

# Jiddu Krishnamurti

## ¿Qué es la meditación?

*From the series:*

### *Poner fin a todo el miedo*

---

**30 Noviembre 1970**

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

Esta tarde habíamos acordado hablar juntos de... ¿qué es meditación? Pero antes de entrar en ese tema, un problema bastante complejo e intrincado, me parece que debemos... tener muy claro qué estamos buscando. Estamos siempre buscando algo, sobretodo... aquellos que tienen una inclinación religiosa, o incluso los científicos, el buscar se ha vuelto importante, la búsqueda. ¿Qué estamos buscando? Creo que debemos tener esto muy claro y, bien entendido antes de entrar a investigar, lo que es la meditación y por qué uno debería meditar. ¿Cuál es la utilidad de la meditación, a dónde nos conduce?

Antes de investigarlo, debemos tener claro... lo que estamos buscando cada uno de nosotros. Las palabras buscar, indagar, perseguir, averiguar, significan, no es verdad, que de antemano... sabemos más o menos lo que estamos buscando. Cuando decimos que buscamos la verdad, que buscamos a Dios, si tenemos inclinación religiosa, o que buscamos una vida perfecta, etc., ya tenemos en nuestras mentes un modelo, una imagen o una idea de lo que es. Y para encontrar eso que estamos buscando, debemos conocer... su contorno, su color, su esencia,

por tanto, ¿no está implicado esa palabra 'buscar' que... hemos perdido algo y debemos encontrarlo? Si lo encontramos, entonces seremos capaces de reconocerlo, y eso significa que ya lo conocíamos, y todo lo que hacemos es buscarlo, tratar de encontrarlo. Por tanto, lo primero es darse cuenta que no hay que buscar, porque lo que buscan está predeterminado, lo que desean; si son infelices, si se sienten solos, desesperados, buscarán esperanza, compañía, algún apoyo y, sin duda, lo encontrarán.

Así que en la meditación, debe terminar toda forma de búsqueda y... como dijimos la última vez que nos reunimos aquí, uno debe establecer los cimientos, los cimientos del orden que es rectitud y... no respetabilidad. La moralidad social no es moralidad alguna, pero la moralidad, el orden, la virtud que vienen... de la comprensión de lo que es el desorden, es algo por completo diferente. Decíamos que el desorden existirá mientras... haya conflicto, tanto externo como interno,

y generar orden es comprender el desorden, por tanto, el orden no depende de un modelo predeterminado, de una cierta autoridad... ..o la propia experiencia de uno. Ese orden debe venir, como es obvio, sin esfuerzo, porque todo esfuerzo distorsiona.

¿Nos estamos comunicando mutuamente? Estamos hablando de algo muy difícil, de como generar orden sin control. Ese orden sólo puede existir si comprendemos el desorden, su origen, como surge el desorden, lo cual es conflicto en nosotros mismos, se trata de comprenderlo, no de eliminarlo, anularlo... ..o suprimirlo, sino de observarlo. Observar sin ninguna distorsión, sin ninguna elección, sin ninguna presión o impulso intencionado, es una tarea bastante ardua.

Por tanto, el orden que es virtud, surge sin esfuerzo alguno... ..cuando se comprende el desorden. Control implica represión, rechazo, exclusión, una división entre el controlador... ..y aquello que se controla, por eso hay conflicto. Si uno entiende todo este asunto, el control y la elección terminan por completo. Como decíamos, el control implica división... ..entre el controlador y lo controlado, y en esta división hay conflicto, hay distorsión. Cuando realmente comprenden esto, que el que controlador es lo controlado, termina el conflicto y el control en todas sus formas, eso es el fin de la división y, por consiguiente, hay comprensión y entendimiento. Cuando se comprende 'lo que es', el control no es necesario.

Así pues, existen estas dos cosas básicas... ..que debemos comprender del todo, si vamos a investigar la cuestión de lo que es meditación, el orden, comprendiendo... ..lo que es el desorden y... el control con todas sus implicaciones, su dualidad... contradictoria y su contradicción. Como decíamos el otro día, el observador es lo observado; el que se enoja e intenta liberarse del enojo, es el mismo enojo, pero cuando se separa del enojo, de los celos, de la angustia o del deseo de realizarse, tiene que haber contradicción y, en consecuencia, conflicto y distorsión, ¿de acuerdo?

Esta es la base... .. y sin esa base, realmente no es posible saber lo... ..qué es la meditación. No se dejen engañar por todos los libros... ..que escriben sobre meditación, por toda la gente que viene a decirles como meditar, o por los grupos que se han formado para meditar, porque, como saben, si no hay virtud, que es orden, tiene que haber distorsión, la mente tiene que vivir en contradicción, en esfuerzo, ¿y cómo una mente así sabrá o será consciente... ..de todo lo implicado en la meditación?

Como dijimos, uno debe también -no intelectualmente, sino con todo su ser- dar con esa cosa extraña llamada amor, en la cual no hay miedo. Sin amor, ¿saben lo que queremos decir por amor?, ese amor que no está tocado por el placer, por el deseo, por los celos, ese amor que no conoce la competencia, que no se divide en mi amor y el de usted. Debe ser así, todo esto es necesario, porque entonces la mente, que incluye el cerebro y las emociones, están en completa armonía, deben estarlo, de lo contrario la meditación se volverá auto-hipnosis, ¿verdad?

Señores, no se duerman al escuchar esto, porque como decíamos, estamos comunicándonos mutuamente, lo que significa que estamos compartiendo juntos, estamos viajando juntos, no se queden atrás mientras otro avanza, o estamos juntos o no sirve de nada; es decir, tienen que haber trabajado duro esta semana, muy duro, para descubrir las actividades de su mente, como funciona, sus actividades egocéntricas, el 'yo' y el 'no yo', tienen que familiarizarse mucho consigo mismos... ..y con todos los trucos que la mente se juega así misma, con las ilusiones y los engaños, la imagen, la imaginación que uno tiene... ..y las ideas románticas, porque una mente sentimental... ..es incapaz de amar, porque la sensiblería genera crueldad, agresividad, violencia y no amor.

Así pues, si lo han establecido, eso espero, por su propio bien, ...no debido a mí, al que habla, espero que más o menos, lo hayan establecido profundamente en ustedes, lo cual es bastante arduo, exigente, requiere gran disciplina interna, disciplina en el sentido de aprender, no aprender de otro, sino aprender observando lo que sucede en uno mismo. Esa observación no es posible... ..si existe cualquier clase de prejuicio, de conclusión, de una fórmula desde la cual uno observa. Si se observan de acuerdo con algún psicólogo, no

estarán observándose a sí mismos, estarán observando lo que el psicólogo ha dicho, observará a través de eso; por tanto, eso no es conocimiento propio,

que implica darse cuenta. Como saben, hay muchas escuelas en Asia, aunque creo que también se están introduciendo en este país, donde se enseña como darse cuenta... ..o como estar atentos. En primer lugar, si me permiten señalarlo, no se afilien a nada. no se unan a ningún grupo, a ninguna organización, espero que aquí no haya nadie... ..que sea el jefe de una organización, (risas) o el líder de un grupo. No lo hagan, porque necesitan una mente que sea capaz... ..de permanecer completamente sola, que no esté agobiada por la propaganda de otros... ..o por las experiencias de otros. La iluminación no llega a través de un líder, tampoco a través de un maestro, llega a través de la comprensión... ..de lo 'que es', lo cual está dentro de uno, y no escapando de uno mismo. Así que no lo hagan, si puedo sugerírselo con todo respeto, no se unan a nada, en especial a todo lo religioso, donde le prometen el Nirvana o a Dios por cinco dólares, o bien le dan alguna clase de talismán... ..en forma de palabras -de inmediato investigaremos eso- porque la mente tiene que realmente comprender... ..lo que está sucediendo en el campo psicológico, en su propio campo y, por tanto, debe darse cuenta... ..de lo que sucede, darse cuenta sin distorsión alguna, sin ninguna elección, sin resentimiento ni amarguras, sin explicación ni justificación, únicamente observar.

Bien, si eso se hace con alegría, de forma natural y con gran gozo, no compulsivamente, sino con sencillez, con dicha, sin la esperanza de algún logro, porque si tiene esperanzas, estará escapando de la desesperación; más bien debe comprender la desesperación, no se trata de buscar una esperanza. La desesperación sólo aparece cuando no se comprende 'lo que es', y la desesperación deja amargura, en la comprensión de lo 'que es'... ..no hay ni desesperación ni esperanza.

Todo esto es un gran reto para la mente humana, ¿verdad? A menos que pida lo imposible... ..caerá en la trampa de lo posible, y esa trampa es muy cómoda, pero uno tiene que pedirle a la mente lo máximo, la mente y el corazón deben... ..exigir lo máximo, de lo contrario, caerán en lo más fácil, en lo posible, en lo cómodo, en lo confortable.

¿Seguimos juntos? Seguramente lo estemos verbalmente, pero la palabra no es la cosa, lo que hemos hecho es describir, pero la descripción no es lo descrito. De modo que si están viajando con el que habla, deben hacer el viaje de verdad, no teóricamente, no como una idea, sino algo... ..que están realmente observando y, por tanto, no experimentando. Hay una diferencia entre observar, investigar... ..y experimentar. ¿Puedo continuar con todo esto? No sé como asimilan todo esto, (risas) porque, como saben, esta es la vida del que habla, de modo que él puede seguir indefinidamente, porque la fuente eterna está allí; pero usted, o cualquier otro, un oyente, a menos que también viaje profundamente en el interior, esto tendrá muy poco valor.

Así que preguntamos, ¿qué es meditación? ¿Y por qué deberíamos meditar, por qué toda esta confusión con esta palabra? Seguramente para algunos o para muchos de ustedes, esta es la primera vez que escuchan esta palabra, o bien ya tienen un concepto de ella... ..o conocen esa palabra por medio de un monje peregrino... ..de la India que les dijo que debían meditar... ..y les dio un método, lamentablemente, debido a su ambición... ..y no es nada más que ambición, lo siguieron. Aquí no estamos ofreciendo absolutamente nada, por favor entiendan eso, toda fórmula, todo método o... ..sistema, pronto se vuelve repetitivo y mecánico, no importa quien les haya dado esa fórmula o sistema, si lo practican, se volverán aquello que el método ofrece, y lo que el método ofrece no es la 'Verdad', porque la 'Verdad' es algo vivo y el método es mecánico. Si lo practican, si lo ponen en práctica, obsérvense a sí mismos, está el que practica... ..y aquello que se practica, por tanto, hay división, hay conflicto, distorsión y desorden. ¿Está eso claro? Entonces, no acepten ningún sistema de nadie.

Sí señores, eso significa que deben observar... ..sin ninguna ayuda, sin ningún estímulo. Observar es por completo diferente de examinar... ..que implica análisis, ¿no es así? En el análisis está siempre el analizador... ..y aquello que se analiza. En el explorar, debe haber una entidad que explora, así pues, el

explorar es diferente de observar. La observación es un aprender continuo, no es una constante acumulación, espero que vean la diferencia. Aprender es diferente de aprender para acumular... ..y a partir de esa acumulación, actuar o pensar. Mientras están explorando están acumulando, y la mente está adquiriendo, y desde esa adquisición sigue añadiendo cosas y más cosas,

por eso el inquirir debe ser lógico, cuerdo, racional, pero observar es enteramente diferente, se trata de observar sin observador. Ya vimos todo esto, no lo hablaré de nuevo porque no disponemos de tiempo. Tenemos, entonces, todo el asunto de la experiencia; me pregunto ¿por qué queremos experiencias? ¿Lo han pensado alguna vez? Siempre tenemos miles de experiencias, son conscientes de algunas e ignoran las demás. Tenemos experiencias, pero queremos experiencias más profundas, más amplias, ¿por qué? ¿No quieren todos experiencias maravillosas? Místicas, misteriosas, profundas, trascendentales, divinas, espirituales, quieren eso, ¿verdad? ¿Por qué? Acaso no es porque la vida de uno es tan mezquina, miserable, pequeña tan insignificante, ¿no? Por eso quieren olvidarlo... ..y conseguir otra dimensión diferente. ¿Cómo puede una mente mezquina, preocupada y miedosa, ocupada con el mobiliario, la cocina, preocupada, con constantes problemas, cómo puede esa mente experimentar... ..algo diferente que sus propias proyecciones y actividades?

El exigir experiencias más grandes... ..significa escapar de lo 'que es', sin embargo, sólo en lo 'que es', está el misterio de la vida. En la experiencia está implicado todo el proceso de reconocimiento, de otra manera no sabrían que tuvieron una experiencia, deben reconocerlo como placentero o trascendental, noble o hermoso, feliz, esto o aquello, de lo contrario no sabrán que es una experiencia,

por lo tanto, reconocer implica saber con antemano. Así que todas sus experiencias, en general, son productos del pasado, por eso no hay nada nuevo en ellas. De modo que existe una diferencia entre observar, ver, explorar, críticamente, racionalmente, cuérdamente, y este anhelo de experiencias.

Ahora bien, esto debe estar claro, no verbal o intelectualmente, sino en el sentido que han apartado todo eso por completo, incluido los métodos, objetivos, búsquedas. Como saben, todo esto es extraordinariamente sutil, exige gran atención interna. De ser así, entonces podemos preguntarnos, ¿qué es meditación? ¿Qué es todo este alboroto que hacen sobre la meditación? Se han escrito libros, está bien, bueno, no sé si está bien, han venido yoguis y... ..les han enseñado cómo meditar. En primer lugar, no saben nada sobre eso, ¿verdad?, realmente, al menos que alguien se lo diga, ¿verdad? sean un poco honestos. En toda Asia se habla de meditación, es uno de sus hábitos, como lo es también creer en Dios o en cualquier otra cosa, se sientan diez minutos al día en un cuarto tranquilo... ..y meditan, se concentran, fijan su mente en una imagen, esa imagen es creada por ellos mismos o... alguien, a través de la propaganda, les ha inculcado esa imagen. Durante esos diez minutos tratan de controlar... ..sus mentes y luchan con el control, porque la mente quiere salirse y lucha, hay un tira y afloja, ya conocen... ..ese juego que constantemente juegan, y a eso le llaman meditación, ¿no es cierto?

Así pues, ¿qué es meditación? Primero, la mente, esa mente que parlotea, que proyecta ideas, que tiene contradicciones, que vive en constante conflicto y comparación, es obvio que esa mente debe estar muy sosegada, ¿verdad? Para observar, la mente debe estar realmente en calma, Para escuchar lo que usted dice, debo prestar atención a lo que está diciendo, no puedo estar parloteando ni pensando en otra cosa, no debo comparar lo que está diciendo con lo que ya sé, de hecho, debo escucharlo por completo; es decir, la mente debe estar atenta, en silencio, debe estar en calma, ¿no es cierto? Por tanto, vemos la necesidad que... ..para observar con claridad la mente debe estar en calma, para ver claramente la mente debe estar en calma,

y debido a que es un imperativo ver claro... ..toda la estructura de la violencia, o sea, observarla, la mente debe estar en completa calma, así tendría una mente en calma. No se si comprenden esto. No es necesario cultivar la quietud de la mente, ¿entienden, señores? Porque cultivar la quietud de la mente implica... .. que uno cultiva en el espacio del tiempo... ..eso que espera alcanzar. Vean todo lo que acabo de decir, vean la

dificultad. Toda la gente que trata de enseñar meditación, dicen, 'controlen su mente', 'la mente debe estar absolutamente calmada', y ustedes tratan de controlarla, en una constante lucha, y se pasan cuarenta años controlándola, lo que es absurdo, porque cualquier niño en la escuela puede concentrarse, controlar. Nosotros no estamos hablando de eso en absoluto, estamos diciendo todo lo contrario, la mente que observa, por favor escuchen esto, la mente que observa... ..no analiza, no está buscando experiencias, simplemente observa, debe estar libre de todo ruido y, en consecuencia, la mente permanece en completo silencio. Si les escucho, tengo que escucharles de verdad, no traducir lo que están diciendo... ..ni interpretar lo que dicen para satisfacerme... ..o condenarles y juzgarles, debo escuchar.

De manera que el mismo acto de escuchar es atención, por tanto, no hay que practicar nada, porque si practican se volverán inatentos, ¿entienden todo esto?

Es decir, cuando están atentos y su mente se pone a divagar, eso indica que no está atenta, déjenla divagar y observen que está inatenta, el mismo acto de observar la inatención es atención, no luchen contra la inatención, no traten o digan, 'debo estar atento', eso es muy pueril. Reconozcan que están inatentos, sean conscientes sin elección de... ..que están inatentos, ¿qué sucede?, (risas) en el mismo momento de esa inatención hay una acción, sean conscientes de esa acción.

El silencio de la mente en si mismo es belleza. Escuchen los pájaros, la voz de un ser humano, al político, al sacerdote, a todo el ruido de la propaganda actual, escuchen en completo silencio. Entonces escucharán más, verán mucho más.

Ahora bien, ese silencio no es posible... ..si su cuerpo, el organismo, no está también en completo silencio, ¿entienden? Su cuerpo, el organismo, con todas sus respuestas nerviosas... ..y movimientos, la constante actividad de los dedos, de los ojos, ya saben, el nerviosismo del cuerpo, todo eso debe estar totalmente quieto. ¿Han tratado de sentarse completamente inmóviles, sin un solo movimiento del cuerpo, incluido los ojos? Háganlo alguna vez y verán; pueden hacerlo durante dos o cinco minutos, es suficiente. No digan, '¿cómo voy a hacerlo durante 10 minutos o una hora?' No lo digan, eso es codicia, hacerlo durante 2 minutos es suficiente. En esos 2 minutos se descubre la totalidad, si saben como mirar.

Así pues, el cuerpo debe permanecer quieto, porque entonces... ..la sangre fluirá mucho más hacia la cabeza. Si se sientan en cuclillas o de forma descuidada, entonces es más difícil que la sangre llegue a la cabeza, lo cual significa que el cuerpo tiene su propia inteligencia y la... ..mente la ha estropeado, el pensamiento la ha destruido. El pensamiento busca placer, o sea, comida sabrosa, ¿entienden?, comer en exceso, satisfacerse sexualmente, etcétera, obligando al cuerpo a hacer ciertas cosas, si el cuerpo es perezoso, forzándolo a que no lo sea... ..o tomando una pastilla para mantenerse despierto. Así es como destruimos... ..la inteligencia innata del organismo; cuando hacen eso el organismo se insensibiliza, sin embargo, necesitan mucha sensibilidad, por eso uno tiene que vigilar lo que come. No hablaré de todo esto, es cosa suya, porque si comen demasiado ya saben lo que sucede, toda la fealdad que comporta. De modo que necesitamos un cuerpo altamente sensible, enormemente inteligente, por lo tanto,... ..el amor..., el amor que no se vuelve placer, entonces el amor es un gozo, una dicha. El placer siempre tiene un motivo, la dicha no, es intemporal. Uno no puede decir, 'soy dichoso', porque en el momento de decirlo la dicha se ha ido. Si buscan el origen de esta dicha, desearán repetirla y, entonces, dejará de ser dicha.

Así que están estas tres cosas básicas, la inteligencia del cuerpo, la capacidad y la plenitud del amor... ..sin las distorsiones del placer, lo cual no quiere decir que no existan placeres, sino que los placeres no distorsionan la mente. Miren, como saben, la mayoría tenemos dolor, dolor físico o... ..de cualquier otra clase, y ese dolor generalmente distorsiona la mente, ¿verdad? Me gustaría no sentirlo, me gustaría estar mejor, pasamos años, días, pensando en eso. Si el cuerpo siente dolor, mírelo, obsérvelo, no permita que la mente interfiera, ¿entienden todo esto? Háganlo, señores.

De modo que el cuerpo, la mente incluyendo el cerebro y el corazón, lo que se supone es amor, todo eso

debe estar en completa armonía. Ahora bien, ¿qué sentido tiene todo eso, qué sentido tiene esa clase de vida, esa clase de armonía, de qué sirve en este mundo... ..donde todos sufren... ..y sólo una o dos personas tienen esa dicha en la vida, qué sentido tiene? ¿Me pregunto quién hace esta pregunta? Si ustedes preguntan, '¿qué sentido tiene?', no tiene sentido alguno; pero si esa cosa extraordinaria aparece en sus vidas, entonces lo es todo, entonces se convierten en el profesor, en el discípulo, en el vecino, en la belleza de la nube, son todo esto y eso es amor.

De ahí surge otro tema en la meditación, ¿quieren investigar todo esto? Como saben, la mente en vigilia, la mente que está despierta... ..durante el día y que funciona siguiendo el patrón... ..de adiestramiento recibido, la mente consciente... ..con todas sus actividades diarias, mientras duerme continúa con... ..las mismas actividades, ¿lo han notado? En casi todos los sueños suceden acciones, de cualquier clase, suceden cosas... ..similares a las de la vida cotidiana, ¿no es cierto? De modo que su sueño es una continuación de las horas de vigilia, ¿entienden todo esto?

¿Están cansados al final de la charla? Me sorprende si no lo están, deben haber tenido un día difícil... ..y esto no es un entretenimiento, esto es un verdadero trabajo, un trabajo que nunca antes han hecho, por eso debe ser agotador.

Decíamos que dormir es una continuación de las horas de vigilia, y nosotros, misteriosamente nos rompemos la cabeza con los sueños, para luego interpretar esos sueños, teniendo a todos los profesionales interpretándolos, algo que pueden hacer por sí mismos si simplemente observan... ..su propia vida durante el día. Y bien, la pregunta es, ¿por qué sueñan en absoluto? Los psicólogos dicen, eso es lo que nos dicen, que debemos soñar, de lo contrario nos volveríamos locos, pero si se observa muy atentamente... ..en todas las actividades durante sus horas de vigilia, el egoísmo, los miedos, la ansiedad, la culpabilidad, o sea, observar, estar atento todo el día, entonces verá que cuando se acuesta duerme, no tiene sueños, porque durante el día ha observado cada... ..movimiento del pensamiento, de la mente, ...ha estado observando atentamente cada palabra. Si lo hacen verán la belleza que hay, no la aburrida..., no la tediosa observación, sino la belleza de observar.

De manera que cuando la mente está atenta durante el día, entonces hay atención al dormir. Me temo que... ..no importa si lo entienden o no, voy a seguir, porque alguien, algún día, lo entenderá. Es importante entenderlo porque, la mente consciente, la que está atenta diariamente, que se observa, no es posible que alcance algo por completo diferente. Incluso en el sueño la mente está atenta, por eso hay meditación, lo que hemos estado hablando toda esta hora... ..se vuelve verdaderamente importante y valioso, lleno de dignidad, gracia y belleza, cuando comprende la atención, no sólo durante las horas de vigilia, sino también durante el sueño. Entonces, la totalidad de la mente está totalmente despierta, y más allá de eso..., cualquier descripción no es lo descrito, mejor entonces no hablar de eso. Todo lo que uno puede hacer es señalar la puerta, y si están dispuestos a ir, hagan el camino hasta la puerta, pero hacer el camino les corresponde; más allá de eso, nadie puede describir aquello que es innombrable, tanto si lo innombrable no es nada, como si lo es todo, eso no importa. Cualquiera que lo describa no lo sabe... ..y aquel que diga que lo conoce, no lo conoce.