

J. Krishnamurti

Mente en silencio

Prefacio de Terence Stamp

Traducción del inglés de Luis Locatti

editorial **K**airós

Título original: CAN THE MIND BE QUIET?

© 2019 by Krishnamurti Foundation Trust Ltd.
Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO24 0LQ
England

© 2022 by Editorial Kairós, S.A.
www.editorialkairos.com

La presente edición en lengua española ha sido contratada con la licencia de la Krishnamurti Foundation of América (KFA) www.kfa.org e-mail: kfa@kfa.org, y la Krishnamurti Foundation Trust Ltd (KFT) www.kfoundation.org e-mail: kft@brockwood.org.uk con la Fundación Krishnamurti Latinoamericana (FKL), Apartado 5351, 08080 Barcelona, España, www.fkla.org e-mail: fkf@fkla.org

© **Traducción del inglés:** Luis Locatti

Revisión: Andrea Dumas

Fotocomposición: Moelmo, S.C.P. 08009 Barcelona

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Impresión y encuadernación: Índice. 08040 Barcelona

Primera edición: Abril 2022

ISBN: 978-84-9988-991-7

Depósito legal: B 5.086-2022

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Este libro ha sido impreso con papel que proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un «libro amigo de los bosques».

Sumario

Exploraciones con Krishnamurti	9
Prefacio por Terence Stamp	11
PARTE I. EXPLORACIONES SOBRE EL VIVIR	15
1. Nosotros no observamos, no escuchamos	17
2. ¿Cómo puede terminar el centro?	23
3. El río de la vida	27
4. La ignorancia de uno mismo es la causa del conflicto	31
5. ¿Por qué dividimos entre interno y externo?	37
6. El conflicto en cualquier forma es destrucción de energía	41
7. ¿Cómo educar a mis hijos?	49
8. ¿Qué es lo que puede frenar el deterioro en el mundo?	55
9. Usted ha hecho a la mente esclava de las palabras	59
10. El placer se convierte en dolor rápidamente	65
11. La comparación engendra el descontento	69

12. ¿Cómo se produce la percepción?	75
13. ¿Pueden cambiar las células cerebrales de mi hijo?	79
14. La elección existe únicamente cuando la mente está confundida	85
15. Cualquier forma de control es distorsión	91
16. La soledad significa libertad	97
17. ¿Puede la mente misma deshacerse de la carga?	101
18. Damos una vuelta equivocada y nos perdemos	111
19. El intelecto es muy limitado	117
20. El enfoque positivo es destructivo	121
21. La vida no puede ser gobernada por ideas	125
22. ¿Es la expresión diferente de la creación?	129
23. ¡Cómo desperdiciamos la vida!	133
24. Toda búsqueda surge del miedo y el vacío	137
25. ¿Puedo detener el deterioro en mí mismo?	143
26. ¿A qué profundidad quiere orden?	147
27. La sabiduría no viene con la práctica	153
28. El cerebro necesita seguridad absoluta	159
29. Vigilancia intensa	169
 PARTE II. EXPLORACIONES SOBRE EL APRENDER	 173
30. Educar es descubrir la extraordinaria belleza del orden	175
31. En vez de impartir conocimiento enseñe a través del diálogo	183
32. Aprender a cooperar es parte de la educación	191

33. El pensamiento divide	197
34. El intelecto nunca puede ser libre	205
35. El conocimiento destruye el aprender	213
36. El conocimiento es estático	221
37. El conocimiento se convierte en un impedimento para la relación	229
38. Estar libre de lo conocido es la más alta inteligencia	235
39. El sexo se convierte en un dios obsesivo	243
40. ¿Qué significa la virtud?	253
41. Solo la mente no distorsionada puede ver la verdad.	261
 PARTE III. EXPLORACIONES SOBRE LA MEDITACIÓN.	269
 42. ¿Qué es lo sagrado realmente?	271
43. La atención y el darse cuenta sin elección	277
44. ¿Por qué medita usted?	281
45. La mente meditativa es la mente religiosa	285
46. La opinión no es la verdad	291
47. La meditación es inteligencia	295
48. La meditación es la esencia de la energía	299
49. La vida es un movimiento extraordinariamente bello	309
50. ¿Qué es el darse cuenta?	317
51. La extraña sensación de lo otro	335
52. La meditación es ver el factor de distorsión	337
53. No vemos la totalidad	341

54. La meditación es el movimiento de la gran sensibilidad	343
55. ¿Puede el cerebro estar en silencio alguna vez? . . .	347
56. El amor no es una abstracción	351
57. La meditación es vaciar la mente de la palabra y el símbolo	353
58. El fin del tiempo es el fin del cambio	355
59. El pensamiento no puede vaciar la mente	357
60. Silencio	361
 Fundaciones	 365

Exploraciones con Krishnamurti

Junto con las charlas públicas, sus diálogos con pensadores líderes del siglo xx como Renee Weber, Iris Murdoch, Jonas Salk, David Bohm y Huston Smith son reconocidos. Entre estos cientos de encuentros, Krishnamurti estaba también disponible para reuniones personales y conversaciones con aquellos que deseaban reunirse con él. Estas no fueron grabadas y el registro por escrito era desalentador.

Aquí han sido compiladas sesenta conversaciones, que no habían sido publicadas previamente, recordadas y escritas por Krishnamurti a finales de los años 60 y principios de los 70. Contienen preguntas de exploración en temas tales como el yo y la conciencia, las cualidades esenciales de una buena educación y la mente meditativa y religiosa. Como con todos sus escritos, el estilo es directo, evita la retórica y afirma profundas verdades como información obvia y factual, accesibles a cualquiera que escuche. Estos fragmentos también incluyen las tan apreciadas descripciones de la naturaleza de Krishnamurti.

El libro está dividido en tres secciones que representan exploraciones de gran alcance en las áreas de la vida, el aprendizaje y la meditación, resaltando el enfoque radical de Krishnamurti en cada una de ellas.

Prefacio

Conocí a Krishnamurti por primera vez en Roma en el año 1968, mientras trabajaba en una película con el gran director italiano Federico Fellini. Yo no hablaba italiano, por lo que contaba con una traductora, que casualmente resultó ser su astróloga personal. Un día ella me dijo: «Usted ha sido invitado a un almuerzo con Krishnamurti».

Yo dije: «¿Quién es Krishnamurti?».

Luego ella respondió en voz baja, como si yo debiera saber, «Bueno... usted sabe... él es Krishnamurti».

Yo pregunté: «Bueno, ¿es un director de cine?».

«No no –dijo ella–, él es un sabio».

Yo ya tenía 27 años y era famoso, pero en realidad solo era un vago del East End* y en ese momento estaba improvisando. El único sabio** que conocía iba en el relleno que mi madre hacía en casa para nuestras cenas tradicionales. De todas

* Barrio marginal de Londres.

** La palabra «sage» significa sabio, pero también salvia, la cual es utilizada para una comida típica inglesa.

maneras, estaba lo suficientemente interesado para aceptar asistir a ese almuerzo. Pasaron varios años hasta que supe cómo llegué a estar allí realmente.

Fellini tenía un impresionante guión que quería filmar. Sin embargo, contaba con poco dinero, así que le pidió a Vanda Scaravelli, una eminente profesora de yoga y una figura socialmente bien conectada, que lo ayudara. Ella conocía a Krishnamurti, y Fellini le pidió que le fuese presentado la próxima vez que él visitara Roma, supongo que pensando que quizás él pudiera aportar algo de fondos.

Unos meses más tarde Krishnamurti estaba en la ciudad, y ella lo arregló para que se conocieran. Sabiendo que a él le gustaban las películas, Fellini editó quince minutos de los fragmentos de la película que él y yo estábamos haciendo. Luego se los mostró para romper el hielo, y al parecer, cuando el corto vídeo terminó, Krishnamurti dijo: «Me gustaría conocer a ese chico» (refiriéndose a mí), y por eso fui invitado al almuerzo.

Cuando llegué el lugar estaba repleto, pero aun así terminé en una mesa frente a Krishnamurti. No hablamos una palabra. Pero como yo lo estaba mirando fijamente, él continuamente bajaba los ojos como un gesto de cordialidad. Recuerdo haber pensado que jamás había conocido a alguien como él. Era muy inusual. Luego, después del almuerzo, él estaba respondiendo preguntas a la gente de la prensa y su secretario Alain Naude se acercó a mí y me dijo: «¿Querías ir a caminar con Krishnamurti?». Yo dije que sí.

Entonces él y yo fuimos a dar un largo paseo por los suburbios de Roma. Y aunque no había tenido el coraje de hablar con él durante el almuerzo, de repente no podía parar de hablar. En un cierto momento de la caminata nos detuvimos y él puso su mano en mi brazo y me dijo: «Mira aquel árbol». Y yo miré, era un árbol. Lo miré a él. Él sonrió. Yo sonreí. Seguimos caminando. Yo seguí hablando. Diez minutos después, me frené nuevamente y me dijo: «Mira aquella nube». Y miré de nuevo, una nube. No era especial, no estaba iluminada desde dentro ni nada parecido: era una nube, eso es todo. Seguimos avanzando, y yo seguí hablando.

Y ese fue mi primer encuentro con Krishnaji. Sin embargo, nunca fui el mismo después de aquel encuentro. Algo cambió. Produjo algo en mí que comprendí años más tarde: utilizó su presencia para frenar mi propio pensamiento. Y algo en mi interior comenzó a comunicarse conmigo.

De ahí en adelante, cada vez que yo me enteraba de que iba a dar una charla, trataba de ir y, del mismo modo, él se aseguraba de que yo fuera invitado. A menudo no captaba realmente lo que se estaba diciendo, pero sin que yo lo supiera estaba siendo depurado. Lo mismo sucedería en conversaciones posteriores: empezábamos conversando de camisas y zapatos, y sin embargo se producía un cambio. No cambiaba su tono de voz necesariamente, pero algo sutil ocurriría. Solo puedo compararlo con la letra de Cole Porter, «Qué extraño el cambio de mayor a menor». Me llevó tal vez quince años comprender dichos como: «Cuando el

águila vuela no deja rastro», y «El observador es lo observado».

Puede que yo no estuviera seguro de lo que él estaba diciendo, pero siempre surgía ese cambio.

Terence Stamp

PARTE I

EXPLORACIONES SOBRE EL VIVIR

1. Nosotros no observamos, no escuchamos

El viento del norte soplaba fuerte y frío, llevándose consigo la niebla, el olor del pueblo, el aire exhausto y viciado. Las montañas se veían con claridad. La tenue brisa barría todo lo que estaba en su camino: las hojas muertas y moribundas. Era posible ver, bien a lo lejos, el espacio entre las islas y podía verse casi por completo cada arbusto y cada hoja en el cerro. Esa extraña luz que existe solo en California, penetraba con mayor intensidad que nunca. Realmente uno debería ver las montañas con esta luz, y el cielo azul detrás de ellas, y entonces descubriría la extraordinaria belleza de la tierra. El sol era sobre el mar de esta mañana una inmensa sábana de plata.

Se sintió bien al mirar la luz sobre el agua y dejar que esa luz le llegase al corazón, permaneciendo con ella y nada más; sin un pensamiento, sin mañana o ayer, y dejar que el viento norte se lleve todas las locuras, la fealdad, la violencia y las estupideces que el hombre ha construido dentro de él, a través de su propio pensamiento y miedo. Dejar todo aquello atrás y vivir con esa luz y nada más.

«Usted ha dicho frecuentemente: sea nada, destruya todo, lo bueno y lo malo, y repliéguese en el silencio, en la nada misma. ¿No está usted enseñando la aniquilación total del ego y de todos sus movimientos? Usted realmente le está diciendo a la gente que viva una vida en el vacío y desde ahí actué. Esto mismo dicen la *Bhagavad-Gita* o las *Upanishads*: completa y total aniquilación del “yo”, el ego, el superego. ¿Cómo se hace esto? ¿Sobreviene a través de la meditación o de buenas acciones? ¿Es una recompensa por buen comportamiento? ¿Cómo ocurre?».

Hay dos tipos de acción. Una trae recompensa y al hacerla se fortalece el ego, el «yo». La otra clase de acción, la que uno ama, no tiene recompensa ni castigo, y no está influenciada por lo que dice el vecino, los dioses o los sacerdotes, o alguna creencia. Uno lo hace porque es lo que surge naturalmente hacer.

Uno siente regocijo al actuar así, no porque alcance el cielo o evite el infierno. Uno solamente actúa y en la acción misma se encuentra el gozo. Esta acción está libre de la influencia de la sociedad y no tiene nada que ver con la moralidad. Esta acción surge del vacío. Cuando eso está, uno puede observar el mundo desde el silencio de la nada.

Usted pregunta cómo ocurre esto. El pensamiento solo puede moverse dentro de su propio campo, ya que es limitado. El pensamiento por más brillante, claro, perceptivo que sea, sigue siendo parte de lo conocido, y lo conocido no es aquel vacío. El pensamiento no puede destruir lo conocido, ya que él es lo conocido. Pero el pensamiento debe exigirse al máximo, a lo ancho y a lo largo de su propio campo para darse cuenta

de la futilidad de su actividad. Tampoco es a través de la meditación sistematizada, ya que mientras exista un meditador, la meditación será dentro del campo de lo conocido. Lo que es importante es terminar con el meditador. Por tanto, no es la meditación con sus sistemas, métodos y objetivos, ni tampoco la búsqueda y el refinamiento del pensamiento. La claridad del ojo es la que ve y la nitidez del corazón es la que escucha. El escuchar y el ver del ego es una cosa por completo distinta del ver y el escuchar sin el ego. Uno pervierte y distorsiona, el otro simplemente ve y escucha.

Esta forma de escuchar surge del silencio del vacío. La negación total es la acción total.

«Permítame preguntarle, ¿cuál es la acción de la negación? ¿Es ver algo en la mente que es falso y simplemente decir no a ello? Si es así, hay algo que actúa y dice que no. Pero esto no puede ser lo que usted está diciendo. Entonces, ¿cuál es la cualidad de esa negación?».

No hay un «yo» cuando niega porque el «yo» ya ha sido negado.

«Pero para la mayoría de nosotros, negar implica ver algo y rechazarlo».

En la negación está el ver y el hacer, no son dos cosas separadas.

«¿Pero a que se refiere con este hacer? Entiendo que debe haber un ver, una percepción de algo, pero habiendo visto, ¿cuál es la acción que niega?».

No hay acción. El ver mismo es la negación.

«Quiere decir que si uno ve algo no hay elección, no hay equivocación, ¿solo existe el ver?».

Así es. Nosotros dividimos el ver y la acción, y luego preguntamos cuál es la acción que surge del ver. El ver es la acción, no hay un actor en el ver. Si hay un actor en el ver, entonces no se está viendo en absoluto, ni se está escuchando cuando hay alguien que escucha.

«Parece estar describiendo una cualidad de ver y escuchar de una gran profundidad, la cual la mayoría de los seres humanos no pueden ni siquiera imaginarse».

No creo que sea demasiado profundo. Creo que es bastante simple y claro. Ver y escuchar sin el observador, sin el que escucha e interpreta, solamente el acto de ver y escuchar, y nada más.

«Pero permítame sugerir que, para la mayoría de nosotros, el acto de observar está restringido por las limitaciones de cada persona. Pero usted parece estar diciendo que para barrer con todo aquello, uno debe ver, y nosotros no vemos porque estamos presos de estas limitaciones».

Somos presos del Yo, del ego, del superego.

«¿Pero no está diciendo que aquel ver y escuchar que usted describe borra el ego y el “yo”?».

Sí, pero uno tiene que darse cuenta del ego, del «yo» que está interfiriendo con el ver, y darse cuenta sin ninguna elección es el ver. En el momento que uno elige lo que quiere escuchar o ver, aparecen todos los problemas que surgen de actuar con un motivo o con un deseo o por placer.

«Entonces, déjeme preguntarle si es posible entenderlo así: ¿uno observa algo y, al mismo tiempo, uno debe ver la acción que entra en juego inmediatamente a través del ego y el pensamiento, de tal modo que uno vea la cosa objetivamente, y también todo el mecanismo subjetivo de la mente en un único movimiento?».

Claro, sí. Antes que nada, no vemos, realmente no escuchamos. Vemos y escuchamos con la limitación, desde el condicionamiento del ego, del «yo» siendo este, la sociedad, el miedo, etcétera. Uno debe darse cuenta de que uno no ve y no escucha. Cuando uno se da cuenta de este hecho, uno ya se encuentra en otro nivel.

«Al intentar seguir lo que usted dice, voy dándome cuenta de todas estas cosas. ¿Usted sugiere que al verlas, por así decirlo, como si fueran una masa, un conjunto, como un hecho, uno luego puede dejar eso atrás y quedar libre de ello? O es necesario decir “Sí, veo esto, esto y esto”».

No, no. Uno debe verlo como un todo y apartarlo como un todo. Verlo como un todo es el fin del mismo.

«Pero esto es muy riesgoso porque la mente que está presa del pensamiento podría decir: “Sí, existe el factor del condicionamiento, existe el factor del pensamiento, lo veo”, pero en realidad no lo está viendo en absoluto. Lo toma como si lo hubiera descifrado».

Eso es una pretensión, es la vanidad del sentido de ver. Hemos dejado muy claro que ver u oír no es posible cuando hay interpretación, cuando hay apego.

«Sí, la cualidad de esto es totalmente diferente a lo que hacemos la mayoría del tiempo».

2. ¿Cómo puede terminar el centro?

Las montañas estaban llenas de soledad. Había estado lloviendo intermitentemente durante tres días y se veían verdes relucientes. Se habían vuelto casi por completo azules, y en su plenitud hacían los cielos más bellos. Había un gran silencio, a diferencia del mar; cuando uno caminaba por la playa, en la arena mojada las rompientes de las olas hacían mucho ruido. No había silencio allí, solamente en el corazón. Pero en aquel sinuoso camino entre las montañas, el silencio estaba en todas partes. El ruido de la ciudad, el rugir del tráfico y los truenos de las olas no se escuchaban. Era una bella tarde y, con el sol poniente, algunas cimas de los cerros parecían estar vivas, con una luz propia.

«Uno siempre se encuentra confundido en cuanto a cómo actuar y resulta cada vez más desconcertante cuando uno ve la complejidad de la vida. Existen tantas cosas que se deberían hacer, y hay otras cuestiones que necesitan de una acción inmediata. El mundo a nuestro alrededor está cambiando tan rápidamente –sus valores, su moralidad, las guerras y la paz– que uno está totalmente perdido antes de que surja la inmediatez de

la acción. Sin embargo, uno siempre se pregunta a sí mismo qué se debe hacer al confrontarse con el enorme problema que es el vivir. Uno ha perdido la fe en casi todo –los líderes, los maestros, las creencias– y uno muchas veces desea que alguna clase de principio actúe por nosotros, algo que ilumine el camino, o alguna autoridad que le diga a uno qué hacer. Pero también sabemos en nuestro corazón que todas estas cosas son algo muerto y acabado. Invariablemente volvemos a preguntarnos de qué se trata todo esto y qué debemos hacer».

Como uno observa, siempre hemos actuado desde un centro que se contrae y se expande. A veces es un centro muy pequeño y otras veces es comprensivo, amplio y totalmente satisfactorio. Pero siempre es un centro de pena y dolor, de goce pasajero y tristeza, el encantador o el doloroso pasado. Es un centro que la mayoría de nosotros conocemos consciente o inconscientemente. Desde ese centro actuamos y nuestras raíces están ahí. La pregunta de qué hacer ahora o mañana siempre surge de este centro, y la respuesta debe ser siempre reconocida por este centro. Una vez hemos obtenido una respuesta, ya sea de otro o de nosotros mismos, comenzamos a actuar de acuerdo a la limitación del centro. Es como un animal sujeto a un poste, su acción dependerá del largo de la soga. Esta acción nunca es libre, y por eso siempre hay dolor, maldad y confusión. Dándose cuenta de esto, el centro se pregunta «¿Cómo hago para ser libre y vivir feliz, pleno, abierto y actuar sin sufrimiento o arrepentimiento?». Pero sigue siendo el centro que hace la pregunta.

Este centro es el pasado. Este centro es el «yo» con sus actividades egocéntricas, que conoce la acción solo en términos de recompensa y castigo, de logro y fracaso, con motivos, causas y efectos. Está atrapado en esta cadena. Esta cadena es el centro y es la prisión.

Hay otra acción que surge cuando hay espacio, en la cual no hay ningún centro, una dimensión en la cual no hay causa ni efecto. Desde allí, vivir es acción. Al no haber un centro, toda acción es libre, gozosa, sin el dolor del placer.

Este espacio y libertad no es resultado del esfuerzo y el logro: cuando finaliza la actividad del centro lo otro es.

«¿Pero cómo puede cesar la acción del centro? ¿Qué debo hacer para eliminarlo? ¿Qué disciplinas, qué sacrificios, qué grandes esfuerzos debo hacer?».

Ninguno. Solo observe sin elección las actividades del centro; no como un observador, no como un agente externo mirando hacia dentro, solo observe sin el censor.

«No puedo hacerlo, siempre estoy mirando con los ojos del pasado».

Entonces dese cuenta de que está mirando con los ojos del pasado y esté con el hecho. Permanezca con él; no trate de hacer nada al respecto. Sea simple, sabiendo que cualquier cosa que intente hacer es la respuesta de su propio deseo de escapar de aquello, y lo único que logrará será fortalecer el centro. Por tanto, no hay escape, esfuerzo y desesperanza. Entonces, uno puede ver el significado completo del centro y el inmenso peligro que representa.

