no diga, 'es posible o es imposible', porque vamos a investigarlo, a explorarlo juntos. De manera que deben estar libres para observar, para inquirir, lo cual es absolutamente esencial, de forma que uno no tenga prejuicios al investigar, ningún prejuicio que impida comprender la verdad, lo 'que es'.

Como saben, hay muchas clases de miedo, tanto físicos como psicológicos, miedos psicossomáticos, y para investigar cada una de estas formas diferentes de miedo, se necesita mucho tiempo, se necesitan muchos días... ..para investigar cada uno de los aspectos de cada miedo. Sin embargo, creo que uno puede observar... ..la naturaleza del miedo, el miedo en general, no un miedo en particular, sino observar la naturaleza del miedo, la estructura del miedo, y no perderse en un detalle o en una forma particular del propio miedo, porque si entienden la naturaleza y la estructura del miedo, entonces podemos emplear esa comprensión, con esa comprensión ver... ..o afrontar un miedo en particular. Uno puede tener miedo de la oscuridad física, puede tenerle miedo a la propia esposa o al esposo, de lo que la gente piensa y dice, puede tenerle miedo a la sensación de soledad, a la vacuidad de la vida, al aburrimiento de esa existencia sin sentido que uno lleva, puede tener miedo al futuro, al mañana, a la incertidumbre, a la inseguridad, de una bomba... ..o puede tener miedo a la muerte, a que llegue el fin de la vida de uno.

Así pues, existen varias clases de miedo, neuróticos y sensatos, miedos racionales, si es que el miedo puede alguna vez ser racional o sensato. Pero aparentemente la mayoría de nosotros... ..tenemos miedos neuróticos, ..ya sean del pasado, del hoy o del mañana; de las cosas que uno ha hecho en el pasado, de la pobre salud que uno ha tenido en el pasado con todo su dolor, su agonía, y no quiere que se repita, uno tiene miedo de eso, que se repita mañana. Uno también tiene miedo al tiempo, a envejecer, a volverse senil, a depender de otro.

Así que existe el miedo del tiempo, miedo al pasado y al futuro, el miedo a la soledad, a la muerte, a la opinión pública, a no amoldarse, a no ser capaz de tener éxito, a no ser capaz de realizarse, a no ser alguien en este estúpido mundo, etc. Existen tantos miedos, no sólo miedos conscientes, miedos de los que uno se da cuenta, sino también miedos insondables, desconocidos, inexplorados, en los profundos recovecos de la mente de uno.

Por tanto, la cuestión es, no sólo cómo tratar con los miedos conscientes, sino también con aquellos que están escondidos, el miedo al tiempo, es decir, al ayer, a las cosas que uno hizo, a que se repita esa miseria, del mañana, a la incertidumbre, a la inseguridad, tanto física como psicológica. También existe el miedo a esa gran soledad... ..y el evadirse de esa soledad. Sin duda, el miedo es un movimiento separado de lo 'que es', es un alejarse, un escape, una evasión... ..de la realidad de lo 'que es', y ese movimiento, ese alejarse, genera el miedo. O sea, cuando se compara cualquier cosa, eso genera miedo, compararse con otro que... ..uno cree es mejor, más inteligente, más sabio, más noble, etc., comparar lo que uno es con lo que 'debería' ser.

El miedo es un movimiento lejos de la realidad, de lo 'que es', es un movimiento, no el objeto del que escapamos; el miedo surge al comparar. Tenemos miedo, miedos... ..ocultos en lo profundo de uno, de los cuales no somos conscientes. Ahora bien, todos estos problemas son muy complejos... .. y la voluntad no puede resolver ninguno de estos problemas, diciéndose a sí mismo, 'no voy a tener miedo'; la acción de la voluntad carece de importancia. Espero que estén entendiendo todo esto, no es un juego, no estoy jugando con ustedes... ..ni ustedes están jugando conmigo, estamos considerando problemas muy serios... ..y, por tanto, tienen que prestar toda su atención, pero no pueden prestar atención si están interpretando, traduciendo... ..o comparando lo que se está diciendo con lo que ya saben, tienen que escuchar. Así que uno tiene que aprender el arte de escuchar, porque uno nunca escucha, siempre está comparando, evaluando, juzgando, negando, y eso impide que uno realmente escuche. Escuchar a otro totalmente, implica poner toda su atención, eso no quiere decir que uno esté o no de acuerdo, porque no se trata de estar de acuerdo o en desacuerdo... ..cuando estamos explorando juntos. Sólo cuando miran a través de un microscopio... ..puede parecer confuso, poco claro, pero si tienen un instrumento de precisión, entonces lo que uno ve, es lo que otros también ven, por lo tanto, no es cuestión... ..de estar de acuerdo o en desacuerdo, ni de negarlo.

Así que estamos tratando de examinar... ..todo este asunto del miedo, de modo que pongan toda su atención, es su vida, porque el miedo adormece la mente, la insensibiliza, la embota. ¿Cómo puede amar una

mente que tiene miedo? Una mente dependiente, asustada, ¿cómo puede conocer la dicha?

Ahora bien, hay miedos conscientes y también ocultos, ¿cómo empiezan, primero a inquirir, cómo ponen al descubierto esos miedos ocultos? Y cuando los ponen al descubierto, ¿cómo se liberan de ellos, cómo se puede liberar de ellos la mente? Esta es la primera pregunta. Entiendan esto, por favor, tienen que hacerlo, tienen que observarlo, el orador sólo está señalándolo.

¿Qué debe suceder para que los miedos ocultos salgan al descubierto, se manifiesten? Uno puede conocer sus miedos conscientes... ..y saber como tratar con ellos cuando se presentan, pero están los miedos ocultos, tal vez mucho más importantes, entonces, ¿cómo los afrontará, cómo los sacará a la luz?

¿Me permiten quitarme el abrigo? ¿No les importa?

Así que estamos considerando, cómo pueden sacarse a la luz las capas profundas del miedo. ¿Pueden sacarse a la luz por medio del análisis, analizándolas, viendo sus causas? ¿Puede el análisis liberar a la mente del miedo, no de un particular miedo neurótico, sino de... ..la totalidad del miedo, de toda la estructura del miedo, analizando? El análisis no sólo implica tiempo, emplear muchos, muchos días, años, toda una vida... ..y al final puede que entienda algo, pero será hora de ir a la tumba, el análisis también implica un analizador, ¿quién es ese analizador? ¿Es un profesional, un experto que tiene un título... ..y analizará nuestros miedos profundos y ocultos? Él también necesitará tiempo, y, en consecuencia, tendrán que darle dinero.

Así que el análisis implica un analizador, que es el censor, que es el resultado de muchas formas de condicionamiento, él es el que analizará... ..el miedo que él mismo ha creado, ¿no es cierto? Espero que estén siguiendo esto, porque nuestra intención es... ..que cuando salgan de este caluroso salón, no tengan ninguna clase de miedo. Eso es posible, entonces, conocerán una clase de vida muy diferente, conocerán esa felicidad tan grande cuando... ..la mente está completamente libre... ..de esa terrible lacra que llamamos miedo. Para liberarse del miedo, ustedes, nosotros, tenemos que caminar juntos, deben trabajar tan duro como el orador.

Análisis implica tiempo y un analizador, por favor, vean la verdad de esto, no que su opinión esté en desacuerdo con la del orador, a la opinión o el conocimiento de otros, sino ver la verdad de esto, de que si necesita tiempo, en el intervalo entre aquello que están analizando... ..y su terminación necesitan tiempo, por tanto, muchos otros factores intervendrán y afectarán. El analizador es un fragmento entre otros muchos fragmentos, que forman el 'mí', el 'yo', el ego,

de modo que él se vuelve el analizador, asume la autoridad del analizador, pero su análisis debe ser completo cada vez, de no ser así, ¿cuál es, entonces, la razón del análisis? Así que el análisis, el cual implica tiempo y división, no pone fin al miedo. ¿Lo entienden un poco? Verlo significa que han descartado por completo... ..toda esa idea del cambio progresivo, porque el mismo factor del cambio es... ..una de las mayores causas del miedo. ¿Están siendo hipnotizados? Para mí, para el orador, este es un asunto muy serio, por eso lo siente con mucha fuerza, lo habla intensamente, él no está haciendo propaganda, no se trata de afiliarse a nada, ..ni de creerse algo, se trata de observar, aprender... ..y liberarse del miedo.

De modo que el análisis no es el camino, ¿entienden lo que eso significa... ..si ven la verdad de eso? Significa que dejan de pensar en términos del analizador, que es quien examina, quien analiza, quien juzga o evalúa, por tanto, su mente está libre del peso del llamado análisis... ..y es capaz de observar directamente. O sea,

si el análisis no es el camino porque es falso, ¿cómo mirarán al miedo? ¿Cómo sacarán a la luz toda la estructura, todas las partes ocultas del miedo? ¿A través de los sueños? Los sueños son la continuación de las horas de vigilia, cuando dormimos, ¿no es cierto? ¿Están entendiendo todo esto? No sé si han observado... ..que en los sueños siempre hay acción, algo se hace o algo sucede, lo mismo que durante las horas de vigilia, es una continuación de las horas del día... ..cuando dormimos o soñamos, sigue siendo todavía parte del mismo movimiento. Así que... ..los sueños carecen de valor, ¿aceptan todo esto? ¿Santo

cielo!, así lo espero, estoy seguro que no lo entienden, pero no importa. Como ven, estamos haciendo, eliminamos las cosas a las que estamos acostumbrados, el análisis, los sueños, la voluntad, el tiempo, de modo que cuando las eliminamos, la mente se vuelve extraordinariamente sensible, y por medio de esta eliminación... ..la mente no sólo se vuelve sensible, sino... ..inteligente.

Ahora bien, con esa sensibilidad e inteligencia... ..vamos a observar el miedo, ¿de acuerdo? ¿Estamos juntos? Saben, si realmente investigan es muy divertido, porque entonces dan la espalda a... ..toda la estructura social, en la que el tiempo, el análisis y la voluntad operan.

Bien, ¿qué es el miedo? ¿Qué es el miedo, cómo se origina? El miedo siempre está relacionado con algo, no existe por sí mismo, tiene relación con algo que es permanente, con alguna otra cosa que también es permanente, ¿no es así? Existe el miedo a lo que sucedió ayer, de que se repita mañana, ya sea un dolor o cualquier otra cosa, siempre hay un punto fijo desde el cual se inicia la relación. Investigaremos esto en un momento, en un minuto.

Así que estamos diciendo, que el miedo solo existe en relación con algo más, de lo contrario no existe miedo... ..relacionado con el pasado, recordar un antiguo dolor y no querer que se repita, que se repita mañana u hoy, está relacionado con algo que ya sucedió. Y bien, ¿qué es el miedo? Ayer sintieron dolor, esto está claro, lo sintieron, y hay cierta esperanza de que mañana no se repita;

por tanto, existe miedo del ayer... ..y el miedo del mañana, pero ¿cómo surge el miedo? Son ustedes que hacen la pregunta, no yo, porque están trabajando duro. Ayer sentí dolor, eso está claro, y existe el recuerdo de lo sucedido, además... ..no quiero que mañana se repita. ¿Cómo aparece el miedo? Al pensar en el dolor de ayer, pensar... ..en el recuerdo, el dolor de ayer... ..proyecta el miedo de mañana, de que mañana se repita ese dolor. El pensamiento es quien genera el miedo, ¿verdad? ¿No? ¿Lo entienden? El pensamiento genera el miedo, engendra miedo, y el pensamiento también cultiva el placer. Para comprender el miedo también deben comprender el placer, porque ambos están relacionados, sin comprender uno no pueden comprender el otro, o sea, no pueden decir, 'debo tener sólo placer y no dolor', porque el miedo es la otra cara de la moneda que llamamos placer, ¿de acuerdo? ¿Nos estamos entendiendo?

Así pues, ayer sentí placer, placer sexual o cualquier clase de placer, entonces piensan en él, en la imagen, rumian el placer, lo cual es pensar en él, y puede que mañana no pueda tener ese placer. Así es como el pensamiento... ..genera el miedo. Creo que eso está bastante claro, ¿verdad?

De modo que el pensamiento no sólo sustenta al placer, sino que también alimenta el miedo, y aunque el pensamiento se separe de lo que analiza, lo analizado es también parte del pensamiento, el pensamiento se juega ese truco a sí mismo. Entonces la cuestión es, el pensamiento está haciendo todo esto, el pensamiento rehúsa examinar los miedos... ..ocultos, inconscientes, el pensamiento que ha creado al analizador... ..se separa de la cosa que analiza, el pensamiento ha creado el tiempo... ..como una vía de escape, pero mantiene vivo el miedo, y el pensamiento también alimenta el placer, lo cual no tiene nada que ver con la dicha, porque la dicha no es un producto del pensamiento, no es placer. Uno puede cultivar el placer, puede pensar constantemente en él... ..y así lograr más placer, pero no puedo hacer lo mismo con la dicha, en el momento que lo hace, la dicha desaparece, la ha convertido en algo del que obtiene placer... ..y, por tanto, genera miedo a perderlo.

El pensamiento es el responsable del placer, del dolor, del miedo, y el pensamiento también teme estar completamente solo, el pensamiento ya ha censurado la soledad, ya ha inventado la manera de escapar de esa soledad... ..a través de diferentes formas de entretenimiento religioso, de entretenimiento cultural u otros, en la búsqueda interminable de dependencias... ..más profundas y amplias. De modo que el pensamiento es el responsable, entonces, ¿qué hará uno? ¿Entienden todo esto? Espero que sí. ¿Qué hará uno al darse cuenta de que el pensamiento, que es la respuesta de la memoria... ..ante cualquier reto, menor o mayor, alimenta tanto el placer como el miedo, todo esto son hechos, no son una invención del orador,

tampoco es su peculiar filosofía o teoría, son hechos diarios absolutamente observables. Entonces la pregunta que surge es, ¿qué hará uno? Tenemos el pensamiento, no pueden eliminarlo, no pueden destruirlo, no pueden decir, 'bien, me voy a olvidar de él', no pueden resistirlo, si lo hacen, eso será otra forma de pensamiento. El pensamiento es la respuesta de la memoria... ...y necesitan esa memoria para funcionar diariamente, para ir a la oficina, para regresar a casa, para poder hablar, esa memoria es el almacén de su conocimiento tecnológico, de modo que necesitan la memoria, sin duda,

pero también ven que la memoria es la base del miedo... ...a través del pensamiento; al haber tenido placer ayer, al haber visto la belleza de una hermosa puesta de sol, uno quiere repetirlo, esa misma experiencia, ya sea por medio de drogas o... ...regresando a ese lugar concreto para volver a ver esa luz exquisita, y si eso no sucede, empieza el dolor, la desilusión, la frustración. El pensamiento..., Necesitamos la memoria y toda la pureza... ...y claridad del pensamiento en una misma dirección, tecnológicamente, para actuar diariamente, para ganarnos el sustento, etc., pero además vemos el hecho de que el... ...pensamiento también genera miedo.

Así pues, ¿qué hará uno? ¿Qué hará la mente? ¿Entienden la pregunta? ¿Está claro? Deben hacerse esa pregunta a sí mismos, no soy yo quienes hace la pregunta, porque si aceptan mi pregunta, la pregunta del orador, entonces no es la pregunta de ustedes. La pregunta es suya, así debe ser... ...después de todo este examen, si no es suya, están dormidos. Entonces, si la pregunta es suya, ¿cómo la contestarán? ¿Cómo contestarán esta pregunta... después de investigar... ...los diferentes hechos del análisis, del tiempo, de los escapes, de la dependencia, de ver que un movimiento separado de lo 'que es', es miedo, el mismo movimiento es miedo? Luego de observar todo eso, al ver la verdad de todo eso, no una opinión, no la ocasional interpretación suya, ¿cuál es su respuesta a esta pregunta, de que el pensamiento debe funcionar eficientemente, ...sanamente, y no obstante ese mismo pensamiento se vuelve peligroso... ...porque genera miedo?

Ahora bien, antes de que contesten esa pregunta, ¿cuál es el estado de la mente... ...que ha pasado por todo esto? ¿Entienden lo que quiero decir? ¿Cuál es el estado de comprensión de su mente, esa mente que ha examinado... ...todas estas diferentes formas que hemos expuesto, que hemos explicado y observado, cuál es la calidad de su mente ahora, porque desde esa cualidad contestarán? Si no han recorrido el camino, no tendrán respuesta alguna, pero si de verdad han hecho el camino, paso a paso, y si han examinado todo lo que hemos discutido, entonces su mente, lo verá, será extraordinariamente inteligente, vital, sensible, porque se habrá despojado de toda la carga acumulada.

Así que la pregunta es, ¿cómo observan todo este proceso del pensamiento? ¿Existe un centro desde donde observan? Por favor, entiendan esto. Al ser el centro el censor, aquel que juzga, evalúa, condena, justifica, ¿todavía piensan desde ese centro... ..o... ...ya no existe un centro desde donde piensan, aunque piensen? ¿De acuerdo? ¿Ven la diferencia? ¿Es demasiado complicado? Por favor, díganmelo. ¿No? Estoy sorprendido, me temo que sólo están escuchando.

Miren señores, el pensamiento ha creado un centro que es el 'mí', yo, mis opiniones, mi país, mi Dios, mi experiencia, mi casa, mis muebles, mi esposa, mis hijos, mi país, ya saben, yo, yo, yo, ese es el centro desde donde actúan, piensan, pero ese centro divide, debido a ese centro y a esa división... debe haber conflicto, es lógico. Cuando la opinión de uno va en contra de la opinión de otro, mi país, el país de otro, etc., hay división, lo cual significa que el centro siempre divide. Si piensan desde ese centro... ...y desde ese centro observan el miedo, seguirán atrapados en el miedo, porque ese centro se ha separado... ..de aquello que llama miedo y, en consecuencia, ese centro dice, 'debo deshacerme del miedo', 'debo analizarlo', 'debo vencerlo', 'resistirlo', etc., pero así están fortaleciendo el miedo.

De manera que, ¿puede la mente mirar el miedo, eso, debemos investigarlo un poco más, sin el centro? ¿Pueden mirar el miedo sin nombrarlo, porque en el momento que dicen, 'miedo', eso es el pasado, porque lo

han nombrado? ¿Están entendiendo todo esto? En el momento que nombran algo, ¿no lo han dividido? Blanco y negro, el moreno y el comunista, ¿no hay división? Esa misma división es una forma de resistencia, de conflicto y de miedo. Por tanto el punto es, observar... ..sin ese centro y... ..no nombrar lo que llamamos miedo cuando surge. Todo esto requiere una tremenda disciplina. Como saben, la palabra disciplina significa 'aprender', aprender de alguien, pero no aprender del orador, sino aprender de uno mismo.

Al observar todo esto muy de cerca, con cuidado, lo que implica afecto y atención, la mente observa sin la división de un centro, tal como nos habían acostumbrado. En consecuencia, el miedo se termina, tanto el oculto como el conocido. Si esta tarde no lo han hecho, no se lo lleven a casa para pensar sobre ello. La verdad es algo que se debe ver de inmediato... ..y para ver algo claro e inmediatamente, tienen que entregar su mente y corazón, todo su ser.