



**CURSO**

**INTRODUCCIÓN A LAS  
ENSEÑANZAS DE  
KRISHNAMURTI**

por Iván Maldonado Peña

## ***Advertencia***

Debo recalcar antes que nada varios puntos importantes a considerarse. Primero, lo que sigue a continuación es una presentación del entendimiento del que escribe y no una presentación autorizada por ninguna de las fundaciones Krishnamurti. Segundo, el autor no está tratando de interpretar las palabras de Krishnamurti sino presentarlo desde su propio ángulo, sin embargo, la mayor parte del contenido no se desvía en su esencia.

Tercero, para poder presentar en forma de curso necesariamente se tuvo que fragmentar la enseñanza de Krishnamurti lo que desde ya implica un desvío de la realidad, sin embargo, si el estudiante tiene esto claro desde el principio, entonces podrá oportunamente percibir todos estos fragmentos como un todo y por lo tanto tener una percepción completa y directa de la realidad.

Cuarto, aunque lo que se presenta es simplemente una introducción a la enseñanza de Krishnamurti, no implica que carezca de la profundidad que caracterizó a dicha enseñanza.

# Introducción

Algo que siempre me he preguntado es ¿para quienes estuvieron dirigidas la enseñanza de Krishnamurti? Decir para toda la humanidad creo que sería un error, decir para los intelectuales tampoco porque el intelecto está basado en la memoria la cual le da una sensación de seguridad de la cual tendría que deshacerse antes de entender aquello que K. quiere transmitir, decir para los religiosos tampoco porque sus creencias y tradiciones les impedirían ver aquello que K. expone, decir para los políticos tampoco porque su egoísmo no les permitiría soltar sus propias ambiciones, decir para los educadores tampoco aunque en esas filas existe un mayor interés por el desarrollo humano, decir para los científicos tampoco aunque lentamente y a paso seguro se están aproximando cada vez por medio de la ciencia a comprobar aquello que siempre ha estado un paso más allá de la conciencia humana. Entonces ¿para quién es esta enseñanza tan valiosa? pienso que únicamente para aquél que está listo para recibirla. Ahora, ¿qué hace que una persona esté lista para recibir esta enseñanza? eso simplemente no lo sé, pero si tú estás leyendo estas palabras entonces seguramente eres una de esas personas que está lista y sabrá apreciar lo que se está exponiendo, manteniendo siempre una actitud meditativa, reflexiva y observadora, y no de una aceptación ciega de aquello que se dice.

Antes de que continúe con este curso es preciso enfatizar fuertemente que lo importante no es lo que dijo Krishnamurti o cualquier sabio, filósofo o santo, sino aquello que se llegue a percibir y a comprender por sí mismo, ya que en la comprensión misma se encuentra la verdadera libertad, lo otro es únicamente acumular información en la memoria la cual es siempre limitada y por lo tanto no puede ser la verdad.

# Unidad 1

## El Condicionamiento un factor que distorsiona la Percepción de la vida

*Su percepción de la vida está moldeada por conceptos ya establecidos en su mente.*

*- Krishnamurti*

A lo largo de nuestra vida por muy corta o larga que haya sido, hemos recibido una serie de informaciones ya sea a través de la educación de nuestros padres, de la escuela, de una carrera universitaria; sumado a las experiencias que todo el tiempo tenemos ya sean buenas o malas tanto internas como externas (donde la mayoría son mal comprendidas); y para complicar la cosa ya hemos nacido con información genética que depende de la región donde hemos nacido. Todo esto ha sido grabado en nuestra memoria tanto consciente como inconscientemente. Toda esta grabación de información nos ha condicionado a actuar de cierta manera ante ciertas circunstancias que se nos van presentando, y así hemos quedado atrapados en un círculo de “a tal estímulo tal respuesta”. Por lo tanto, nunca nos enfrentamos con la vida de una manera fresca, sin condicionamientos y sin prejuicios. Esta es la primera observación que debemos llegar a percibirla como un hecho.

Si pudiésemos enfrentar a la vida de una manera fresca, sin condicionamientos, sin prejuicios, seguramente conoceríamos la inmensidad de la vida (no hay problema si le llamamos Dios). Sin embargo, nos enfrentamos a cada paso que damos únicamente con nuestros propios pensamientos, nuestras propias creaciones, nuestras propias limitaciones. Entonces aquí viene la pregunta, ¿es posible funcionar como ser humano más allá de nuestros propios pensamientos, de nuestros propios condicionamientos, de nuestras limitaciones impuestas por nuestro entorno?

El verdadero problema no es cambiar el entorno, ni a los gobiernos. El verdadero problema es psicológico, el problema es interno. Aquello que vemos en lo externo a nosotros es sólo el reflejo de lo que somos interiormente, es la suma de la conciencia de humanidad. Por lo tanto, la verdadera solución empieza en comprender el contenido de nuestra conciencia. Aquí viene el gran aporte de

Krishnamurti. A través de sus pláticas alrededor del mundo hace énfasis en la comprensión de nuestra conciencia que es en sí la misma conciencia para toda la humanidad.

# Unidad 2

## El contenido de nuestra Conciencia

*“El pensamiento nace de la experiencia y el conocimiento, los cuales siempre pertenecen al pasado y al tiempo”*

*- Krishnamurti*

Vemos que el anterior método que habíamos estado utilizando, o sea leer libros que dan conocimiento concreto y así engordar la memoria, asistir a charlas y conferencias con el objetivo de afianzar nuestros conocimientos, asistir a estudios en distintos grupos, etc. ya no satisface la actual visión que se tiene para seguir adelante. Al final nos damos cuenta de que no hay un método rígido sino sólo indicaciones, que no hay un camino a seguir ya que nosotros mismos debemos crear nuestro camino, y no hay un tiempo determinado que nos indique la meta, ya que ésta está más allá del tiempo. La nueva percepción de la realidad o iluminación puede llegar en un instante y en cualquier lugar. Pero primero debemos haber trabajado lo suficiente conociéndonos a nosotros mismos, hacerlo es conocer básicamente el contenido de nuestra conciencia.

La mayoría de las personas, se contentan con la descripción de la verdad, haciendo muy poco esfuerzo en percibir la verdad de forma objetiva y directa, siendo que para lograrlo se requiere un intenso deseo y un gran esfuerzo continuo, cosa que no siempre están dispuestos a hacer.

Un problema que nos topamos especialmente en el mundo occidental es que estamos atrapados por un sin fin de obligaciones que nos hemos impuesto, dejando muy escaso tiempo para nuestro desarrollo interior. Lo que necesitamos en principio es establecer un ritmo donde podamos disponer un tiempo para nosotros mismos y otro tiempo para cumplir con nuestras obligaciones mundanas. En el mundo occidental es prácticamente mal visto el tener un tiempo de ocio. Los amigos y parientes señalarían con el dedo a una persona que pasaría su tiempo reflexionando “sin hacer nada” en lugar de estar trabajando y ganando dinero. Esta es una de las primeras cosas que tenemos que vencer y establecer en nuestra vida, un tiempo de ocio donde comencemos a cultivar nuestra vida interior, donde comencemos a conocernos a nosotros mismos y empecemos a desarrollar la verdadera inteligencia. Comúnmente se dice que una persona es inteligente

porque tiene una carrera profesional y a acumulado bienes materiales y una cuenta bancaria con suficientes fondos de dinero, sin embargo, eso es ser astuto y nada más. El verdadero hombre inteligente tiene la capacidad de distinguir entre lo verdadero y lo falso, y la capacidad de desechar lo falso. Una persona inteligente verdaderamente está más allá de todo sufrimiento.

Si nuestra televisión tiene algunos circuitos defectuosos que no están permitiendo una buena recepción de la señal eléctrica, y si nuestro interés es repararla entonces tendremos que conocer a detalle nuestro aparato. De la misma manera, nuestros vehículos de manifestación (o sea nuestro cuerpo físico, emocional y mental) son nuestros equipos con el que trabajamos en el mundo, éstos no están permitiendo que la belleza de los mundos superiores se manifieste. Entonces para “reparar” nuestro equipo necesitamos conocer a detalle las fuerzas que actúan en nuestro mundo, esto es conocer el contenido de nuestra conciencia.

Todo lo que somos en este mismo momento es el reflejo de nuestra conciencia. Ahí se encuentran nuestros miedos, nuestros condicionamientos, nuestras alegrías, nuestros múltiples deseos, etc. Todo lo que está fuera de nuestra conciencia simplemente no existe para nosotros. En ésta se encuentran tanto lo consciente como lo inconsciente. El inconsciente es simplemente no estar consciente de las fuerzas dentro de nuestra conciencia y que están actuando sobre nosotros, únicamente vemos los efectos reflejados en nuestra vida. Sin embargo, tenemos que conocer y comprender completamente todas las fuerzas que actúan tanto desde lo consciente como desde lo inconsciente. Aunque es una tarea ardua y no rápida, pero es necesaria. De lo contrario sería como querer reparar nuestra televisión desde afuera sin abrir la caja que contienen los circuitos. El conocerse a sí mismo tiene infinitos niveles. Esto quiere decir que no es posible acabar de conocerse nunca, ya que simplemente no somos una entidad estática sino dinámica en constante cambio y evolución (utilizo la palabra evolución cuidadosamente). Pero lo que sin duda necesitamos conocer en nosotros es el contenido de nuestra conciencia. Aquí me refiero específicamente a nuestra conciencia humana. La comprensión de ese conocimiento nos permitirá entrar a una nueva conciencia que la podemos llamar la conciencia del alma o la conciencia crística. A cerca de esta conciencia Krishnamurti nunca quiso hablar porque como bien decía “la descripción de la verdad, no es la verdad”. Entendamos que la conciencia no es individual, sino que es única para toda la humanidad. Ya sea un chino, ruso, indio, alemán, norteamericano o latinoamericano, todos sufren, todos buscan el placer, todos son violentos, todos tienen miedo, todos basan sus vidas en llegar a ser algo ya sea en lo material o en lo espiritual, todos están condicionados por las religiones y tradiciones; y todos persiguen sus pequeñas metas de forma egoísta lo cual causa aislamiento y por lo tanto destruye las relaciones con los demás.

Veamos cómo surge o cómo se forma la conciencia humana. La conciencia humana es el producto del pensamiento. El pensamiento es el generador de toda la ilusión existente.

El pensamiento surge de la actividad de la memoria. En nuestra memoria se encuentra todo nuestro conocimiento y experiencias. La memoria sólo guarda cosas pasadas, por lo tanto, el conocimiento y el pensamiento siempre pertenecen al pasado.

No es posible que surja algo completamente nuevo de nuestra memoria o de nuestro pensamiento, todo lo aparentemente nuevo es solo una constante modificación de lo viejo.

La conciencia es lo que somos cada uno de nosotros en este momento. Sólo los más valientes se atreven a salir fuera de la conciencia humana y entrar a una nueva conciencia, totalmente nueva y distinta donde ésta está regida por la inteligencia, el amor y la compasión.

La única manera de salirse de la conciencia de la humanidad es a través de la clara comprensión, la cual es el producto de la "Llama de la Atención" y pura observación.

La conciencia contiene todo lo que somos y todo lo que experimentamos y percibimos. Está el nacionalismo, las creencias religiosas, nuestro nombre, nuestra reputación, las guerras, la violencia, el sufrimiento, el sexo, el temor, todas las formas de deseos, el egoísmo, el amor, momentos de felicidad, el constante dolor y el egoísmo.

El centro generador de todo pensamiento y por lo tanto de la conciencia humana es el "yo inferior" o "personalidad".

El "yo inferior" está activo las 24 horas ya sea en estado de vigilia o de sueño. Está fortaleciéndose con cada experiencia que tenemos. El "yo inferior" sabe que es mortal y en su búsqueda de continuidad le teme a la muerte.

La muerte no es lo opuesto a la vida, es sólo la continuación de la vida. Lo único que desaparece es el cuerpo físico con su memoria y por lo tanto desaparece el "yo inferior". Entonces ¿qué queda?

Cualquier salida, solución o respuesta generada por el pensamiento, inevitablemente conducirá a mayor desorden y conflicto.

Un problema interior o psicológico no se resuelve buscando una solución o respuesta, sino sólo se resuelve en la comprensión del problema. Una respuesta al problema sólo hará que nos alejemos del problema por un tiempo, eso es evasión. El problema seguirá estando ahí hasta que se lo comprenda completamente.

El pensamiento que es conocimiento es incapaz de ver al mundo de forma holística o completa, ya que el conocimiento por más grande que sea siempre estará limitado. No importa de qué área se hable, el conocimiento nunca llegará al 100%



Conocerse a sí mismo es conocer el contenido de nuestra conciencia, no con el objetivo de eliminarla ni modificarla, ni trascenderla porque al final el que traza ese objetivo es el mismo "yo inferior", que es el pensamiento. Sería únicamente otra treta del pensamiento.

Conocer el contenido de la conciencia es simplemente observarla y comprenderla. Cuando ocurre esto automáticamente dejamos de ser seres automatizados, condicionados y esclavos de nuestras propias creaciones.

Esta toma de conciencia de nosotros mismos es el principio de la inteligencia que no tiene nada que ver con la inteligencia mecánica que utilizan actualmente la humanidad.

Cuando hay inteligencia, el sufrimiento desaparece. La terminación del sufrimiento es el comienzo del amor y la compasión.

Entender el contenido de nuestra conciencia es entender nuestros condicionamientos. En la comprensión total de nuestros condicionamientos, éstos desaparecen dando lugar a algo totalmente nuevo.

El contenido de la conciencia es toda la ilusión que genera y sostiene el pensamiento. Sólo al comprender toda la ilusión, la verdad aparece sin invitación alguna.

No es posible llegar a la verdad o a lo eterno tratando de comprender la verdad, sino únicamente comprendiendo y desechando lo falso.

# Unidad 3

## La Llama de la Atención

*"No existe la ignorancia, sólo la inatención"*

- Nisargadatta Maharaj

Si ya hemos comprendido que es primordial conocer el contenido de nuestra conciencia, entonces surge la interrogante ¿cómo vamos a lograrlo, a través de los libros? No, no es posible hacerlo de esta manera ni a través de un análisis introspectivo ni psicológico, ya que tenemos que comprender plenamente que nuestra vida está en constante cambio junto con toda la vida que nos rodea. Sólo a través de observar a las personas con las que nos relacionamos en la vida diaria podemos darnos cuenta, en ese mismo instante, tanto de nuestras virtudes como de nuestros defectos, ya que cada una de ellas es nuestro propio reflejo. Veremos en los otros justamente aquellas fallas que adolecemos y aquellas virtudes que poseemos.

Nuestra herramienta para lograr este cometido es la Llama de la atención. Tendremos que estar atentos todo el tiempo a todo lo que ocurre tanto en el exterior como en nuestro interior.

La atención es una cualidad todavía no desarrollada por el común de la humanidad. Una mente que no está atenta no conoce el significado de la vida, únicamente experimenta el conflicto y el sufrimiento como efectos que están fuera de su control.

Cuando hay total atención, hay comprensión de la verdad, cuando hay comprensión de la verdad no hay conflicto ni sufrimiento alguno. Una mente que no ha desarrollado la atención genera de manera inconsciente causas derivadas de la falta de conocimiento de sí mismo, dando como consecuencia efectos de dolor y sufrimiento.

La generación de causas inconscientes es el resultado del condicionamiento del medio ambiente tanto del pasado como del presente. Únicamente podemos

librarnos de las causas inconscientes cuando la inteligencia libere a la mente de los condicionamientos pasados y presentes del medio ambiente.

La inteligencia nace de la atención pura, ya que en la total atención hay comprensión del movimiento de la vida. Cuando hay tal comprensión, el condicionamiento desaparece y da lugar a la pura inteligencia que no es la inteligencia mecánica a la que estamos acostumbrados. No es la inteligencia basada en el conocimiento y las experiencias las cuales son siempre el pasado, sino está basado en el amor y la compasión.

Atención no es lo mismo que concentración. Concentrarse es dirigir nuestra atención hacia algo y por lo tanto nuestra energía de vida se dirige hacia un solo punto, mientras que la atención es percibir la vida como un solo gran movimiento. Cuando nos concentramos en un solo punto, ya sea externo o interno, ya sea superficial o sutil, negamos al resto de la vida. La fragmentamos.

La verdadera meditación no es provocada, simplemente ocurre cuando estamos totalmente atentos a todo el movimiento de nuestra vida.

La cualidad de la atención se desarrolla simplemente a través de estar atentos y la atención es una cualidad que, aunque está más allá de nuestra propia conciencia, está a nuestro alcance y disposición.

La mayor parte de nuestras vidas la pasamos en una completa inatención. Simplemente actuamos de acuerdo a las respuestas establecidas en nuestra memoria, la cual es nuestro actual conocimiento y condicionamiento.

El sufrimiento es sólo una llamada de atención, cuando hay comprensión de la vida se acaba el sufrimiento. El sufrimiento es una herramienta del Amor. La terminación del sufrimiento es el comienzo del amor divino.

Atención significa estar atentos a todo lo que ocurre en nuestro mundo externo e interno. En esa atención nos damos cuenta de lo que somos y del peligro en que nos encontramos.

Atención significa el estar consciente todo el tiempo de si estamos de pie, sentados o acostados, si estamos caminando o estamos parados, si estamos respirando rápida, lenta o profundamente, si estamos comiendo, si estamos haciendo ejercicios, si estamos trabajando o estamos descansando. Atención es estar conscientes de que estamos vivos.

Atención significa el estar consciente todo el tiempo de nuestras emociones y sentimientos. Saber cuándo surge un deseo, cómo se produce ese deseo y cómo se disipa ese deseo. Saber cuándo surge el temor, cómo se produce ese temor y cómo se disipa ese temor. Atención es estar conscientes de que estamos vivos. Atención significa el estar consciente todo el tiempo de nuestros pensamientos. Darse cuenta el momento que nace un pensamiento y seguirlo hasta su final.

Darse cuenta de nuestros propios condicionamientos mentales y del rol que juega el pensamiento en el condicionamiento. Atención es estar conscientes de que estamos vivos.

Un paso importante es darse cuenta de que actualmente nuestra expresión de vida es sólo el resultado del condicionamiento del medio ambiente pasado y presente. Por lo tanto, no somos individuos. Únicamente cuando la inteligencia libere a la mente del condicionamiento pasado y presente, entonces seremos individualidades capaces de caminar junto a todo el movimiento de la vida, la cual es la inmortalidad.

La mayoría de las personas están tan vivas como lo está una computadora. A tal acción se produce automáticamente un resultado previamente programado. Sólo una mente que está inatenta está presa en las creencias y tradiciones. Estas son las mentes más destructivas.

Una mente que está atenta vive el presente de una manera fresca, sin heridas del pasado y sin ansiedad por el futuro.

Sólo una mente que está atenta puede investigar la verdad sin temor de ser engañada por el pensamiento. Cuando hay atención no hay movimiento del pensamiento.

El pensamiento es el gran productor de toda ilusión y por lo tanto de todo el dolor y el sufrimiento. Pero éste sucumbe ante una mente atenta.

Sólo cuando hay completa atención podemos mirar a través del velo de la ilusión y ver la verdad, ver lo que es.

Si se hace algún esfuerzo para estar atento, entonces eso no es atención, todo esfuerzo toma tiempo y el tiempo es producto del pensamiento. Y no puede haber al mismo tiempo una mente que está pensando y al mismo tiempo esté atenta. Atención es percepción pura sin pensamientos.

La atención es el primer paso para conocerse a sí mismo y también es el último paso para lograr la liberación final.

# Unidad 4

## Comprendiendo El Condicionamiento

*“Nuestra acción se basa en el conocimiento y por tanto en el tiempo.  
El hombre es esclavo del pasado.”*

*- Krishnamurti*

Quizá muchos de nosotros con un poco de observación aceptamos intelectual y verbalmente que nuestra mente está condicionada por muchos factores. Pero otra cosa es comprender de forma directa nuestros condicionamientos. Cuando hay comprensión hay acción inmediata y mientras haya acción, que no sea nacida del intelecto o del pensamiento, es posible liberarnos de nuestros propios condicionamientos.

Es importante darse cuenta que mientras nuestra mente esté condicionada, no podremos ser libres, entendiendo la libertad no como el acto de hacer lo que nos plazca, sino una mente libre de todo conflicto y por lo tanto libre de violencia, de placer y de dolor. Sólo una mente libre puede vivir en el amor.

Nuestros condicionamientos empiezan con nuestra educación escolar. Somos entrenados a acumular conocimientos sin comprensión, con la mira de que eso nos servirá cuando seamos adultos para conseguir un trabajo y ser respetables en la sociedad. Somos entrenados a presentar periódicamente exámenes y de esta manera a ser competitivos a tal grado que lo único que importa es “ser mejor” que los demás sin importar todo el sufrimiento que causamos a los demás y a nosotros mismos. Nuestros padres en nuestro hogar nos dan consciente o inconscientemente modelos de lo que debemos ser para que seamos entes útiles en la sociedad, para que podamos obtener comodidad material, seguridad y felicidad, sin embargo, una cosa es lo prometido por la sociedad y otra la realidad que experimentamos. Durante toda nuestra vida nos condicionamos más y más, y por lo tanto nuestra mente es cada vez más estrecha y actúa cada vez con menos libertad. Estamos condicionados por la religión, la tradición, ideas respecto a algo, el miedo también nos condiciona y nos hace actuar o pensar de cierta manera.

Estamos condicionados por nuestro trabajo, por nuestra familia, por todas las distracciones que nos hacen evadir la realidad.

¿Cuál es la raíz misma del condicionamiento? El condicionamiento nace del apego, y a su vez éste nace de la evasión de la realidad, de la evasión de uno mismo.

Uno evade los problemas por medio de la bebida, entonces uno se apega a la bebida y esto fortalece el condicionamiento. Lo mismo ocurre con la idea de Dios. Ya sea que se trate de la bebida o de la idea de Dios, ambos generan un apego para evadir la realidad y por lo tanto son factores condicionadores de nuestra mente. No estoy afirmando la existencia ni la no-existencia de Dios. Sólo una mente libre de todo condicionamiento puede descubrir por sí misma la existencia de Dios.

Ya que la sociedad no ha sido capaz de resolver el problema fundamental del hombre, parece ser que día a día está inventando nuevas y más sofisticadas formas de diversión y entretenimiento, que sirven como una constante evasión de la realidad y del conocimiento de uno mismo. Estamos apegados a muchas clases de entretenimientos que nos condicionan. Estamos apegados al trabajo, a los libros, al Internet, a las ceremonias y a los cultos religiosos. Si uno se apega a un santo o a un gurú, entonces éste se convierte en el medio para escaparse de uno mismo, por esto se convierte ese santo en algo importante para uno y viene el deseo de aferrarse y poseerlo. Y por lo tanto ese santo se convierte en el factor condicionante y la evasión es el condicionamiento. Lo importante es darse cuenta de todas nuestras evasiones y en esa comprensión el condicionamiento desaparece.

No se trata de cultivar el desapego, ya que éste es otro tipo de evasión generada por la personalidad, ésta lo pone como un ideal a alcanzar y por lo tanto es apartarse de lo que es e ir en pos de ese ideal. Esto sólo causará más conflictos. Mientras el pensamiento, que es el medio de expresión de la personalidad, sea el que induce la acción, nunca podremos estar libres de nuestros condicionamientos. El condicionamiento base que es alimentado constantemente por la sociedad desde que nacemos hasta que morimos es “el llegar a ser”. Si somos gordos queremos ser flacos, si somos poco inteligentes queremos ser muy inteligentes como alguien a quien admiramos, si carecemos de ciertas virtudes las cultivamos a través de disciplinas, si somos violentos practicamos la no-violencia lo cual conduce a más violencia, si sentimos temor cultivamos la valentía lo cual no destruye al temor, si somos pobres queremos ser ricos y así sucesivamente. Lo cierto es que nunca estamos contentos ni con lo que tenemos ni con lo que somos. ¿Qué pasa cuando vivimos la vida persiguiendo objetivos y metas, cuando tratamos de llegar a ser lo que no somos o a tratar de obtener lo que no tenemos? Si analizamos, mientras no logramos nuestros objetivos existe el miedo a no lograrlo, ese miedo causa un sufrimiento tanto psicológico como físico. Algunos de nuestros objetivos seguramente lo logramos a veces en poco tiempo y a veces en muchos años, pero una vez conseguidos son inmediatamente reemplazados por

objetivos más ambiciosos. Si nos damos cuenta nunca estamos libres del condicionamiento de conseguir algo o de llegar a ser algo, por lo tanto, el miedo y el temor nos acompañan a lo largo de nuestras vidas.

Ahora bien, vivimos en una sociedad donde es necesario estudiar y trabajar para sobrevivir, pero ¿podremos trabajar sin proyectarnos hacia el futuro y por lo tanto sin temor? Sin lugar a dudas donde hay temor no hay libertad y donde no hay libertad no hay creatividad, y si no hay creatividad sólo hay mediocridad y pobreza. La sociedad está alimentando constantemente nuestros deseos de obtener o convertirnos en algo. Nuestra sociedad está llevada por los deseos y no por la mente racional del hombre. Parecería que únicamente vivimos para satisfacer nuestros deseos físicos, emocionales y mentales. Esos deseos ni siquiera son generados por nosotros sino son simplemente aceptados por nosotros y como no nos detenemos a observar todo este movimiento, nos dejamos arrastrar como si esto fuera lo normal, lo real. Únicamente llegamos a tener conciencia del conflicto, el sufrimiento y el dolor a lo largo de nuestras vidas y como no los comprendemos entonces los evadimos por medio de teorías, por medio de las religiones y por medio de toda clase de entretenimientos.

Después de todo ¿quién es el que genera los deseos que tanto sufrimiento nos traen? Nuestro propio pensamiento por su puesto. Cuando vemos algo bonito por ejemplo un auto de lujo, nuestro pensamiento hace una proyección de modo que nos vemos a nosotros mismos poseyendo ese auto y todo lo que implica esto, es decir subo mi posición social, mis amigos y enemigos me mirarán con envidia lo cual me dará gusto, las mujeres (o los hombres) se fijarán en mí, etc., entonces surge el deseo de posesión y entre más alimento mi pensamiento con estas imágenes, más grande será el deseo y más grande será el sufrimiento. Entonces si el deseo es el mero causante del sufrimiento, ¿es posible dejar de desear? Mientras vivamos en la sociedad siempre estaremos bombardeados de propaganda que nos alimentan constantemente los deseos de “llegar a ser”. Aquellos que renuncian a la sociedad y se convierten en ermitaños o monjes, también están siguiendo un deseo, el de ser espirituales y de vivir sin problemas. En otras palabras, no hay escapatoria. Como dicen los budistas donde vayas está lloviendo. Entonces el enfoque no está en qué hacer para dejar de desear, sino en la comprensión misma del deseo que es el factor condicionante de nuestra vida.

¿Puede existir el deseo si no es alimentado por el pensamiento? Naturalmente que no. Entonces, ¿es posible detener el pensamiento de modo que no alimente el deseo?

A primera vista pareciera que nos estamos planteando algo incoherente, ya que nos damos cuenta que nuestros pensamientos están funcionando en nuestro cerebro las 24 horas del día, aunque esto es lo común, no es lo normal. Es como si su computadora estuviese corriendo cientos de programas con sus códigos entremezclados de forma desordenada y por consiguiente los resultados serían incoherentes y desordenados tal como nuestro cerebro humano.

Esto es lo que está ocurriendo actualmente con la conciencia de la humanidad, el desorden en su contenido primordial y sólo a través del conocimiento de sí mismo es posible establecer un orden. Mas ese orden no es establecido bajo alguna técnica de control mental ni bajo ningún tipo de inducción, sino de una manera natural y espontánea.



# Unidad 5

## Comprendiendo El Miedo

*“El miedo surge en el mero proceso de escaparse de “lo que es”  
- Krishnamurti*

El conocerse a sí mismo implica el observarse continuamente en las relaciones con los demás seres humanos, con sus cosas, con su medio ambiente y con todo el movimiento que ocurre en sí mismo, tanto interno como externo, ese movimiento producido por sus pensamientos y sentimientos, sin evadirlos a ninguno de ellos, tampoco sin condenarlos, justificarlos o compararlos. Es necesario que conozcan el contenido de su conciencia incluyendo al miedo, ya que éste precisamente es el que no nos deja observar con plena libertad. El miedo no es una entidad independiente, sino que sólo existe con relación a algo. Por ejemplo, uno puede tener miedo de lo que la gente pueda pensar de uno, puede tener miedo de no obtener el éxito deseado, miedo de perder su empleo, miedo de perder su posición social, miedo a la soledad, miedo a la oscuridad, miedo a la muerte, miedo a su jefe, etc. El pensamiento es el que alimenta al miedo, si no hay pensamiento entonces no hay miedo.

Uno no puede disolver al miedo mediante alguna disciplina ya que esto sólo creará mayor resistencia. Uno no puede deshacerse del miedo cultivando su opuesto, es decir el valor, porque la naturaleza misma del valor es el miedo y cuando la mente está atrapada entre los pares de opuestos, sólo se crea mayor fricción y por lo tanto mayor conflicto.

Mientras haya miedo no existe libertad. Una mente que tiene temor a Dios, a blasfemar, al castigo físico o psicológico no tiene libertad para ver las cosas claras, las cosas tal como son, no tiene la libertad para ver la realidad interna ni externa. ¿Cuál es la causa del miedo? ¿No es acaso el miedo la naturaleza misma del ego o personalidad?

La personalidad es el centro mismo de nuestra actual conciencia desde donde todo pensamiento es sostenido por ésta y a su vez todo pensamiento sostiene a la personalidad.

El miedo es únicamente psicológico y se crea cuando en nuestro interior hay dos movimientos contrarios. Por ejemplo: deseo ser exitoso, pero por otra parte observo a millones de fracasados, lo cual genera en mí el temor a no lograrlo; quiero llegar a ser algo, pero mientras no lo logro existirá el miedo a no conseguirlo; deseo la permanencia de mi "yo inferior", pero observo la muerte a mi alrededor, por lo tanto, le temo a la muerte.

De modo que hay dos movimientos (dualidad) funcionando en mi interior. Uno es el movimiento que trata de lograr algo y el otro es el movimiento que siempre está temiendo que talvez no vaya a conseguirlo. Nuevamente el pensamiento es el que genera todo este movimiento.

¿Qué cosa genera el miedo o temor? El pensamiento es el generador del miedo o temor, el cual implica un proceso del pensamiento basado en el futuro o en el pasado. Por ejemplo: me asusta el porvenir, lo que pueda suceder; tengo miedo de morir aun cuando soy joven; he tenido una experiencia dolorosa, pensar al respecto me causa temor de que suceda de nuevo; cuando transito una calle oscura, me acuerdo de las noticias televisivas sobre la violencia en las calles y eso me causa temor de que me pueda suceder algo. Si uno comprende todo el movimiento del miedo, cuándo surge y cómo surge, entonces en esta observación que requiere mucha atención y energía, éste desaparece para no volver a surgir jamás.

Hay que entender que la comprensión no es lo mismo que el conocimiento. Alguien nos puede hacer conocer las causas del miedo, pero si no hay comprensión a través de la observación en el momento que está ocurriendo, entonces nada pasará. La humanidad conoce las causas de la guerra y todo el dolor que ésta conlleva a miles de familias, pero mientras no haya comprensión seguirá habiendo guerras.

# Unidad 6

## Comprendiendo al Pensamiento

*“Si el pensamiento es capaz de pensar acerca de la Verdad, entonces no será la Verdad. La Verdad es un estado del ser donde la actividad del pensamiento ha cesado.”*

*- Krishnamurti*

Una de las cosas más extraordinarias en esta vida es el comprender toda la estructura de nuestro pensamiento, así como el contenido de nuestra conciencia la cual está compuesta básicamente por todos nuestros pensamientos.

Muchas personas apenas si se dan cuenta que nuestro cerebro está parlotando todo el día, las 24 horas, aun cuando estemos dormidos. En otras palabras, nuestro cerebro nunca descansa, siempre hay una desordenada actividad del pensamiento. Basta poner un poco de atención para darse cuenta de todo el desorden y confusión que existe en nuestro cerebro. Los pensamientos entran y salen sin coherencia alguna. Algo importante a darse cuenta es que el pensamiento toma los datos de la memoria, ya sea en forma de imágenes o símbolos, a su vez la memoria (células cerebrales) crece por medio de las experiencias que vamos teniendo. Algunas experiencias se almacenan en el inconsciente y otras en el consciente. El inconsciente no es una zona oscura ni mística, sino quiere decir que simplemente no estamos conscientes de ciertos recuerdos. Al paso del tiempo algunos recuerdos pasan del consciente al inconsciente y viceversa.

Veámoslo de otro modo, la acumulación de experiencias es almacenada en la memoria, la cual constituye nuestro conocimiento y la reacción a esa memoria es el pensar. Por lo tanto, todo lo que pensamos está basado únicamente en la memoria o sea el pasado. El pensamiento es un proceso material que se da en el cerebro y en su altamente desarrollado sistema nervioso del hombre.

El pensamiento ha sido utilizado por la humanidad para crear mayor comodidad, mejor tecnología, lograr un gran avance médico, etc. Pero a su vez por la falta de comprensión de sí mismo ha creado las divisiones entre naciones, religiones y sus dioses, lo cual ha causado guerras interminables, dolor y sufrimiento.

El pensamiento es siempre fragmentario, divisivo. Al estar siempre condicionado al conocimiento de la memoria, y sabemos que en nada se puede tener un conocimiento absoluto, entonces el resultado de su acción siempre estará fragmentado, siempre será limitado y siempre traerá mayor conflicto.

El hombre al no comprender la vida y motivado por el temor a la muerte o sea la impermanencia, ha creado una imagen o idea de algo permanente que le ha llamado Dios. Le ha dado un tremendo poder y adoración. Al paso del tiempo el hombre a adorado a la propia creación de su pensamiento, a la propia creación de su altamente desarrollado sistema nervioso. Aquí, nuevamente a lo que me refiero es que una cosa es la idea creada por el pensamiento y otra es la realidad misma. El punto no está en negar o aceptar la existencia de Dios. En todo caso Dios es lo desconocido y todo lo que pueda decirse es justamente lo que no es. Lo que sí es un hecho es que lo que hemos estado adorando por siglos es nuestra propia creación mental, o sea algo limitado que sólo sirve para satisfacer nuestras necesidades egoístas.

Solo si se observa con libertad se puede conocer la verdad, se puede conocer si existe o no Dios. Una mente temerosa es una mente limitada que solo puede observar fragmentos. Una mente condicionada no puede ver la realidad, lo que es, simplemente vive una vida de ilusiones arrastrada por la sociedad con todas sus propagandas.

El observar todo el proceso de la mente, del pensamiento y llegar a una comprensión que conduce a la libertad, requiere de mucha energía y de que nuestra mente no esté distraída con los múltiples entretenimientos que tenemos durante toda nuestra vida. La religión en la mayoría de los casos ha sido tomada por las personas como un gran entretenimiento que adormece nuestros sentidos, nuestra capacidad de investigación y nuestra capacidad de observar lo que es. A esta gente le falta la capacidad de inquirir en la vida misma, de cuestionar su conocimiento lo cual es el pasado y por lo tanto nunca vive de frente a la vida. Nunca enfrenta con frescura a la vida sino solo a través de sus creencias, las cuales forman una barrera entre este individuo y la vida. Y si Dios es la vida, entonces nunca lo podrán conocer.

El pensamiento que es el generador de todo miedo, de toda codicia, de toda ambición y de todo sufrimiento, es lo que forma nuestro "yo inferior", el cual es el centro de todos nuestros pensamientos, es en sí nuestro mundo, es lo que somos. La personalidad es separatista por naturaleza para poder existir. La personalidad se reconoce a sí mismo como una individualidad separada, diferente de los demás. Constantemente repasa sus gustos, sus deseos, sus ambiciones, sus sueños. Pero toda vez que hay ese movimiento de división, lo cual ocurre todo el

tiempo, entonces tiene que existir el conflicto y su consecuencia que es el dolor y sufrimiento. Si nos damos cuenta el dolor y el sufrimiento nos acompañan desde que nacemos hasta que morimos. Y estamos tan acostumbrados al sufrimiento que parece ser algo natural del cual hay que escaparse por medio de algún entretenimiento.

Es difícil imaginarse vivir una vida donde el centro de ésta no sea la personalidad, donde no hay pensamientos de división y egoísmo, de deseos de llegar a ser algo que no somos, de vivir una vida codiciosa sin límites, trabajar durante toda la vida sin saciar sus necesidades egoístas, de buscar en nuestras relaciones la sola satisfacción de los deseos sexuales y necesidades económicas, de vivir una vida llena de creencias religiosas y estúpidas tradiciones. El vivir a través de la personalidad es la negación de la vida.

# Unidad 7

## La verdadera Transformación

*“La Transformación no se da en el futuro, nunca puede estar en el futuro.  
Únicamente puede ser ahora, de momento a momento.”*

*- Krishnamurti*

Es un hecho la evolución de todas las cosas. La transformación es el medio por el cual se logra dicha evolución. El cuerpo físico denso se ha ido transformando a través de millones de años hasta llegar a lo que es hoy, una máquina perfecta. Lo mismo ocurrió con el cuerpo etérico que es el que da vitalidad a nuestro cuerpo físico. El cuerpo emocional y mental están recién en plena transformación. Aunque todos nuestros vehículos inferiores están siempre en constante transformación, pero dos de ellos que son el físico y etérico han llegado al orden y estructuración deseada, no siendo así el cuerpo emocional y mental que todavía andan en su infancia, pero están aproximándose a su madurez.

Todos ellos conforman lo que es la personalidad. Esta personalidad es la que está en constante y lenta transformación, y la mayoría de las veces siendo obstruida por nuestra mente.

El propio impulso de la evolución ha ido desarrollando y transformando al cuerpo físico y etérico sin ningún impedimento. No ocurre lo mismo con los otros cuerpos, ya que la sustancia mental tiene la capacidad de decidir y dirigir su propio destino. Recuerden la máxima esotérica “la energía sigue al pensamiento”. Por medio del pensamiento hemos ido dirigiendo nuestro destino, pero sin embargo sin una correcta comprensión. Por lo que nos hemos distanciado del propio impulso de la evolución enfocada hacia una conciencia superior.

La verdadera transformación no es cambiar de una idea hacia otra. No es romper nuestras creencias y entrar en otras. No es derrumbar nuestros anteriores condicionamientos y caer en otros nuevos. No es cambiar de una religión a otra ni de un Dios a otro. La verdadera transformación es ver la verdad en la verdad, lo

falso en lo falso, es ver la verdad en la falsedad y ver lo falso en aquello que hemos aceptado como verdadero. La percepción de la verdad nos conduce a la liberación y a la transformación. Debido a que estamos rodeados de falsedad en nuestro mundo, entonces tenemos la oportunidad de ver día a día esa falsedad y de esta manera transformarnos.

La verdadera transformación no es hacer algo respecto a alguna cosa. No significa que si uno se da cuenta que es egoísta, entonces deba tomar alguna acción para no ser egoísta, ya que ambos al ser extremos de una misma naturaleza, no pueden destruirse el uno al otro. Son un par de opuestos. Sólo cuando nos damos cuenta de que somos egoístas y no hacemos nada al respecto, únicamente nos observamos y comprendemos su naturaleza, es que en esa comprensión dejamos de ser egoístas.

Lo mismo podemos decir acerca de los condicionamientos que nos aprisionan. Si tratamos de destruir nuestros condicionamientos en base de esfuerzos, métodos impuestos, disciplinas, etc. únicamente estará ya sea fortaleciéndolos o creando otros nuevos. Únicamente al comprender nuestro actual estado de condicionamiento es que podemos liberarnos de este. No haciendo algo respecto a ese condicionamiento, sino únicamente percibiendo la verdad de eso.

La verdadera transformación psicológica, que es el actual problema de la humanidad, no es gradual sino instantánea. Estamos acostumbrados a que todo lo que aprendemos, todo lo que desarrollamos y construimos, sigue un proceso gradual de continuo cambio hasta llegar a ver el resultado total. Sin embargo, la transformación psicológica que es el siguiente paso que tiene que dar la humanidad, es instantánea. Aquí parece haber una contradicción. Es cierto que la persona primeramente tiene que madurar su mente antes de que se pueda dar esa transformación psicológica (que podría llamarse iluminación) y lo mismo tendrá que ocurrir con toda la humanidad. Sin embargo, la transformación no se va desarrollando poco a poco, únicamente lo hace la madurez de la mente. Para ilustrar este punto, pongamos por ejemplo las guerras las cuales siempre han existido y siguen existiendo. Según algunos historiadores en los pasados cinco mil años ha habido cinco mil guerras. Lo que nos lleva a pensar que todos los seres que habitamos el planeta sabemos con certeza las consecuencias de sufrimiento y dolor que dejan las guerras, sin embargo, dejamos que siga habiendo. No ha ocurrido que a través del tiempo las guerras se estén acabando poco a poco. Han cambiado la forma de combatir, pero siguen existiendo. Esto va a seguir hasta que haya una transformación psicológica instantánea. Hoy hay guerra y el siguiente momento habrá una paz para siempre porque se comprendió plenamente la futilidad de esta acción.

# Unidad 8

## La Vida es Relación

*“Toda relación es un espejo en el cual la mente puede descubrir sus propias operaciones.”*

*- Krishnamurti*

La Relación se da con otros seres humanos, también se da con uno mismo, con las cosas, con nuestras propiedades, con nuestras ideas, con la naturaleza, etc. Estar vivo es estar relacionado.

Por eso es de primordial importancia el darnos cuenta cómo es nuestra relación con la vida a todo nivel. No es posible hacerlo a través de un análisis introspectivo porque los resultados que arrojarán serán dados por nuestra memoria, por nuestro pensamiento, y ya habíamos hablado anteriormente que el pensamiento es el centro del yo inferior, del egocentrismo. Toda conclusión que de ahí salga será de acuerdo a la conveniencia del yo inferior. Todas esas conclusiones solo hacen reforzar la imagen que tenemos de nosotros mismos, la cual no es la realidad. La única manera de ver la realidad sin ninguna distorsión es el momento mismo que se da la relación. En ese espejo de la relación nos podremos ver a nosotros mismos tal y cual somos. Naturalmente aquí necesitamos agregar que esto será posible si nos observamos sin juzgarnos, sin condenarnos, sin compararnos, sin evaluarnos .... simplemente observar como un observador externo.

La Relación es un conflicto tanto interno como externo. Sin embargo, el conflicto interno es el que se extiende y se convierte en un conflicto en el mundo. Los conflictos que hay en el mundo, son simplemente los efectos de nuestros propios conflictos. Por lo tanto, solo a través de las relaciones podremos ver sin ninguna distorsión nuestros pensamientos y nuestro estado interno.



Si captamos la esencia de lo que se ha dicho, nos daremos cuenta que el problema no es el mundo, sino que nosotros lo generamos en nuestras relaciones y lo que vemos es solo el resultado de nosotros mismos. Lo que vemos ahí afuera, es solo la exteriorización de nuestra propia creación. Así es, si Ud. ve que hay guerra en algún país del medio oriente, nosotros somos parte de ese problema aun cuando estemos a miles de kilómetros de distancia física. Nuestros pensamientos fragmentados, separatistas, nacionalistas, de odio, etc. contribuyen con la exteriorización de esa fuerza llamada guerra que se da en algún lugar del planeta.

Tenemos que darnos cuenta por nosotros mismos si realmente estamos contribuyendo a las guerras, a través de observar nuestras relaciones con todas las personas que nos rodean y también con nuestras propias ideas. ¿Hacemos separación de clases sociales? ¿de clases económicas? ¿de preferencias sexuales? ¿de ideologías religiosas?

Si somos honestos con nosotros mismos nos daremos cuenta que efectivamente es así y que no tiene ningún sentido el hacer reformas sociales, reformas religiosas, etc. La única reforma que debemos hacer es con nosotros mismos. Entonces si ya no queremos contribuir más con el caos mundial y más bien queremos contribuir de manera positiva, seguramente surgirá la pregunta: Entonces ¿qué hago y cómo lo hago?

Yo diría que lo primero que tenemos que hacer es observar nuestras relaciones en el diario vivir. El darse cuenta es mucho más importante que el tratar de cambiar alguna condición interna. Aquí debemos aplicar la verdadera inteligencia que es capaz de discernir y desechar lo malo. No a través de alguna acción sino en la comprensión misma del problema.

Rara vez nos ponemos a observar nuestras relaciones con los demás, únicamente nos damos cuenta de los efectos de tales relaciones, es decir nos encontramos de repente en medio de conflictos que ni siquiera nos damos cuenta cuándo han surgido, y lo más fácil es culpar a nuestra esposa, a nuestro jefe, al presidente o a la sociedad.

Debido a que no nos conocemos a nosotros mismos, de que no comprendemos a la vida, creamos imágenes alrededor nuestro a manera de una muralla de modo que nos defiendan psicológicamente del mundo exterior.

Yo tengo una imagen de mi mismo, he creado una imagen que no es real, es una imagen que oculta mi verdadero ser. Además, he creado una imagen de mi esposa tal y como lo he captado en cierto momento, como si fuera una fotografía, algo estático. A su vez mi esposa tiene una imagen de ella y además ha creado una imagen mía. Entonces la relación entre ambos es una relación entre imágenes y no una relación real. Lo mismo ocurre en las relaciones con nuestros amigos y otras personas. ¿Ven el problema?

Cuando me dicen algo que contradice la imagen que he creado de mi mismo, entonces me siento herido. Por ejemplo, si he creado la imagen de que soy una persona respetable y famosa, y alguien lo contradice, entonces me enojo con ese alguien y sufro las consecuencias de una mala relación con esa persona. Si nos damos cuenta, en realidad lo que queda herido es la imagen. La imagen es creada por nuestros pensamientos. ¿Es posible vivir la vida sin aferrarnos a imágenes? Por otro lado, tenemos que darnos cuenta que raramente establecemos una verdadera relación. Siempre vivimos una vida aislada, aun cuando estemos rodeados de miles de personas, persiguiendo únicamente nuestros propósitos egoístas sin importar lo que los demás quieren. El vivir encerrado en nuestra propia ambición ayuda a construir una imagen dentro de uno y en consecuencia la relación con otros se establece por medio de esa imagen. ¿Cómo puede haber relación si cada cual está persiguiendo su propio éxito y su propia realización? Estamos tan condicionados a hacer esto que nos parece de lo más normal actuar de esta forma, sin embargo, los resultados nos demuestran lo equivocados que estamos.

Si no aplicamos la observación, la atención y la comprensión no lograremos ver lo que realmente está ocurriendo con nuestra vida que es una constante relación, y si el resultado de esa relación es el conflicto, entonces nuestra vida es un constante conflicto.

Lo primero que tenemos que observar es nuestra relación con los demás día a día. Al hacerlo descubriremos que cada uno está viviendo en su propio mundo de ambición, codicia, miedo, deseo de éxito, etc., buscando seguridad psicológica y dependiendo del otro para su comodidad, para su placer y su necesidad de compañía. Y al sentirnos tan solos y aislados necesitamos que se nos quiera, que se nos estime y tratamos cada uno de dominar a los otros.

La verdadera relación no es el mantenerse unido por alguna excusa. Muchos matrimonios están juntos por lo hijos y por otras obligaciones, pero eso no es una relación en el sentido que estamos tratando. Durante todos los días ambos persiguen sus propios intereses y su pareja solo sirve para obtener algo de ella. El matrimonio se ha convertido más bien en un convenio que no sirve para otra que no sea la de satisfacer las necesidades de uno. Somos tan egoístas que ni siquiera pensamos lo que nuestra pareja realmente quiere. Somos con nuestra pareja como los rieles de un tren, que, aunque están juntas, pero nunca se unen en ningún punto. Siempre van en paralelo.

Si le parece que estoy diciendo puras cosas negativas, es porque simplemente es así la actual realidad de las relaciones humanas. Nuevamente lo importante es ver lo que realmente es y no lo que uno quisiera que sea. La única posibilidad de llegar a tener las correctas relaciones humanas es comprendiendo las actuales equivocadas relaciones y desechándolas. La verdadera relación es la unidad completa e incondicional con la otra persona, no es el estar unido en un proyecto u objetivo, es "ser uno" con la otra persona. Solo cuando hay verdadera relación puede haber amor, y si hay amor no puede haber separatividad. ¿Puede haber

amor cuando no hay relación? Sólo cuando exista correctas relaciones humanas, se podrá hablar de una verdadera paz, armonía y amor.

# Unidad 9

## Comprendiendo a la Muerte

*“La muerte no es lo contrario a la vida, no es la negación de la vida, es la continuación de ésta.”*

*- Krishnamurti*

La muerte significa renovación, una total mutación en el cual los pensamientos totalmente ya no funcionan. Los pensamientos son todo lo viejo ya que se forman a partir de la actividad de la memoria, y en la memoria únicamente se encuentran todas las experiencias viejas. Pero cuando hay muerte hay algo totalmente nuevo. Estamos acostumbrados a ver a la muerte como un evento final cuando debería ser un evento a cada momento de nuestra vida. Si esto fuera posible entonces siempre estaríamos viviendo la vida de una manera fresca, inocente y sin ningún tipo de problemas psicológicos.

Para ilustrar un poco podemos recurrir a ejemplos que los vemos constantemente ya sea a nuestro alrededor o a través de documentales televisivos donde personas que han sufrido algún tipo de accidente grave y estuvieron a punto de perder sus vidas, cambiaron radicalmente sus vidas valorando ahora aquello que antes no le daban su debida importancia tal como su familia, su salud, su tiempo, su vida misma y dejando atrás sus obsesiones y sus móviles egoístas. Se puede decir que empezaron a vivir de nuevo como si fuera otra persona, con otra visión de la vida después de haber experimentado “la muerte”. Naturalmente no me refiero a una experiencia esotérica de la muerte, sino a una muerte psicológica, a un momento donde se evalúa todo lo anterior poniéndolo punto final para volver a comenzar de una fresca, pero conservando la experiencia pasada.

En el caso anterior es como si esta persona hubiese vivido dos veces con un mismo cuerpo físico. Ahora la pregunta es, ¿tendremos que esperar a que nos ocurra un accidente o algo similar para que volvamos a nacer en vida? ¿Será

posible que por nuestra propia voluntad podamos vivir no solo dos vidas en una, sino cientos o miles de vidas con un mismo cuerpo? Ahora podemos complicar la cosa un poco más haciéndonos la siguiente pregunta: ¿Será posible aplicar la muerte a cada instante de nuestra vida de modo que nada acumulemos y que vivamos en el eterno presente y por lo tanto alcancemos la inmortalidad en vida? Naturalmente existe la muerte física del organismo, pero ya habíamos visto anteriormente que nosotros no somos el vehículo físico (ni el emocional y mental). Son solo los vehículos de expresión del alma por un determinado tiempo para obtener las experiencias necesarias en esos tres mundos. La muerte es sabiamente aplicada por la naturaleza de modo que se da un punto final a toda la acumulación que hemos hecho de nuestras tendencias, placeres, hábitos, idiosincrasias, experiencias, etc., etc. Para que en un futuro regresemos nuevamente al plano físico de una forma renovada, nueva y con una nueva oportunidad de aprendizaje. Se imaginan ¿qué pasaría si no existiese la muerte tal y como la conocemos? Nuestros patrones mentales y emocionales estarían tan “endurecidos” que no tendríamos oportunidad de evolucionar como sociedad ni como individuos. Sería una resistencia completa al cambio.

La muerte no es lo contrario a la vida, no es la negación de la vida, es la continuación de ésta.

Si entendemos a la muerte desde su verdadero ángulo nos daremos cuenta de su tremenda importancia y estaremos dispuestos a aplicar en nuestra vida la muerte a todo lo viejo, a todo lo que nos ata al plano material, dar muerte a nuestros deseos egoístas, dar muerte a nuestro sufrimiento, a nuestros miedos, etc. Todo en la naturaleza y en el universo, está regido por los ciclos de vida y muerte, donde ésta última es la renovación de la primera.

# Unidad 10

## Palabras finales

*“Solamente cuando no tienes una razón de ser pacífico, es que tendrás paz.”  
- Krishnamurti*

Si nosotros hubiésemos comprendido y percibido de forma directa a la inmensidad de la vida, a ese tremendo movimiento universal de amor y compasión, a esa fuerza o energía Una que se manifiesta en múltiples formas, Cómo podríamos explicarlo en palabras a personas que no han tenido esa misma percepción? es fácil comprender el significado de ésta pregunta cuando recordamos algún momento que hemos tenido de éxtasis o inmensa felicidad por ejemplo cuando hemos visto (por lo menos la primera vez) una atardecer en la playa o en la montaña, cuando hemos tenido algún logro importante, etc. ¿Cómo podríamos describir ese éxtasis a otra persona que quizá no lo haya experimentado? Y mucho más aún, ¿cómo podríamos indicarle “el camino” para que logre lo mismo que nosotros? Ni siquiera tenemos un lenguaje apropiado para hablar de cosas que no son físicas. Krishnamurti se enfrentó con este problema de mostrar o señalar a la humanidad el camino hacia la libertad, donde sólo en libertad se termina el sufrimiento y el dolor, y nace el amor y la inteligencia. Decidió entregar su vida entera para tratar de señalar a la humanidad que si es posible vivir en un “nuevo” estado de conciencia. Esto lo hizo a través de dar charlas por más de 60 años puliendo cada vez más su lenguaje.

Krishnamurti se va a la esencia del problema, a tratar con las causas. De nada sirve describir aquello que está más allá de la consciencia humana. Esa descripción sería únicamente un condicionamiento más y no tendría nada que ver con la realidad. Krishnamurti es claro en tratar de que enfoquemos nuestra atención en nuestras relaciones diarias y así descubramos y comprendamos por nosotros mismos nuestros condicionamientos, nuestros temores, nuestro materialismo, nuestra búsqueda de seguridad, nuestro egoísmo, etc. En esa comprensión es que nos liberamos de “forma instantánea” y no a través de un análisis introspectivos o análisis psicológicos. Krishnamurti no niega la existencia de Dios, ni la existencia de una Jerarquía de Seres de Sabiduría que están detrás de la evolución de la humanidad, ni la vida después de la muerte, ni la

reencarnación. Pero ¿cómo afirmar algo que solo son conceptos y palabras en la mente de la humanidad “no despierta” y que estos conceptos hacen más daño que bien? Primero conozcámonos a nosotros mismos y después llegaremos a conocer aquello que está detrás de toda apariencia física. Por lo menos eso creo por ahora.

Ivan Maldonado  
Bajo el signo de Capricornio  
Año 2003