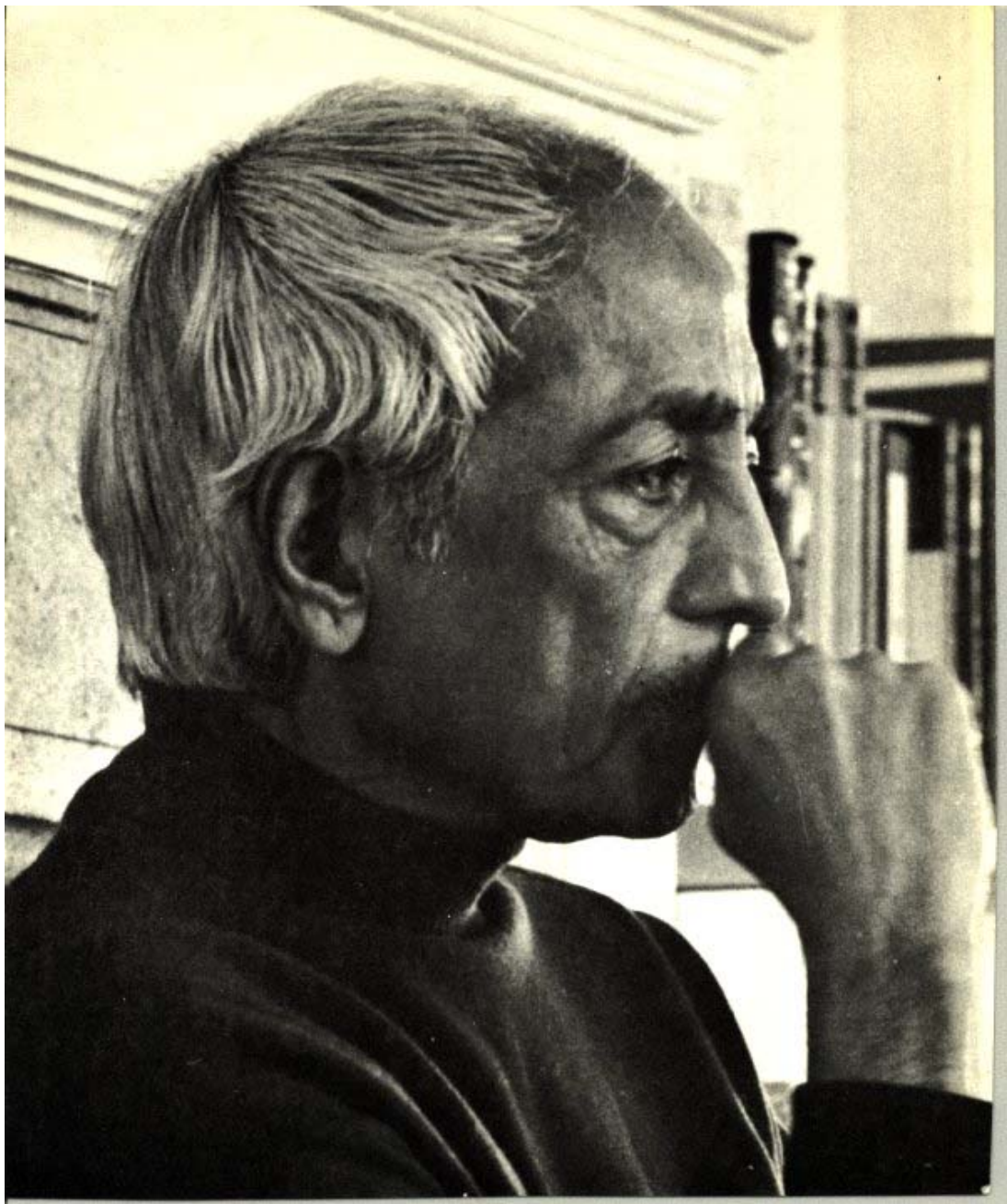


KRISHNAMURTI

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SU ENSEÑANZA



Fecha: octubre 2009

Autor: Francesc Salvador

Título: Krishnamurti – Principios fundamentales de su enseñanza

Contacto: francesc.krishnamurti@hotmail.com

Documento libre de derechos de autor.
Este documento puede reproducirse libremente.

CONTENIDO

01. INTRODUCCIÓN	3
02. BREVE RESEÑA HISTÓRICA.....	3
03. SITUACIÓN DEL MUNDO ACTUAL.....	4
04. LA NATURALEZA DEL PENSAMIENTO	5
04.01. LA LIMITACIÓN DEL PENSAMIENTO	5
04.02. LA CONCIENCIA, EL ‘YO’	5
04.03. LA DIVISIÓN, EL CONFLICTO.....	5
04.04. LA CONCIENCIA ES UNA	6
04.05. EL TIEMPO PSICOLÓGICO.....	6
04.06. LA FUNCIÓN DEL CEREBRO	7
04.07. EL CONDICIONAMIENTO, EL SUFRIMIENTO	7
04.08. LO QUE ES, LO NO REAL	8
04.09. ACABAR CON EL CONFLICTO, EL SUFRIMIENTO	8
04.10. TRASCENDER EL PENSAMIENTO, EL OBSERVADOR Y LO OBSERVADO	9
04.11. PERCEPCIÓN DIRECTA SIN PENSAMIENTO	10
04.12. MENTE Y CEREBRO	10
04.13. EL CONDICIONAMIENTO EN DETALLE.....	11
04.13.01. <i>La formación de imágenes</i>	11
04.13.02. <i>La soledad, el vacío</i>	12
04.13.03. <i>El miedo, El temor</i>	12
04.13.04. <i>Buscar seguridad en el matrimonio y las relaciones</i>	13
04.13.05. <i>El odio, el resentimiento</i>	14
04.13.06. <i>Buscar seguridad en las creencias</i>	14
04.13.07. <i>Buscar seguridad en el conocimiento</i>	15
04.13.08. <i>El esfuerzo en la búsqueda de seguridad</i>	16
04.13.09. <i>El placer y el deseo</i>	16
04.13.10. <i>El problema del sexo y la castidad</i>	18
04.13.11. <i>La crítica, la murmuración</i>	19
04.13.12. <i>El descontento, el tedio, el interés, el aburrimiento</i>	19
04.13.13. <i>La falta de intensidad – La mediocridad</i>	20
04.13.14. <i>La guerra</i>	20
05. EL FUTURO DE LA HUMANIDAD.....	20
06. ¿CUÁL ES MI RESPONSABILIDAD?.....	21
06.01. VER EL SIGNIFICADO DE LA VIDA	21
06.02. ACTUAR A NIVEL INDIVIDUAL.....	22
06.03. EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO.....	22
06.04. LOS INSTRUCTORES ESPIRITUALES	22
06.05. LA DISCIPLINA	23
06.06. EL PENSAMIENTO FRENTE A LO DESCONOCIDO.	23
06.07. EL PROPÓSITO	24
06.08. EL ARTE DE ESCUCHAR	24
06.09. OBSERVAR, COMPRENDER.....	24
06.10. APRENDER EN LA RELACIÓN, AISLAMIENTO	26

06.11. ATENCIÓN.....	27
06.12. MEDITAR SIN OBJETIVOS.....	27
06.13. SENCILLEZ.....	28
06.14. SENSIBILIDAD.....	28
06.15. CAMBIAR LO VIEJO POR LO NUEVO.....	29
07. MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO.....	29
07.01. EL AMOR, EL AFECTO, LA COMPASIÓN, LA INTELIGENCIA.....	29
07.02. LA ACCIÓN SIN IDEA.....	29
07.03. CREACIÓN, CREATIVIDAD.....	30
07.04. LA COMPRESIÓN.....	30
07.05. LA ARMONÍA.....	30
07.06. SER INOCENTE.....	30
07.07. LA VIRTUD.....	30
07.08. LA MEDITACIÓN.....	31
07.09. DIOS, VERDAD, REALIDAD.....	31
07.10. LA FELICIDAD.....	32
08. LA EDUCACIÓN.....	32
09. CONCLUSIÓN.....	32
10. BIBLIOGRAFÍA.....	33
PEQUEÑO FORMATO.....	33
PLÁTICAS.....	33
RECOPILACIONES.....	34
TEMAS MONOGRAFICOS.....	34
MONOGRAFICO EDUCACION.....	35
DIALOGOS.....	35
BIOGRAFIAS I DATOS PERSONALES.....	36
VIDEOS.....	36
DVD.....	37
11. LINKS.....	37
VIDEOS.....	37

01. Introducción

- Lo que me ha motivado ha hacer el presente documento sobre el pensamiento de Krishnamurti ha sido la importancia que ha tenido en mi vida desde hace mas de 20 años. Sus reflexiones me han despojado de cualquier soporte dejándome ante la única realidad, lo que es. Por esta razón su lectura a veces ha sido desesperada buscando respuestas concretas a las preguntas planteadas; respuestas que nunca llegan de fuera dado que la respuesta está en ti mismo. Uno finalmente reconoce la inutilidad de los argumentos y que la respuesta esta en el silencio, la observación y la escucha y en definitiva en la meditación.
- Con la obra de Krishnamurti he descubierto que la meditación, mas allá de una práctica romántica que puede dejar sensaciones agradables, es una práctica indispensable para centrarte en lo que realmente eres; meditar se convierte en una necesidad como lo es lavarte la cara por las mañanas y desayunar.
- Los comentarios de algunos párrafos del resumen del pensamiento de Krishnamurti (K.) no pretenden ser una explicación para que el lector comprenda a K., tan sólo son una descripción del impacto que la reflexión ha hecho en mí. Invito a que cada lector lea directamente la obra de Krishnamurti, experimente lo leído y saque sus propias conclusiones. Se han añadido principalmente los textos originales dado que por expresa voluntad de Krishnamurti, con Él finalizaba el mensaje y nadie estaba autorizado a perpetuar la enseñanza con nuevos comentarios e interpretaciones. De esta manera dejaba las bases para que en el futuro no se constituyese una nueva religión en su nombre.

02. Breve reseña histórica

- Jiddu Krishnamurti nació en la India en 1895 y a la edad de trece años le tomó bajo su protección la Sociedad Teosófica; los directores de la misma consideraron que él era el vehículo para el “instructor del mundo” cuyo advenimiento habían estado proclamando. Krishnamurti habría de emerger pronto como un maestro poderoso, inflexible e inclasificable; sus charlas y escritos no tenían conexión con ninguna religión específica y no pertenecían a Oriente ni a Occidente, sino que eran para todo el mundo. Repudiando firmemente la imagen mesiánica, en 1929 disolvió de manera dramática la vasta y acaudalada organización que se había constituido en torno de él y declaró que [la verdad era “una tierra sin caminos”](#) a la cual resultaba imposible aproximarse mediante [ninguna religión, filosofía o secta convencional](#).



Krishnamurti con Annie Besant de la Sociedad Teosófica

- Durante el resto de su vida, rechazó insistentemente la condición de gurú (maestro) que otros trataron de imponerle. Continuó atrayendo grandes auditorios en todo el mundo, pero [negando toda autoridad](#), no queriendo discípulos y hablando siempre como un amigo habla a otro. En el núcleo de su

enseñanza estaba la comprensión de que los cambios fundamentales de la sociedad podían tener lugar sólo con la **transformación de la conciencia individual**. Se acentuaba constantemente la necesidad del **conocimiento propio**, así como la inteligente captación de las influencias restrictivas y separativas originadas en los condicionamientos religiosos y nacionalistas. Krishnamurti señalaba siempre la urgente necesidad de una apertura para ese “vasto espacio del cerebro que contiene en sí una energía inimaginable”. Ésta parece haber sido la fuente de su propia creatividad y la clave para el impacto catalizador que ejerció sobre tan amplia variedad de personas.



Krishnamurti disolviendo la Orden de la Estrella

03. Situación del mundo actual

En primer lugar Krishnamurti acostumbraba a iniciar sus charlas haciendo un repaso de la realidad del mundo y consecuentemente de la realidad humana para justificar así el estudio de la naturaleza del pensamiento con toda su problemática y la necesidad de realizar un cambio.

- “El cerebro está **condicionado** y por este condicionamiento, uno encuentra confusión, contradicción, infelicidad, se siente desgraciado, sufre.”
- “La vida parece un campo de batalla. En todo el mundo hay **divisiones** lingüísticas, nacionales, geográficas, religiosas, por la tradición, las ideologías, las creencias, en el mundo académico, científico, político; un sistema en contra de otro, cada uno asegurando que el suyo es el mejor y único camino.”
- “¿Por que los seres humanos se comportan del modo como lo hacen, constantemente angustiados, siguiendo a alguna persona, alguna autoridad, algún libro, algún ideal, matándose unos a otros por medio de guerras y terrorismo, con **crisis** económicas y ecológicas, destruyendo la naturaleza, sin tener una verdadera **relación** con sus amigos, sus esposas, sus maridos y sus hijos?”
- “Debemos descubrir por qué los seres humanos, después de tantos milenios, han llegado a ser tan vulgares, tan crueles, tan completamente faltos de **afecto**, de **consideración**, de atención hacia otros, negando todo el proceso de lo que se considera que es el **amor**”.
- “No tenemos **relación** con la sociedad ni con nuestros seres más íntimos, una relación sin disputas, sin conflictos, sin riñas, sin angustias y todo eso”. Más adelante veremos lo que es realmente la relación.
- “Éste es el ciclo de la existencia humana con su dolor, su soledad, su gran sensación de desaliento, su ansiedad creciente, su total falta de seguridad”.
- “Todas nuestras acciones se basan en el pensamiento, todos nuestros esfuerzos deliberados tienen por base el pensamiento”.
- “El **pensamiento** ha producido la **división** de las nacionalidades que da origen a las guerras, la división de religiones, como la judía, la árabe, la musulmana, la cristiana, la hindú, la budista, etc. El pensamiento ha dividido el mundo no sólo geográficamente, sino también en lo psicológico, en lo interno”.

- “El hombre está **fragmentado** en el nivel psicológico mecánico de su existencia y en sus ocupaciones”.
 - “Esta **división**, tanto externamente, geográficamente, como en lo religioso, en lo nacional y en la relación que existe entre uno mismo y otro ser humano, es un **derroche de energía**. Es un **conflicto** que disipa nuestra energía en las disputas.”
 - “Nuestra vida es muy **limitada**, pequeña.”
 - “Este condicionamiento es como el de una computadora: **estamos programados**”.
 - “Hasta que no estemos **libres del condicionamiento**, libres de las actividades del pensar que crea los grandes problemas, esos **problemas** no podrán ser resueltos”.
 - “¿**Viendo tanta división y desdicha, qué puede uno hacer?**”
 - “¿**Es posible liberarse de este condicionamiento?** Debemos investigar nuestra **relación**”.
 - “A través de la relación, descubrimos los diferentes condicionamientos: el apego, el miedo etc.”
- Para facilitar la tarea de investigación es necesario comprender la naturaleza del pensamiento en detalle .

04. La naturaleza del pensamiento

04.01. La limitación del pensamiento

- “¿Existe alguna acción en nosotros que no está tocada por el pensamiento?”.
- “El pensamiento forma parte del cerebro. El pensamiento es un **instrumento** del cerebro”.
- “El **pensamiento** es el **movimiento** de la experiencia, de la **memoria**, de los recuerdos, del conocimiento”.
- “La experiencia, la memoria, los recuerdos son **limitados** y el conocimiento también lo es dado que siempre hay mas y mas por conocer.”
- “Dado que el **pensamiento** es el movimiento de memoria, recuerdos, experiencias y conocimientos, al ser estos limitados, el movimiento del **pensamiento** también es **limitado**”.

04.02. La conciencia, el ‘Yo’

- “El ‘Yo’ es la totalidad del **movimiento** generado por el **pensamiento**”.
- “El ‘Yo’ es el contenido de la **conciencia**. La conciencia no es diferente del ‘Yo’”.
- “El contenido de la conciencia constituye la conciencia”.
- “Al ser el pensamiento limitado, la **conciencia**, el ‘yo’, que ha sido creada por el pensamiento, es **limitada**”.

La palabra **limitado** indica superficial, pequeño, que no es capaz de ver más allá de si mismo, que no es capaz de captar la **totalidad** de la verdad.

04.03. La división, el conflicto

- “El **pensamiento** en su naturaleza es **divisivo y fragmentario** y crea desde la niñez la ilusión de lo mío y lo tuyo”.

- “El pensamiento busca **seguridad** y crea **división**. Busca seguridad en la familia, la tribu, el nacionalismo, el grupo; busca seguridad por encima de buscar la realidad”.
- “El ‘Yo’ es por definición una entidad **divisiva** porque se preocupa de sí mismo; es **separativo**. Las necesidades son divisivas”.
- “Pienso que puedo protegerme a mi mismo y haciendo eso creo más inseguridad”.
- “La **división** genera más inseguridad y **conflicto** –guerras-“.
- “Cualquier **acción** generada por el **pensamiento** limitado, divisivo, genera **conflicto**”.
- “El desorden es la esencia del ‘Yo’. El ‘Yo’ es la causa del desorden psicológico.”
- “Cuando una acción contradice otra –decir una cosa y hacer otra-, hay un gran derroche de **energía**”.

04.04. La conciencia es una

- “Existe la **creencia** que cada persona humana es un **individuo**”.
- “La **conciencia** que es el ‘Yo’ es **similar** en todos los seres humanos”.
- “Podemos tener diferencias en cosas superficiales como habilidades etc., pero en lo básico **somos iguales**, todos se sienten inseguros, temen, sufren, sienten dolor, soledad, un tremendo vacío, tienen Dioses, rituales”.
- “La conciencia es compartida por todos los seres. **La conciencia es una** y la división es una ilusión”.

- “Mi sufrimiento es el sufrimiento de la humanidad”.
- “La humanidad no se da cuenta que es **toda una** y al crear la **división**, crea el **conflicto**. Las religiones han dicho eso de una forma verbal, teórica, en la realidad han creado división”.
- “Yo he hecho al mundo tal como es. El mundo soy yo. Yo soy el mundo”.
- “Si sentimos que somos el resto de la humanidad, la **responsabilidad** es inmensa”.

Nuestra acción no solo afecta nuestra conciencia sino la conciencia de la humanidad entera.

04.05. El tiempo psicológico

- “El pensamiento es **tiempo**.”
- “El **tiempo** es el movimiento del **devenir**, del **llegar a ser**. La esperanza, el devenir son tiempo. Quiero convertirme en algo en lo psicológico diferente de la que **es**”.

Desde la memoria, el pasado, me proyecto hacia el futuro.

- “La vida física ha evolucionado durante miles de años hasta ser lo que somos, pero **no hay evolución psicológica** en absoluto”.
 - “En el terreno psicológico no hay tiempo, hay **lo que es**”.
 - “**No** puedo **mejorar** el ‘Yo’ con el **tiempo**”.
 - “La conciencia, el ‘Yo’, **no** tiene **futuro** en el terreno psicológico”.
- Aquí hay que aclarar que el pensamiento, el conocimiento tienen su lugar en el

plano físico cuando intento aprender un idioma o construir una mesa; pero no tiene lugar en el plano psicológico cuando el pensamiento se quiere proyectar hacia lo que desea ser y huye de lo que es.

Al introducir el tiempo en el devenir o llegar a ser psicológico, se origina todo el sufrimiento y confusión.

04.06. La función del cerebro

- “El **cerebro** utiliza el **pensamiento** como instrumento”.
- “La actividad del cerebro es como un ordenador que ha sido **programado** y por lo tanto está **condicionado** física y psicológicamente, centrado en el ‘ego’, la ‘psique’”.
- “El cerebro, condicionado por el movimiento del pensamiento, vive en la **separación**, generando **conflicto**”.

De la misma manera que un ordenador ha sido programado y es capaz de hacer de forma muy eficiente unas tareas limitadas, el **cerebro**, que utiliza el pensamiento como instrumento, está **condicionado, programado** según el contenido de la conciencia, el ‘Yo’, que es el movimiento del pensamiento, según las experiencias pasadas, recuerdos, memoria y conocimientos adquiridos.

- “Distinguiremos entre cerebro y MENTE”.

04.07. El condicionamiento, el sufrimiento

- “La soledad es una sensación de **vacío**, de frustración, de no tener nada, de estar extraordinariamente **inseguros**, sin puerto donde anclar; es una sensación de dolor real, de **temor** extraordinario e insondable”.
- “Casi todos nuestros pensamientos se originan en el instinto de autoprotección.”
- “Queremos una forma cómoda de vida. Utilizo el pensamiento para intentar **huir** del conflicto; eso perpetua el sufrimiento”.
- “Sufrimiento es sentir dolor, sentirse absolutamente perdido, la pérdida de algo, la sensación de soledad. Sufriendo, el ‘Yo’ siente lástima de si mismo”.
- “A todos nos asusta no ser nada, porque todos queremos ser algo”.
- “El **devenir** es como la película proyectada en la pantalla, lo único que es real es el proyector, no la proyección”.

K. introduce la idea del **devenir** que me llevará a la magnificación, a la proyección continuada del ‘yo’.

Pequeño esquema:

→ **Vacío** → Soledad/no tener-ser nada/Frustración → Inseguridad/Me siento perdido
→ Deseo de autoprotección → **Miedo/Temor** →
Dolor/Sufrimiento/Perturbación/Ansiedad → Huir

Para Huir **Busco Seguridad** –BS- (Pareja, Creencia, Conocimiento, Nacionalismo –Yo grande-, Deseo de Poder, Tener, Placer –sexo, murmuración-)

BS → **Apego** → +**miedo** → Celos → Odio/Rencor/Ira →
Dolor/Sufrimiento/Perturbación/Ansiedad →

→ **No hay amor** → Mala voluntad →
Explotación/Dominación/Posesión/Violencia (**División**) → **GUERRA**

→ **No hay amor** → **No estoy relacionado con nada** → **Vacío** →

BS → **Aislamiento** → Confusión/Se nubla la mente/no realidad →
Miedo/Temor → **Dolor/Sufrimiento/Perturbación/Ansiedad** → +BS

No aceptar lo que es (idea) → **Miedo/Temor** →
Dolor/Sufrimiento/Perturbación/Ansiedad

No comprender la vida de relación (formación de imágenes) → **Miedo/Temor** →
Dolor/Sufrimiento/Perturbación/Ansiedad

Cuando me canso de huir:

→ Descontento/Tedio/Desinterés/Aburrimiento → Depresión
→ Auténtica búsqueda de la verdad y
la realidad

Este esquema queda explicado en el punto **04.13. El condicionamiento en detalle**

04.08. Lo que es, lo no real

- “El hombre es violento y durante cientos de años el hombre ha estado hablando de no-violencia. La violencia es real es **lo que es**. La no-violencia **no es real**, es una idea, un ideal y queremos convertirnos en ella”.
- “El estado no-violencia no es real, es una idea, y no puede existir mientras haya violencia. **Solo hay un estado**: violencia”.
- “El **movimiento** de un **estado** al otro es **ilusorio**”.
- “Psicológicamente todos los **ideales** son **falsos**”.
- “La fuente de esto es el movimiento del **pensamiento** como **tiempo** y eso siempre creará conflicto porque en lo psicológico no existe el tiempo. El tiempo crea división y conflicto en la psique”.

04.09. Acabar con el conflicto, el sufrimiento

- “¿La humanidad puede vivir **sin conflicto**?”.
- “Las actividades del **pensamiento nunca** conseguirán huir del conflicto”.
- “Para acabar con el conflicto, con el sufrimiento, debemos **acabar** con el **movimiento del pensamiento** que crea el ‘Yo’. Debemos acabar con el ‘**Yo**’”.

- “El ‘Ego’, el ‘Yo’, es una ilusión que puede **disiparse**”.

04.10. Trascender el pensamiento, el observador y lo observado

- “La pregunta que surge es: si el pensamiento con su división y su noción del tiempo ha creado el sufrimiento en el mundo, ¿Podemos **trascender el pensamiento**, el conocimiento, la memoria psicológica?”
- “El pensamiento es movimiento, el tiempo es movimiento. ¿Qué se mueve? Trato de convertirme en algo. Ejemplo:”
 - “La codicia es un movimiento para conseguir lo que quiero, para conseguir más”.
 - “Ese movimiento me resulta doloroso y trato de ser no codicioso y eso también es un movimiento en el **tiempo para devenir**”.
- “Actualmente creemos que hay pensador y pensamiento, el observador y lo observado, el experimentador y la experiencia; hay dos estados diferentes. Mientras el esfuerzo esté **dividido** en experimentador y experiencia, tiene que haber **deterioro**. Trascender el pensamiento sólo es posible cuando el pensador ya no es el observador”.
- “En el ejemplo en el que soy codicioso:
 - Si me doy cuenta que soy codicioso, hago un **esfuerzo** por no ser codicioso, sea por razones sociológicas o por razones religiosas.
 - Ese esfuerzo siempre será en un círculo **limitado** y pequeño. Por lo tanto el factor de **deterioro** está ahí.
 - Cuando miro más profunda y atentamente, veo que el que hace el esfuerzo es la **causa** de la codicia y es la codicia misma; y también veo que **no hay un ‘yo’ que exista aparte de la codicia**, y que sólo hay codicia.
 - Si me doy cuenta de que no hay un **observador** -‘yo’- diferente de la cosa observada –la codicia-, entonces toda nuestra cuestión es enteramente diferente y nuestro esfuerzo no es destructivo.”
 - Yo y la codicia no son dos estados diferentes; **hay sólo una cosa**, y ello es **la codicia**.
- “No existe un experimentador diferente de la experiencia”.
- “No existe un observador diferente de lo observado”.
- “**No existe un pensador separado del pensamiento**. El propio pensamiento crea la ilusión del pensador, la división, la separación”.
- “Cuando el observador es lo observado, en esa observación no hay tiempo
- “¿Puedo quedarme con lo que **soy** –la codicia- sin proyectarme a lo que no soy, **sin nombrar**, sin especificar atributos?”
- “El nombre, los atributos son el ‘Yo’. Cuando no nombro, el **‘Yo’** está en **silencio**”.
- “¿Puedo **quedarme con el dolor** –lo que soy-, sin nombrar, sin analizar, sin proyectar el deseo de huir, de satisfacción, de placer?”.

04.11. Percepción directa sin pensamiento

- “Los psicólogos se ocupan de que el hombre se adapte a la sociedad actual, no de que vaya mas allá”.
- “Lo ilimitado no puede ser captado por el pensamiento”.
- “El condicionamiento puede ser disuelto”
- “Si percibo que el pensamiento y con ello el contenido de la conciencia es limitado, si veo la razón de que la actividad del pensamiento basada en la memoria es limitada, en la **percepción** misma de que es limitada, me he salido de ella y **entro en otra dimensión**. El pensamiento no puede entrar en otra dimensión”.
- “Si detengo el movimiento de forma inmediata, llegamos a la **percepción directa**, sin el nombre, sin reacción, sin la memoria, sin el conocimiento, sin movimiento”.
- “No es un deseo de estar quieto sino que el pensamiento se aquieta por la **comprensión** de la naturaleza del propio condicionamiento”.

04.12. MENTE y cerebro

- “Con la **percepción directa** de la MENTE se **elimina el sufrimiento**. El pensamiento no puede hacerlo”.
 - “La MENTE es **independiente** del cerebro”.
 - “La MENTE es **libre** y no está condicionada; el cerebro está condicionado”.
 - “La MENTE **no está** en el cuerpo ni en el cerebro”.
 - “La MENTE pertenece al **espacio** y al **silencio**. Este espacio es diferente del espacio entre dos sonidos y entre dos pensamientos”.
 - “La MENTE es **universal**, no existe tal cosa como mi mente”
 - “Recordemos que el pensamiento es un instrumento del cerebro. El **cerebro es un instrumento de la MENTE** cuando no está condicionado y no es egocéntrico”.
 - “El cerebro está trabajando en un área limitada; el pensamiento no permite que el cerebro vaya más allá y responder a la mente”.
 - “Sólo hay **contacto** entre la MENTE y el cerebro cuando el cerebro está quieto sin pensamiento.”
 - “La MENTE es **amor**”.
 - “La **compasión** sólo puede existir si hay **amor**. La acción de ayuda desde la simpatía o creencia religiosa, es lástima pero no compasión”.
 - “La **inteligencia** sólo puede existir si hay **compasión**”.
 - “Sin amor y compasión no hay inteligencia”
 - “Hay una **acción** que **no** es del **pensamiento** que está mas allá. Esta acción o actividad es la forma mas elevada de **inteligencia**”.
- Quietud → MENTE conecta con cerebro → Amor → Compasión → Inteligencia → Acción
- “Siendo el **cerebro** un instrumento de la MENTE cuando no está condicionado y no es egocéntrico, podrá conectar con el **Amor** y expresar compasión e inteligencia”.

- “En la **atención** el cerebro conecta con la MENTE y hay percepción que es comprensión e inteligencia”.
- “Las **células** condicionadas del cerebro pueden cambiar/**mutar** a través de la **percepción directa**, conectando con el Amor que está fuera del pensamiento, el tiempo, el deseo y la esperanza”.
- “La mutación de las células **cambia** todo el mecanismo que nos hace **sufrir**”.
- “El miedo, el placer, la codicia, la ira, la violencia son la respuesta de la memoria y **no** tienen que ver con el amor, la compasión ni la **inteligencia**”.

04.13. El condicionamiento en detalle

04.13.01. La formación de imágenes

En este punto se refiere tanto a las imágenes respecto de nosotros mismos como las que creamos respecto a los demás.

- “En nuestra relación cada uno ha creado, a través de los años, una imagen con respecto al otro. Esas imágenes constituyen la relación”.
- “Tener una relación con otro sólo es posible cuando no hay imagen”.
- “Estar relacionado significa estar en **contacto**. El contacto debe ser algo directo, no entre dos imágenes, siendo la imagen los recuerdos acerca de esa persona, cómo nos ha insultado, cómo nos ha complacido”.
- “Conservo experiencias de dolor, conflictos, soledad con sus respuestas y reacciones. Todo esto crea una imagen en mí; soy esa imagen. No es que yo sea la imagen, ni que la imagen y yo seamos diferentes, sino que el “yo” es esa imagen, el pensador es esa imagen. Es **el pensador, el observador**, el experimentador el que **crea la imagen** mediante la memoria, mediante el pensamiento. Y el pensamiento es necesario, de otro modo no podríamos existir.”
- “¿Es posible no registrar en absoluto? Porque si el cerebro **registra** constantemente todo lo que sucede en lo **psicológico**, entonces jamás tiene la libertad necesaria para aquietarse, jamás puede estar tranquilo, en paz. Si el mecanismo del cerebro opera todo el tiempo, es obvio que se **desgasta**. Es lo que ocurre en nuestras relaciones mutuas, cualquiera que sea la índole de estas relaciones, y si existe un constante registro de todo, entonces, poco a poco, el cerebro empieza a **deteriorarse** y eso, en esencia, es la **vejez**.”
- “Para aprender a conducir un automóvil, tengo que registrar. Pero en nuestras relaciones, ¿es en absoluto necesario registrar psicológicamente, internamente? ¿Es posible, entonces, estar libre y no registrar nada psicológicamente? Esto es posible sólo cuando hay **atención** completa. En la atención completa no existe el registrar.”
- “En el instante que no presto atención, el pensamiento asume el mando y crea la imagen.”
- “La libertad respecto de las imágenes es la verdadera **libertad**. En esta libertad no existe la división que las imágenes originan.”

Más adelante K. tratará en detalle el tema de la atención.

04.13.02. La soledad, el vacío

- “La soledad es una sensación de **vacío**, de frustración, de no tener nada, de estar extraordinariamente **inseguros**, sin puerto donde anclar; es una sensación de dolor real, de **temor** extraordinario e insondable”.
- “La sensación de vacío y soledad me indica que **no estoy relacionado** con nada.”
- “Tratamos de llenar ese extraordinario vacío con lo conocido”.
- “No comprendemos lo que realmente es la soledad porque realizamos todo tipo de **actividades** –leer libros, ir a los cines, seguir a un líder, pintar un cuadro, escuchar la radio, etc- para **evadirnos** de ella”.
- “Toda nuestra cultura, nuestra civilización, se basa en esa evasión que fomenta los valores **sensorios**”.
- “**Finalmente descubrimos que el vacío no puede ser llenado y que no hay evasión que te aleje de él.**”
- “Sólo sabréis que hacer con la soledad cuando hayáis dejado de evadirnos, cuando estéis dispuestos a afrontar lo que es, entonces aquella soledad termina, porque ha sufrido una completa transformación. Ya no es soledad”.

La no comprensión de la soledad, de la sensación de vacío, la sensación de no ser nada, da lugar al temor y al resto de comportamientos erróneos del ego que lo encadenan en la ignorancia y el sufrimiento. Vemos a continuación algunos de ellos en detalle.

04.13.03. El miedo, El temor

- “El miedo surge cuando nuestra comprensión de la vida de **relación** no es completa; cuando no es plenamente comprendida la relación con nosotros mismos, las personas, los bienes y las cosas, tiene que haber temor.”
- “Nada puede existir en el **aislamiento**; y mientras la mente busque aislamiento tiene que haber miedo. El miedo no es una abstracción; sólo existe con relación a algo”.
- “El miedo es la **no aceptación** de lo que **es**”.
- “Cuando **exijo** determinada manera de vivir, eso es en sí mismo una fuente de temor”.
- “Donde hay deseo de **autoprotección**, hay miedo”.
- “Mientras yo **deseo** estar en seguridad, tener cuentas bancarias, placeres, mientras quiera llegar a ser algo, fisiológica o psicológicamente, tiene que haber **dolor**.”
- “El miedo destruye y pervierte realmente todo **posibilidad de ver**; no permita que permanezca con usted ni un solo instante”.
- “Donde hay miedo (por ejemplo en la relación) tiene que haber **odio, celos, ansiedad, deseo de poseer, de dominar**.”
- “No podemos vencer o subyugar al miedo mediante alguna disciplina o resistencia; el proceso de vencer conduce a mayor confusión, a mayor miedo. Hemos de comprender el proceso del miedo.”
- “Tenemos miedo no de un hecho sino de la **idea** que tenemos del hecho. Tomemos la muerte como ejemplo ¿tenemos miedo del hecho de la muerte o de la idea de la muerte, de la palabra muerte? Como tengo miedo del vocablo, de la idea, nunca encaro, nunca comprendo el hecho. Es tan sólo cuando estoy en completa **comunidad con el hecho**, que el miedo no existe”.

- “Muchas cosas pueden ocurrir en la noche; la oscuridad invita a muchas cosas. El mal existe, tiene una presencia y siempre está aguardando una grieta por la cual entrar. El miedo atrae el mal. Hablar acerca del mal es atraerlo. El mal es un hecho. Déjelo en paz, nuestra mente no debe jugar con el mal, pensar acerca de él es invitarlo. El odio, los celos, atraen el mal. Por eso es importante para el cuerpo y la mente estar quietos y en silencio y no permitir que surjan ninguna clase de emociones fuertes sin vigilarlas implacablemente. El deterioro camina a un paso detrás de nosotros, no importa quien sea uno.”
- “Uno tiene miedo a la soledad, miedo del dolor, y de la angustia de estar solo. Ese miedo existe porque uno nunca ha considerado realmente la soledad, nunca ha estado en completa comunión con ella.”
- “No podéis **pensar** sin palabras, sin símbolos, sin **imágenes**. Esas imágenes que son los prejuicios, el conocimiento previo, las aprensiones de la mente, se proyectan sobre el **hecho**, y de ahí surge el miedo”.
- “Para estar libre del miedo, es esencial comprender el proceso de proyectar símbolos, de dar nombres a los hechos –**el nombre no es la cosa**–”.
- “Cuando la mente está completamente libre, sin obstrucción alguna, cuando el centro de reconocimiento –‘el yo’- no está ahí, cuando ‘el yo’ está ausente, experimentáis cierto júbilo. El conocimiento propio os libera del miedo.”
- “Estar libre del miedo es **seguridad**.”
- “Si un niño se siente **querido y cuidado**, no buscaría seguridad.”

04.13.04. Buscar seguridad en el matrimonio y las relaciones

- “Todos necesitamos compañía, queremos tener relaciones sexuales –hay una necesidad biológica-, queremos tener a alguien en quien poder confiar, en quien poder encontrar seguridad, un sentido de consuelo, de apoyo. Debido a que muy pocos podemos estar solos sin depender de nadie, decimos: tengo que casarme –o lo que fuere-, pero debo tener a alguien con quien **sentirme a gusto**”.
- “Tenemos miedo de estar **solos**. La vida es muy solitaria, muy compleja y dificultosa, y uno necesita a alguien con quien **hablar**”.
- “El **apego** es buscar **seguridad** donde no la hay”.
- “Cuando estamos **apegados** a cualquier cosa o persona, siempre hay **miedo**, miedo de perder aquello a lo que uno se apegó. Hay siempre un sentimiento de **inseguridad y de celos**”.
- “Donde hay **celos** hay **odio**”.
- “Cuando hay **celos o apego** no hay amor y sin amor **no hay relación**”.
- “Si en la relación no hay amor, hombre y mujer se **explotan** mutuamente”.
- “Cuando hay mala voluntad hay **deseo de dominación**, lo cual provoca **celos, ira**, pasiones; engendra constante conflicto.”

- “Es la falta de **verdadera convivencia** lo que causa conflictos, miseria y lucha”.
- “**Nunca nos sentimos a gusto** con nadie porque vivimos sumergidos en nuestros **propios pensamientos**, en nuestros propios **problemas**, en nuestras propias **ambiciones** y demás”.

- “Uno tiene que descubrir cómo vivir con otra persona, sin ningún sentido de lucha ni de amoldamiento”.

- “La problemática de la convivencia entre dos personas, se hace extensible a la convivencia con el resto de la humanidad, el vecino, el sirviente, nuestros padres e hijos, la comunidad, el estado, la nación.”
- “Habiendo negado todo lo que no es amor, lo otro está ahí”.
- “Relación significa estar en contacto. Solo hay contacto cuando hay amor”.
- “Cuando uno ama a su esposa –o esposo- no la domina”.
- “En el momento que tengo conciencia de que amo, ha surgido la actividad del yo; por lo tanto, eso deja de ser amor”.
- “La **comprensión** sólo llega cuando nosotros nos encontramos en el mismo nivel al mismo tiempo. Ello ocurre tan sólo cuando existe verdadero **afecto** entre las personas”.
- “Para comprender al otro es muy difícil si no sabéis **escuchar**”.

El escuchar es uno de los temas importantes en la filosofía o pensamiento de Krishnamurti. Muchas pláticas comenzaban hablando del arte de escuchar para que la gente pudiera llegar a comprender lo que Él decía. Por esta razón dedicamos un punto aparte al tema del escuchar”.

04.13.05. El odio, el resentimiento

- “El odio y el resentimiento es un problema para mi porque me causa dolor, perturbación, ansiedad, porque creo que es feo, quiero librarme de él. Por tanto es a la **perturbación** que yo me opongo. El deseo es no verme perturbado”.
- “El placer no perturba, lo acepto. No deseo librarme del placer porque en él no hay perturbación, al menos por el momento.”
- “Mi interés es no ser perturbado y tengo que ser perturbado para descubrir algo si no me quedará **dormido**. Tengo que pasar tremendos **trastornos**, disturbios, ansiedades para poder **descubrir**.”
- “Deseamos que se nos apacigüe, que se nos haga dormir, alejarnos de toda perturbación, hallar aislamiento, un retiro, seguridad. Si **no me importa ser perturbado** porque deseo descubrir la verdad al respecto, entonces mi actitud hacia el odio, el resentimiento, sufre un cambio. Entonces vivo lo que es sin nombrarlo.”
- “Cualquier intento de hallar seguridad es un **obstáculo** a la comprensión”.
- “Mientras el experimentador nombre el sentimiento, la vivencia, él se separará de ella y actuará sobre ella; y tal acción es artificial, ilusoria. Pero si no se nombra, el experimentador y lo experimentado son **una sola cosa**.”
- “En el mismo momento del odio, de la ira, **no hay separación**; el pensamiento crea la separación y con ella la memoria, el pasado. La memoria es el observador.”
- “No actuar es la acción. Actuar sobre el odio, ira, confusión, es una pérdida de energía; esto es inatención. Atención es energía.”

04.13.06. Buscar seguridad en las creencias

- “Si no tuviéramos creencia alguna, si no tuviéramos ninguna norma de acción basada en una creencia o en tal o cual fórmula religiosa, o en algún dogma que nos condicione, nos sentiríamos totalmente **perdidos**”

- “Si reflexionáis veréis que el **temor** es una de las razones para que haya deseo de aceptar una creencia.”
- “La ocultación del temor a través de la aceptación de una creencia, ¿no es acaso el miedo de no ser realmente nada, el **miedo de estar vacío i en soledad**?”
- “Después de todo, una taza sólo es útil cuando está vacía; y una mente repleta de creencias, de dogmas, de afirmaciones y de citas, en realidad **no es** una mente **creativa**, y lo único que hace es **repetir**”.
- “Uno puede ver cómo las creencias religiosas, políticas, nacionales y de diversos otros tipos, **separan** a los hombres, cómo crean conflicto, confusión y antagonismo, lo cual es un hecho evidente; y, sin embargo, no estamos dispuestos a renunciar a ellas.”
- “Os gusta creer que hay un Dios que atiende con solicitud a vuestras peticiones. Es obvio que este pensamiento es infantil y sin madurez. Creéis que el Gran Padre está observando a cada uno de nosotros. Eso es simple proyección de vuestro gusto personal. La verdad debe ser algo enteramente diferente”.

Vivimos de afirmaciones que posiblemente se asemejan o tienen un atisbo de verdad pero que no son la verdad. La verdad está más allá de la mente y del proceso de pensamiento.

- “Un sistema no puede transformar al hombre; siempre es el hombre quien transforma el sistema.”

Es con el fin de liberarse de las creencias que Krishnamurti no ha leído ningún libro sagrado, ni la Bhagavad Gita, ni las Upanishads. K. ha preferido la experiencia directa

- “Suponed que nunca hubierais leído un libro sobre religión o psicología, y que tuvierais que hallar el sentido, la significación de la vida. ¿Cómo emprenderíais la tarea? Suponed que no hubiera Maestros, ni organizaciones religiosas, ni Buda, ni Cristo, y tuvierais que empezar desde el principio. Tendríais que **comprender primero el proceso de vuestro pensar** y no proyectaros vosotros mismos, vuestro pensamiento, en lo por venir, creando un Dios que os agrade; esto sería demasiado pueril. Esa es la única manera de descubrir algo nuevo.”
- “Si no tenemos creencias con las cuales la mente se haya identificado, entonces la mente, sin identificación alguna, es capaz de mirarse a sí misma tal cual es; y ahí, ciertamente, está el comienzo de la propia comprensión.”

04.13.07. Buscar seguridad en el conocimiento

- “A la creencia le **substituimos** el conocimiento.”
- “Yo sé, he tenido experiencia, ello no puede ser refutado; mi experiencia es ésta, en eso confío plenamente; estas son manifestaciones de aquel conocimiento. Mas cuando lo analicéis, veréis que la misma afirmación ‘yo se’ es otro muro que os **separa** de mí”.
- “Cuanto mayor es el conocimiento de que una mente está cargada, **menos** capaz es ella de **comprensión**.”
- “¿Será alguna vez posible que la mente esté libre de este proceso acumulativo del conocimiento, de este **deseo de saber**? ¡Mirad cómo rendimos culto a los que poseen inmenso conocimiento y erudición! No hablamos del conocimiento técnico, practico. Estamos discutiendo del conocimiento que se emplea como medio para la **seguridad**, para el deseo íntimo y psicológico de **ser algo**.”

- “Si quisierais hallar alguna **cosa nueva**, experimentar algo que no es una proyección de vuestra imaginación, vuestra mente debe estar **libre**. Debe ser capaz de ver algo nuevo”.
- “Una mente cargada de conocimientos no puede, en modo alguno, por cierto, comprender aquello que es real, inconmensurable”.
- “Si vuestra mente está **abarrota**da, llena de hechos y conocimientos, estos actúan como un **estorbo** para lo nuevo; y la dificultad, para la mayoría de nosotros, estriba en que la mente ha llegado a ser tan importante, que obstaculiza de continuo a todo lo que pueda ser nuevo.”
- “El **peso** del saber **embota** la mente”.

04.13.08. El esfuerzo en la búsqueda de seguridad

- “Entendemos por esfuerzo la **lucha** por la realización de uno mismo, por **llegar a ser algo**; soy esto, y quiero llegar a ser aquello; no soy aquello, y debo llegar a serlo.”
- “Cuando uno se da cuenta del **vacío interior**, surge una sensación de **inseguridad** y de ahí el deseo, la idea de **llegar a ser algo**.”
- “Si os dais cuenta de ese proceso de pensamiento y sentimiento, veréis desarrollarse una constante **batalla**, un esfuerzo por cambiar, por modificar, por alterar lo que **es**”.
- “Ese es el **esfuerzo por devenir**, y el devenir es evitar directamente lo que es.”
- “Sólo si os dais cuenta de la **insuficiencia interior** –el vacío- y vivís con ella, sin escapatoria, **aceptándolo** totalmente, descubriréis una tranquilidad extraordinaria, una tranquilidad que no es el resultado artificial sino que viene con la comprensión de lo que es. Sólo en ese estado de tranquilidad hay ser creativo.

04.13.09. El placer y el deseo

- “Buscamos el placer y deseamos que toda relación se base en él.”
- “Procuramos obtener placer de todas las cosas, y el placer, si uno lo observa, no sólo **aísla** y **confunde a la mente**, sino que también crea valores que no son genuinos ni reales. Por lo tanto, el placer engendra **ilusión**.”
- “Una mente que busca el placer, como casi todos lo hacemos, no sólo se aísla sino que, invariablemente tiene que hallarse en un estado de **contradicción** en todas sus relaciones; por fuerza tiene que vivir siempre en **conflicto**.”
- “Vemos una hermosa puesta de sol... y mirar eso nos deleita, nos da un gran placer. ¿Qué hay de malo en ello? Me parece que la confusión y la desdicha empiezan cuando esta puesta de sol se convierte en un **recuerdo**, y este recuerdo exige, entonces, una mayor continuidad del placer: deseamos que esas cosas se **repitan**. Aquí es donde creo que el placer empieza a **nublar la mente** y crea valores que son falsos, irreales.”
- “El pensamiento es la raíz del placer. Si, al ver algo hermoso, uno no tuviera pensamientos, la cosa quedaría en eso. Pero el pensamiento dice: ‘No, yo debo poseer eso’; desde ahí fluye todo el movimiento del pensar.

Podemos opinar que es imposible no pensar. Ciertamente, lo que aquí se refiere es al movimiento del pensar, es decir, darle vida al pensamiento que surge o no.

- “Lo que importa es comprender el placer, no tratar librarse de él, lo cual es demasiado tonto. Nadie puede librarse del placer.
- “¿Cuál es la relación del placer con el **júbilo**? El júbilo llega a uno sin que lo inviten; ocurre. Uno pasea por el bosque viendo las flores, las colinas, las nubes y el cielo azul, y de pronto surge el sentimiento extraordinario de un júbilo inmenso; después viene el registro, el pensamiento dice: ‘¡Qué maravilloso fue eso, debo tener más!’. Así el júbilo es convertido en placer por el pensamiento.”

Esta primera experiencia satisfactoria que nos produce un cierto **gozo**, no es negativa en sí misma, el problema es cuando el pensamiento quiere repetir la experiencia buscando **el placer**.

- “La cosa a la que llamamos **amor** se basa en el **deseo**: deseo de dormir con una mujer –o la mujer con un hombre-, deseo de **poseerla**, de dominarla, de controlarla. ¿Hay amor en el placer que se deriva de esa posesión, de ese dominio?”
- “El deseo no trae claridad y no es el campo donde florecen la belleza y la inmensidad de la compasión, entonces, ¿qué lugar ocupa el deseo? ¿Cómo surge el deseo? Uno ve una mujer hermosa, una escultura; la ve. Está la percepción, el **ver**, luego el **contacto**, después la **sensación**; y entonces el **pensamiento** se hace cargo de la sensación, y eso se convierte en la **imagen** con su **deseo** de **posesión**.
- “Dándose cuenta del proceso del deseo, las **personas religiosas** han dicho: ‘Toma votos de celibato, no mires a una mujer; si la miras, trátala como si fuera tu hermana o tu madre, porque tú estás al servicio de Dios y necesitas toda tu energía para servirle’. Nosotros tratamos de comprender ese deseo que bulle constantemente anhelando realizarse, completarse.”
- “Si **reprimen** el deseo, entonces se están destruyendo a sí mismos, se paralizan, se vuelven **insensibles**, torpes, estúpidos, como lo han hecho todas las personas que se titulan religiosas; a causa de que han reprimido el deseo, se han negado a la belleza, a la sensibilidad.”
- “El deseo surge del movimiento visión/contacto/sensación/pensamiento e imagen/deseo. Ahora nosotros decimos: la visión, el contacto, la sensación..., eso es normal, sano, póngale fin ahí, no permitan que el pensamiento asuma el mando y convierta la **sensación en deseo**.
- “¿Es posible que no surja el pensamiento creando la imagen? Esto es **aprender acerca del deseo**, lo cual es, en sí mismo, **disciplina**. Disciplina es aprender acerca del deseo, **no** el **controlarlo**. Si aprendemos verdaderamente acerca de algo, ello se ha **terminado**.”
- “No podemos estar atentos al deseo si lo **condenamos** o lo comparamos.”
- “Ofrecer resistencia al dolor o perseguir el placer, ambas cosas dan continuidad al deseo. Cuando comprendo esto jamás existe una **represión** del deseo, porque cuando reprimo el deseo ello genera inevitablemente otros conflictos.”
- “No se trata de que no tengan deseos, sino sólo de que la **mente** sea capaz de **mirar sin describir** lo que ve.”
- “Cuando veáis el proceso del deseo, sin oposición, sin un sentido de tentación, sin justificarlo ni juzgarlo, entonces descubriréis que la mente es capaz de **recibir lo nuevo**”.

04.13.10. El problema del sexo y la castidad

- “Cuando no hay amor en nuestro corazón, sólo nos queda una cosa, que es el placer, y este placer es el sexo; por lo tanto, éste se convierte en un problema gigantesco.”

Mas adelante veremos que para que florezca el amor, debe cesar todo movimiento de la mente, todo deseo, toda imagen, todo condicionamiento, debe haber una absoluta quietud. La ansiedad de no experimentar el amor, la paz, la felicidad hace que nos aferramos al deseo de los placeres más inmediatos.

- “¿Es amor el deseo de olvidarse de uno mismo en el otro, la continuidad de una relación, los hijos y el tratar de hallar la inmortalidad a través de los hijos, el sentimiento de entregarse a otro, con todos los problemas de celos, apego, temor, con la angustia que ello implica?”
- “El acto en sí jamás puede ser un problema; lo que crea el problema es el pensamiento acerca del acto”.
- “¿Por qué nuestras mentes se hallan tan ocupadas con eso? Es una manera de olvidarse completamente de uno mismo. Todo lo demás que hacemos en la vida acentúa el ‘yo’, el ‘si mismo’. O sea que hay un solo acto en el que no se acentúa el ‘yo’. Cuando en la vida hay una sola cosa que constituye una vía de **escape** fundamental, hacia el completo olvido de nosotros mismos, así sea por unos cuantos segundos, nos aferramos a ella porque es en el único momento en que somos **felices**”.
- “El pensamiento engendra el placer. El pensar en el acto sexual se convierte en **lujuria**, la cual es por completo diferente del acto sexual. En lo que se interesa la mayoría, es en la pasión de la lujuria. Apetecer antes y después del sexo es lujuria. Esa apetencia es **pensamiento**. El pensamiento **no es amor**.”
- “Una mente que no es alerta, vital, un corazón que no es afectuoso, pleno, ¿cómo pueden ser **creativos**? Y, al no ser creativos, ustedes buscan estímulo por medio del **sexo, del entretenimiento** –cines, teatros- observando como otros interpretan mientras ustedes permanecen siendo **espectadores**; otros pintan el paisaje o danzan, y ustedes no son sino **observadores**. Se imprimen tantos libros en el mundo porque ustedes sólo leen. No son creadores. Donde no hay creación, la única liberación es mediante el sexo, y entonces convierten a sus esposas en prostitutas. Señores, ustedes no tienen idea de las implicaciones, la perversidad, la crueldad de todo eso. “
- “Si usted niega la sexualidad, como lo ha hecho la mayoría de las religiones, entonces debe cortarse la lengua, cerrar, apagar sus ojos y no mirar nunca nada. No se rían, señores, de cualquier modo, esto es lo que están haciendo, porque no son en absoluto conscientes de la **belleza**. Los Shankaras del mundo han dicho: ‘No tengas nada que ver con la mujer si es que deseas ser espiritual’. Y así niegan ustedes toda la belleza de la Tierra. Lo primero es no condenar, y entonces sabrán qué es el amor.”
- “Si el sentimiento sexual nace del amor, no es lujuria, aun cuando pueda haber en ello un gran deleite. En este caso el acto sexual tiene un significado completamente diferente”
- “La castidad existe sólo cuando hay amor. Sin amor no hay castidad. Y el amor no es algo que pueda ser cultivado.”

Algún asistente a las charlas ha comentado: La energía que el que persigue la ‘castidad’ gasta en reprimir es muy superior a la gastada en el acto sexual.

- “La mente es fragmentaria. Cuando se comprende todo el proceso como un hecho real, entonces el amor, el sexo y la castidad son una sola cosa”

- “El que es inocente, cualquier cosa que haga es siempre casta; pero la inocencia no es producto del pensamiento”.

04.13.11. La crítica, la murmuración

- “¿Por qué ese interés extraordinario en los demás; ese deseo de saber que hacen o dicen? Creemos que los demás nos son revelados porque nos interesamos en ellos: en lo que hacen, en lo que piensan, en lo que opinan”.
- “Tratamos de llenar nuestro **vacío interior** con murmuración, con conocimientos, con ritos, con reuniones de grupos, con innumerables medios de evasión”.
- “Es una mente muy **superficial** la que murmura. No podemos conocer a los demás si no nos conocemos a nosotros mismos. No podemos juzgar a los demás si no conocemos nuestra propia manera de pensar, el modo como actuamos, nuestra manera de comportarnos”.
- “Murmuramos de los demás porque no estamos bastante interesados en el proceso de nuestro propio pensar y de nuestros propios actos. Murmuramos para condenar a los demás y en el fondo para **imitarlos**.”
- “Es una mente **torpe** la que desea **excitación** y la busca fuera de sí misma. La murmuración nos **complace**”.
- “Habéis hecho de la murmuración un hábito, pero si comprendéis el proceso, la próxima vez que surja, observad que la murmuración termina sin tardanza, de inmediato, cuando os dais cuenta de lo que estáis haciendo, cuando percibís que vuestra lengua os arrastra”.

04.13.12. El descontento, el tedio, el interés, el aburrimiento

- “Las cosas que se pueden comprar con dinero han perdido su **sentido**. La lectura ya no conduce a ninguna parte. Quizás incluso habéis probado las drogas. No hay nada que produzca el contento ni que capte nuestro interés”.
- “Nos hemos **agotado** emocional y mentalmente, hemos probado tantas cosas, tantas sensaciones, tantas diversiones, tantos experimentos, que nos hemos entorpecido y hastiado”.
- “Hemos ingresado en agrupaciones, religiones, partidos políticos, hacemos todo lo que se nos pide, y luego las **abandonamos**; hemos fracasado con sacerdotes, psicólogos, psiquiatras y instructores. Este constante proceso de esforzarse es agotador”.
- “Hemos ido de sensación en sensación, de una excitación a otra, hasta llegar a un punto en que estáis realmente agotados; este proceso **oscurece** la mente.”
- “Dándoos cuenta de ello, no prosigáis: tomad un descanso. **Aquietaos**. Dejad que la mente se fortalezca a sí misma. No la forcéis.”
- “Hay que descubrir **porque** estamos descontentos, aburridos, sin interés, tediosos.”
- “No existe el descontento por sí mismo, como un sentimiento aislado, está relacionado a algo. El descontento es un **síntoma**”
- “Lo que llamamos descontento es la **insatisfacción** que surge cuando no se realiza un determinado **deseo** de ser o adquirir algo”.

- “La mayoría de la gente cuando experimenta el descontento o el aburrimiento buscan alguna **actividad** que les produzca satisfacción o las distraiga, y entonces funcionan **mecánicamente** y se estancan, o bien se vuelven cínicos.”
- “Un hombre meramente **satisfecho**, que no comprende el sentido del descontento, está **dormido**; no es sensible al movimiento total de la vida.”
- “El descontento sólo es penoso cuando se le **resiste**.”
- “El contento y el descontento son como las **dos caras** de una misma moneda. Para estar libre del dolor del descontento, la mente ha de dejar de buscar el contento”.
- “El descontento es una llama que se debe mantener viva, sin sofocarla mediante algún interés o actividad que se persigue como reacción ante el dolor que él provoca.”
- “Buscas la verdad pero el **buscador** no puede encontrar la verdad”.
- “Hay un **misterio** que está más allá de las capacidades y poderes de la mente. No podéis buscarlo ni invitarlo; tiene que venir sin que lo pidáis, y con él llega una bendición para el hombre”.

04.13.13. La falta de intensidad – La mediocridad

- “No se deje asfixiar por la mediocridad ni por ninguno de los acontecimientos cotidianos; sea intenso y no permita que la llama se apague”
- “Todo en la vida es de segunda, tercera o cuarta mano; la política, los poemas, la música, ellos hacen todo el trabajo por uno”

04.13.14. La guerra

- “Lo que causa la guerra son la codicia, el deseo de poder, de posición, de prestigio, de dinero, así como, la enfermedad del nacionalismo, la enfermedad de la religión organizada, el culto a un dogma, las creencias, las ideas. Todo eso causa la guerra.”
- “La guerra es la proyección espectacular y sangrienta de **nuestra vida** diaria.”
- “La guerra es una mera expresión externa de nuestro **estado interno**, una amplificación de nuestra actividad diaria.”
- “Vosotros y yo somos **responsables** de la guerra”.
- “Vosotros y yo podemos ver qué es lo que engendra las guerras, y si nos interesa detenerlas, podemos empezar a **transformarnos** a nosotros mismos, que somos las causas de la guerra.”
- “Si cambiamos en nuestra vida de relación, la **sociedad cambia**”.
- “Sólo puede haber acción verdadera cuando hay verdadero pensar; y no hay verdadero pensar cuando no hay el conocimiento propio. Si no os **conocéis** a vosotros mismos, no hay **paz**.”
- “Si os dais cuenta del sufrimiento, si veis la urgencia de la acción inmediata y no la aplazáis, entonces os transformaréis; y la paz vendrá tan sólo cuando **vosotros mismos seáis pacíficos**, cuando vosotros mismos estéis en paz con vuestro prójimo.”

05. El futuro de la humanidad

- “La humanidad va camino de la destrucción propia y la de la naturaleza”.

- “A cada persona o grupo solo le preocupa su propia supervivencia”.
- “Nosotros podemos ver la verdad de ello. Los que están en el poder ni siquiera lo escuchan. Las ideas son lo más importante para ellos”.

06. ¿Cuál es mi responsabilidad?

06.01. Ver el significado de la vida

- “Uno observa que la **vida que llevamos** –competencia, desesperación, soledad, ansiedad, sentido de culpa, odio, la destrucción causada por la guerra- tiene **poco sentido**”.
- “Dándonos cuenta de esto, asignamos entonces significación y mérito a un **símbolo**, a **una idea**, a un **Dios**; es obvio que éstas son **invenciones de la mente**. Están los que desde la infancia han sido educados para negar a Dios, y están los que son educados para creer en Dios”.
- “La mente crea un **concepto** de Dios conforme a nuestra educación, trasfondo, idiosincrasias, agrados, desagradados, esperanzas y temores.
- “Los símbolos sobre los que se basan todas las religiones, se consideran muy sagrados”.
- “Las palabras son sólo un instrumento de comunicación, pero la palabra no es la cosa. **La palabra, el símbolo**, no es lo real, y cuando uno está atrapado en las palabras, se vuelve muy difícil desenredarse de los símbolos, de las palabras y las ideas que **impiden la percepción real**”.
- “Si pudiéramos **librarnos** de los símbolos, las imágenes, las ideas y las creencias que hemos elaborado en el curso de los siglos y que hemos considerado sagradas, entonces quizá podríamos preguntarnos si existe de hecho algo **verdadero**, algo verdaderamente santo y sagrado”.
- “¿Podemos descartar eso –**no verbalmente, no teóricamente, sino descartarlo de hecho**-, ver lo inútil de una actividad semejante? Entonces podemos comenzar a inquirir.”

Observando el texto anterior podemos empezar a vislumbrar lo que significará la meditación para K. Para “**descartarlo de hecho**” deberé observar los *hechos* en mi día a día, de instante en instante, “como un gato observa a un ratón”.

- “Uno da un **significado intelectual** a la vida, un significado teórico, teológico o místico; trata de encontrarle una significación profunda, inventarle alguna honda razón vital, intelectual. Y a mí me parece que valdría mucho más la pena si pudiésemos descubrir por nosotros mismos, no emocional ni intelectualmente, sino **realmente**, de hecho, **si en la vida existe algo verdaderamente sagrado**.”
- “Estamos preguntando: **si más allá del símbolo, de la palabra, hay algo real, verdadero, algo completamente sagrado en sí mismo**”.
- “Cualquier pregunta fundamental no puede ser contestada por nadie, ni por nosotros mismos. Pero lo que podemos hacer es formular la pregunta y dejar que **la pregunta hierba**, que bulla, que se mueva. Y uno debe tener la capacidad de seguir el movimiento de esta pregunta hasta el final”.
- “Desde **fuera** se ha intentado producir un cambio en el hombre. Las **religiones** han intentado domesticar al hombre con el miedo, el cielo y el infierno. Los **comunistas** han intentado un cambio desde el exterior con autoridad, disciplina, obediencia. Los **gurus** no han podido porque son presuntuosos y ávidos de dinero. Ahora lo están intentando con **ingeniería** genética y bioquímica, pero no podrán porque la psique es demasiado astuta y fuerte.”
- “¿**Es posible un cambio desde el interior?**”

06.02. Actuar a nivel individual

- “Para transformar el mundo debemos empezar por nosotros mismos. La intención tiene que consistir en **comprendernos a nosotros mismos**. Es pues importante comprender que esta es nuestra responsabilidad”.
- “La solución está en el creador del problema, en el creador de la maldad, del odio y de la enorme falta de comprensión que existe”.
- “Comprender sin deformación lo que sois, es el comienzo de la virtud”.
- “No hacemos nada que no nos resulte cómodo, gratificante, seguro. La humanidad está dormida viviendo atrapada en una ilusión. Si alguien **ve** algo su responsabilidad es **ayudar** a los demás a salir de la ilusión”.

Con esta sensibilidad, a parte de las charlas que K. dio por todo el mundo, fundó varias escuelas en India, Europa y América donde se educaba según las bases de su enseñanza. En una reunión con diversos directores de las escuelas, K. preguntó cuantos alumnos habían comprendido el mensaje en toda su esencia a lo que respondieron que muy posiblemente ninguno. K. comentó: “la semilla está echada”

- “La educación se convierte en algo de suma importancia”.

06.03. El conocimiento de uno mismo

- “Mientras yo no me **conozca a mí mismo**, mientras no me de cuenta del proceso total de mí mismo, no tengo base alguna para el afecto, para la acción”.
- “Sin conoceros a vosotros mismos, sin conocer vuestra propia manera de pensar, y por qué pensáis ciertas cosas; sin conocer el ‘trasfondo’ de vuestro ‘condicionamiento’, ¿cómo podéis pensar verdaderamente sobre cosa alguna?”
- “El conocimiento propio no tiene fin; y a medida que se lo estudia, encuéntrase la paz. Sólo cuando la mente está tranquila –mediante el conocimiento propio, no mediante una autodisciplina- en esta quietud, en este silencio, puede advenir la paz.”
- “Para comprender lo que **es** requiere un estado de la mente que sea **alerta** y sin embargo **pasiva**”.
- “La comprensión de uno mismo es de **instante** en instante”.
- “No hay **método** alguno para el conocimiento de uno mismo”.
- “La verdad, después de todo, está en esto: en tener la capacidad de encarar todas las cosas de un modo nuevo, de instante en instante, sin la reacción condicionante del pasado, para que no haya ese efecto acumulativo que obra como barrera entre uno mismo y aquello que **es**”.

06.04. Los instructores espirituales

En este punto abordamos el concepto tan controvertido especialmente en India de la necesidad de un ‘guru’ o instructor espiritual. Los textos sagrados están repletos de menciones a la necesidad del ‘guru’ para el progreso espiritual y el descubrimiento de la verdad.

El planteamiento de K. Es simple, si la verdad esta mas allá del movimiento de la mente, habrá que descubrirla desde la experiencia directa y no puede ser contada.

Una verdad contada será una opinión pero no la verdad misma.

- “Es evidente que si en vosotros hubiese claridad, fuerais profundamente felices, si no hubiera problemas, si comprendieseis la vida completamente, no recurriríais a ningún ‘guru’.”
- “Recurrís a un instructor porque estáis **confusos**. Pensáis que el ‘guru’ os puede ayudar a señalar la verdad gracias a su mayor experiencia”.
- “Escogéis un ‘guru’ del que esperáis que os de lo que pedís, que satisfaga vuestro deseo.”
- “No escogéis un ‘guru’ que diga ‘depended de vosotros mismos’, lo escogéis según vuestros prejuicios y por tanto no buscáis la verdad sino una salida de la confusión.”
- “La confusión es el producto de nuestras reacciones y sólo podemos comprendernos a nosotros mismos en **relación** con el presente. Esa **relación es el ‘guru’**, no alguien de afuera.”

06.05. La disciplina

Como ya hemos visto la auténtica Disciplina es aprender acerca del deseo sin controlarlo. En este punto K. reflexiona sobre la falsa ‘disciplina’ o ‘autodisciplina’ como método a seguir para subyugar al ego.

- “Creemos en la disciplina como una norma de conducta que, si se la pone en práctica de un modo diligente, asiduo y lleno de ardor, me dará al final lo que yo deseo, aunque el sea doloroso.”
- “Al ‘yo’ que es agresivo, egoísta, hipócrita, impaciente, miedoso etc., a ese ‘yo’ lo queremos subyugar, destruir en lugar de realizar una **comprensión inteligente** del pasado del ‘yo’, de lo que es el ‘yo’, de cómo surge a la existencia”.
- “Si veis a alguien que consideráis feliz o que creéis ha “alcanzado”, y él hace ciertas cosas, vosotros, deseando esa felicidad, lo **imitáis**.”

En el párrafo anterior podemos ver que la imitación producirá una disciplina que no es producto de la inteligencia. Por esta razón K. nunca habló de sus hábitos personales como pasear (meditaciones en acción), practicar yoga, meditar, para no crear un modelo a imitar. Estos detalles se han conocido a través de las biografías o de libros de personas cercanas a Él. También es conocido las grandes facultades extraordinarias de curación que poseía y de las que nunca hizo un alarde.

- “Poniendo en práctica cierta regla, practicando cierta disciplina, una norma de conducta, no sois libres para descubrir.”
- “La disciplina, que es resistencia, crea un hábito, y el hábito, evidentemente, no puede ser productor de inteligencia.”

06.06. El pensamiento frente a lo desconocido.

- “El pensamiento es **egocéntrico** y **no puede** resolver los problemas que el mismo ha creado.”
- “El pensamiento es lo **conocido –la memoria-**, siendo lo conocido aquello que ha sido experimentado. Con esta medida tratamos de conocer lo desconocido.”
- “Lo conocido jamás puede conocer lo desconocido; sólo puede conocer lo que ya ha experimentado, lo que le han enseñado, lo que ha acumulado.”
- “El pensamiento no puede ver la verdad acerca de su propia incapacidad para conocer lo desconocido y por tanto no puede resolver nuestros problemas.”

- “Mientras ese proceso de pensar, ese ‘yo’ que crea el problema, no sea comprendido y no se le ponga fin, tendremos forzosamente **conflicto** dentro y fuera de nosotros mismos, en el pensamiento, en la emoción, en la acción”.

De lo anterior podemos deducir fácilmente que para descubrir algo nuevo, el pensamiento debe estar en silencio.

- “Si siento que puedo captar lo desconocido con las capacidades de lo conocido, hago muchísimo **ruido**: hablo, rechazo, escojo, trato de hallar un camino hacia lo desconocido.”
- “Mientras exista la actividad del pensamiento, no puede haber amor”.
- “Si **veo** con mucha claridad que mi pensamiento no puede conocer lo desconocido, hay una **quietud y un silencio** absolutos. No se desespera, ya no está **buscando** nada.”
- “Para mirar tiene que haber silencio”.
- “Una cerebro muy **quieto**, que no está distraído por su propio pensar, un cerebro abierto, puede por cierto mirar el problema de un modo muy **directo** y muy simple. Y esta capacidad de mirar sin distracción nuestros problemas, es la única solución.”
- “Una mente así **no es el producto final** de una práctica, de la meditación, de la concentración o el control. No surge mediante forma alguna de disciplina, compulsión o sublimación, ni por esfuerzo alguno del ‘yo’, del pensamiento; surge cuando **comprendo** todo el proceso de pensar, cuando puedo ver un hecho sin ninguna distracción. “
- “En este estado de tranquilidad, de **silencio**, hay **amor**. Y el amor es lo único que puede resolver todos nuestros problemas humanos.”

06.07. El propósito

- “Sea claro en sus intenciones y verá que las cosas salen bien. Tener claridad en el presente es todo lo que se necesita”.

06.08. El arte de escuchar

- “Para escuchar de veras, habría que abandonar o hacer a un lado todos los prejuicios, formulaciones previas y diarias actividades”.
- “Cuando vuestra verdadera atención está puesta en algo, escucháis”.
- “Una de nuestras dificultades va a ser escuchar de modo que comprendamos al instante”.
- “Si podemos mirar, observar, escuchar, darnos cuenta de lo que **es** entonces el problema está resuelto”.

06.09. Observar, Comprender

- “**Veo la falsedad** de lo artificial pero no tengo lo real; ¿Qué ocurre cuando uno ve esto?, dejo de jugar con lo artificial; se han terminado todos los esfuerzos, todas las explicaciones; no voy a jugar más con lo artificial, estoy fuera de ello”.

- “La comprensión de uno mismo consiste en **verse de instante en instante** en el espejo de la convivencia, en ver la propia relación con los bienes, las cosas, las personas y las ideas”.
- “Para conocerse uno mismo como uno es, requiere extraordinaria vigilancia del pensamiento. Tenemos que descubrir y para descubrir tiene que haber intención, búsqueda, investigación.”
- “Investiguemos qué es observar: Ustedes están sentados a la orilla del río y lo contemplan, pero jamás llegan a ser el río. Cuando observan un árbol, o la Luna, algo exterior a ustedes, ¿pueden mirar **sin nombrarlos**? Cuando observan sin una palabra, sin un nombre, sin la forma que han creado respecto la cosa observada, en esa observación **no hay un centro** desde el cual estén observando. Descubran que ocurre entonces. La palabra es pensamiento. El pensamiento se origina en la memoria. Tenemos, pues, la memoria, la palabra, el pensamiento, **la imagen que interfiere** entre uno mismo y el otro. Si no hay pensamiento que mire, que observe, pensamiento en el sentido de la palabra, del contenido y significado de la palabra. Entonces en esta observación no hay un centro como el “yo” que mira al “tu”. Sólo así hay una **verdadera relación** con el otro. En ello existe la cualidad de **aprender**, una cualidad de indudable sensibilidad y belleza”.

Este punto es extraordinariamente difícil. Es la auténtica meditación en la acción, en el devenir del día a día.

- “Desde este observar y escuchar surge la **pasión**, esta pasión que es de la misma naturaleza que el **amor**”. Sólo este estado puede **cooperar**. Por eso gracias a esta profundidad de comprensión, a este observar, la mente llega a ser eficiente, clara, plena de vitalidad, de vigor; sólo una mente así puede viajar muy lejos.”
- “Reconocer, darse cuenta de lo que uno es, representa ya el comienzo de la sabiduría”.
- “Se necesita una mente en extremo astuta, un corazón extraordinariamente flexible, para darse cuenta de lo que **es** y seguirlo; porque lo que **es** está en movimiento constante; y si la mente está amarrada a la creencia, deja de seguir el veloz movimiento de lo que es.”
- “Una mente que desea comprender un problema debe no sólo comprender el problema por completo, enteramente, sino que debe poder seguirlo rápidamente, porque el problema nunca es estático, siempre es **nuevo**.”

Si tienes un gato puedes observar que cada vez que te ve te huele con sumo cuidado y atención como si fuera la primera vez que te huele y no te hubiera olido antes.

- “Si quiero comprender a alguien tengo que observarlo, que estudiarlo. Tengo que amar la cosa misma que estudio. No puedo condenarlo. **Sin amor no hay comprensión**”.

Cuando se trata de observar el movimiento de la mente con suma atención para conseguir que en general cualquiera de los condicionamientos de la mente enraíce, surge el tema del observador que mira a la cosa o movimiento que observa. La gran pregunta de K. es si el observador es diferente de la cosa observada.

- “Cuando uno observa el deseo, ¿lo observa como un espectador externo que mirara el deseo? ¿O lo observa a medida que el deseo surge? No el deseo como algo separado de uno mismo, porque uno **es** el deseo. Entonces hay una percepción del deseo sin el **observador** que observa al deseo.”

Cuando surge la ira uno no puede decidir que hacer como alguien sensato separado de la ira. Cuando experimento la ira ‘yo’ soy la ira y por tanto el que va a tomar

decisiones es la propia ira. Podemos estar seguros que las decisiones en una situación así seguro no van a ser las más acertadas.

- “Lo importante es ver que el autor del esfuerzo y el objeto hacia el cual él se esfuerza, **son lo mismo**.”

06.10. Aprender en la relación, Aislamiento

Evidentemente este apartado está íntimamente ligado al observar i comprender ya expuesto.

- “Toda vida es un movimiento en relación. No existe nada viviente sobre la Tierra que no esté relacionado con una u otra cosa”.
- “Todo problema es siempre un problema de relación. No existe otro problema”.
- “La relación es el espejo en el que nos vemos a nosotros mismos tal como somos. En esta relación podemos **descubrir lo que somos**, nuestras reacciones, nuestros prejuicios y temores, las depresiones y ansiedades, la soledad, el dolor, la pena, la angustia. También podemos descubrir si amamos o si no hay tal cosa como el amor. **La relación es la base del amor**”.
- “No se puede vivir en el aislamiento. El proceso del **aislamiento** es el proceso de la búsqueda del **poder**. Tiene que haber aislamiento porque **el deseo** de poder, de posición, es **separatismo**”.
- “El **nacionalista** es una maldición porque con su espíritu de nacionalismo, de patriotismo, erige un muro de aislamiento; está tan identificado con su patria que construye un muro contra las demás.”
- “Observaremos si hay **división** en la relación: sentimiento posesivo, opresión, apego, contradicción etc.”.
- “La pasividad es acción directa. Cuando estéis **pasivamente alertas**, veréis que como consecuencia de esta pasividad –que no es pereza, que no es somnolencia sino **extrema vigilancia**- el problema tiene un sentido completamente distinto”.
- “Se requiere gran **inteligencia** para que un hombre y una mujer que viven juntos se olviden de sí mismos, no se sometan el uno al otro y no se dominen mutuamente. La relación es la cosa mas difícil que hay en la vida”.
- “Usted permanecerá siempre **libre de cicatrices** si internamente está muy **alerta y despierto** y se adapta con afecto a las cosas exteriores”.
- “Las **experiencias son inevitables**, tal vez necesarias. La vida es una serie de experiencias acumulativas; ¿puede lavarse de cada experiencia y mantenerse inocente sin carga alguna?”.
- “La reacción debe existir o de lo contrario hay muerte; pero el problema consiste en ver que esta reacción no extienda su raíz dentro del presente o del futuro. El pensamiento está obligado a surgir, pero es esencial advertirlo y **terminar con él** inmediatamente”.
- “La vida de relación es un proceso de **autorrevelación**. Lo importante es **conocerse a uno mismo** en relación con los demás. Entonces la relación no se convierte en un proceso de aislamiento, sino que es un movimiento en el que descubris vuestros propios móviles, vuestros propios pensamientos, vuestros propios empeños; y es ese descubrimiento, precisamente, que es el comienzo de la **liberación**, el comienzo de la **transformación**.”

06.11. Atención

- “Atención es permanecer conmigo mismo. Hay agentes externos que absorben el ‘Yo’ (Una montaña, una puesta de sol, una cascada, etc.), por eso los buscamos”.
- “A través de las reacciones, con atención, descubro lo que soy”.
- “El análisis no soluciona el problema sólo la atención sin el analizador.”
- “Cuando hay confusión, conflicto, no actuar es la acción. Actuar sobre el odio, ira, confusión, es una pérdida de energía; esto es inatención. Atención es energía.”
- “Ver los propios pensamientos y estar atento a ellos, lo vuelve a uno intensamente sensible, flexible y alerta”
- “Ver lo falso como falso. Uno obtiene el poder de ver claramente mediante la intensidad de la atención; verá usted que este poder llega”
- “Interrumpir el fluir de cada reacción, de cada respuesta; ¿Cómo interrumpir esto?, con el enfoque de la atención.
- “Uno está atento para no ser nada de lo viejo, pero uno todavía no es lo nuevo”
- “Con atención no hay registro del insulto ni de la adulación.”
- “Usted lo examina todo muy cuidadosamente, será precavido”
- “Vivir sin reflejar la imagen propia es la acción sin consecuencia”
- “Vivir sin concepto alguno de sí mismo es estar lúcidamente atento a la constante proyección del yo”
- “En primer lugar uno debe observar, ver con gran cuidado la mente y su funcionamiento, prestar atención a lo de dentro y a lo de fuera; de esto emerge la sensibilidad y en la sensibilidad surge el discernimiento; solo este discernimiento eliminará el dolor
- “¿Qué ocurre cuando la atención indaga en si misma? Cuando atienden de ese modo, todos sus sentidos están completamente despiertos. No es un solo sentido el que atiende, sino la totalidad de los sentidos. El estado de atención es una actividad sensoria completa. ¿Puede uno ver con todos sus sentidos? ¿Ver no sólo con los ojos, sino con el oído; escuchar, gustar, tocar?”
- “Si examináis cada pensamiento en el instante en que surge entonces no hay exclusión”
- “Delante de un problema, si hay atención no hay atención porque no hay centro; en cambio puede haber responsabilidad e inteligencia para resolverlos.”
- “La concentración es centrar la energía en un punto. En la concentración hay un controlador”

Krishnamurti fue practicante de yoga durante toda su vida aunque nunca hablaba de ello. Practicó la parte física del yoga sin Dharana. El sostenía que la concentración en un punto, un objeto, como método de calmar la mente era excluyente y no conducía a la verdad. La atención en cambio permitía observar cada pensamiento finalizándolo al instante.

06.12. Meditar sin objetivos

- “No permita que el trabajo lo abrume y oscurezca su función fundamental que es cambiar totalmente en el centro. Tiene que haber ahí una eterna vigilancia de la mente”

- “Es importante que el hombre esté solo para que ocurra en él algo incontaminado. Para esta soledad creativa parece no haber tiempo, hay demasiadas cosas por hacer, demasiadas responsabilidades, etc. Se vuelve una necesidad aprender a estar quieto, a encerrarse uno en su habitación, a dar un descanso a la mente.”
- “Está el problema de la oración: Una persona que pide, que ruega, que suplica, que anhela ser dirigida, hallará lo que busca, pero ello no será la verdad; lo que reciba será la respuesta de las capas inconscientes de su propia mente, que se proyectan en lo conciente; y esa vocecita silenciosa que os dirige no es lo real sino tan sólo la respuesta de lo inconsciente”.
- “El principio de la meditación es el **conocimiento propio**, y éste significa **darse cuenta** de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de mi conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundamente encubiertas.”
- “La mente conciente debe estar calma, serena, a fin de recibir la proyección de lo inconsciente.”
- “Las sensaciones, las identificaciones han cesado, pero la felicidad está ausente. ¿qué va usted a hacer?, déjelo estar, es como un campo que ha sido sembrado y cosechado; ahora déjelo estar en barbecho. No haga nada, vea lo que ocurre”.

06.13. Sencillez

- “La mente que persigue, que **busca**, que escudriña, que anda a tientas, agitada, no es una mente sencilla”.
- “Ser sencillo significa estar **alerta** a toda insinuación, a toda sugerencia; darnos cuenta de nuestros temores, de nuestras esperanzas, investigar y libertarnos de todo eso cada vez más y más”.
- “El hombre **religioso** es el que es internamente sencillo, aquel que no está deviniendo algo”.
- “Si uno no es sencillo no puede ser **sensible** a las profundas insinuaciones de las cosas”.
- “Una mente sencilla es capaz de extraordinaria receptividad, porque no tiene barreras, no tiene miedo, no va en pos de nada. Ella es capaz de **recibir la gracia**, de recibir a Dios, la verdad, lo sagrado o como os plazca llamarle.”

06.14. Sensibilidad

- “La mente que se ajusta a cualquier norma de **autoridad**, interior o externa, no puede ser sensible”.
- “Sólo la mente es de veras sensible, cuando está **alerta** y es **consciente** de todo lo que en sí misma ocurre, de sus propias respuestas, de sus pensamientos, cuando ya ha cesado en su devenir, cuando ya no se modela a sí misma para ser algo, sólo entonces es capaz de recibir aquello que es la **verdad**”.

06.15. Cambiar lo viejo por lo nuevo

- “Un problema sólo puede ser resuelto cuando lo abordamos de un modo nuevo. Pero no podemos abordarlo de un modo nuevo si pensamos en términos de una u otra forma de **pensamiento** religioso, político o de otra índole”.
- “Cuando la mente y el corazón se han vuelto **sencillos** y por lo tanto **sensibles**, entonces veremos que es posible atacar nuestros problemas muy sencillamente. Por complejos que sean, podremos abordarlos de un modo nuevo, creativo, sencillo y verlos en forma diferente.”

07. Más allá del pensamiento

07.01. El Amor, el afecto, la compasión, la inteligencia

- “¿No han advertido que el Amor es **silencio**? Puede manifestarse mientras estrechamos la mano de otro, o mientras contemplamos cariñosamente a un niño, o cuando paseamos en la belleza de un atardecer.”
- “El Amor no tiene ni pasado ni futuro, y así acompaña a este extraordinario estado de **silencio**.”

Cuando el pensamiento se detiene, cesa el movimiento egocéntrico y la acción puede estar guiada por el amor:

- “Funcionar sin **amor** es el único pecado”

Muchas veces se habla que debemos amar. Si soy violento será imposible que pueda amar. Amar se convertirá en una idea que todavía provocará en mí más violencia. El amor es una consecuencia que surgirá en mí no a través de un proceso de pensamiento si no de todo lo contrario. Cuando cese todo proceso de pensamiento con sus búsquedas diversas, surgirá lo que está más allá de ella, el amor y la felicidad.

- “El Amor existe sólo cuando hay completo olvido del ‘yo’ y, para experimentar la bendición de ese amor, tiene que haber **libertad**, la cual adviene cuando **comprendemos la relación**.”
- “El amor no es una **idea** ni un ideal, es un **estado del ser**.”
- “El amor no puede existir donde hay deseo de ‘llegar a ser’”.
- “El amor sólo puede surgir cuando la mente no interviene. Es sólo cuando sabemos amarnos los unos a los otros, cuando puede haber cooperación, cuando puede funcionar la **inteligencia**, cuando puede haber acuerdo sobre cualquier cuestión. Sólo entonces resulta posible descubrir qué es Dios, que es la Verdad.”

07.02. La acción sin idea

- “La acción basada en ideas es muy superficial”.
- “La acción que transforma a los seres humanos, no se basa en ideas. Es acción con prescindencia de recompensa o castigo. Esta acción atemporal porque la mente no interviene en ella”.
- “Si **veo** la necesidad de estar limpio, es muy sencillo: voy y me lavo. Pero si tengo el **ideal** que debo ser limpio, la limpieza es muy superficial, o se pospone”.

07.03. Creación, Creatividad

- “Sin este **silencio**, sin este completo vacío, no existe la creación.”
- “Quedarte **quieto** después de labrar y sembrar es dar nacimiento a la creación”.
- “Uno puede ser muy hábil en su capacidad, pero donde no hay creación, hay destrucción, deterioro, y la mente se marchita”.
- “La creatividad es un movimiento en el que no existe el ‘yo’ y lo ‘mío’”.

07.04. La comprensión

- “La comprensión es totalmente diferente de la **introspección**, donde hay identificación y condenación. La introspección es un proceso en el que no hay liberación, porque es un proceso de transformar lo que uno es en algo que no es; es un proceso de expansión y mejoramiento del ‘yo’. La introspección lleva a la frustración”.
- “La comprensión es observar **sin condenar**. “
- “La comprensión produce entendimiento porque no hay condenación, ni crítica, ni identificación, sino observación silenciosa”.
- “La comprensión no es mejoramiento del ‘yo’ sino todo lo contrario, es la terminación del ‘yo’, con toda su idiosincrasia y peculiares recuerdos, exigencias y empeños. Es un proceso de liberación de la acción del ‘yo’”.
- “Comprensión es el entendimiento de las actividades del ‘yo’ en su relación con las personas, con las ideas y con las cosas. Esa comprensión es de instante en instante y por tanto no puede ser practicada”.
- “Cuando practicas una cosa, se convierte en un hábito y la comprensión no es hábito. Una mente que actúa por hábito es insensible”.
- “Si quiero comprender a alguien tengo que observarlo, que estudiarlo. Tengo que amar la cosa misma que estudio. No puedo condenarlo. **Sin amor no hay comprensión**”.

07.05. La armonía

- “Tiene que haber armonía; esto sólo es posible cuando no hay movimiento alguno desde el centro. Donde hay falta de armonía está el yo.”

07.06. Ser inocente

- “El que es inocente, cualquier cosa que haga es siempre casta; pero la inocencia no es producto del pensamiento”.

07.07. La virtud

- “Ser virtuoso proviene de la comprensión de lo que sois”.
- “La virtud no es llegar a ser lo que uno **no es**. La virtud es la comprensión de lo que **es** y por tanto el estar libre de lo que **es**”.
- “La virtud es libertad y la libertad no puede surgir mediante una acción que no sea verdadera en sí misma”.

07.08. La meditación

- “La mente que ha puesto su casa en **orden** está en **silencio**. Ese silencio no tiene causa y por tanto, no tiene fin. Únicamente aquello que tiene una causa puede terminar. Ese silencio -que no conoce final- es absolutamente necesario, porque sólo en él todo movimiento del pensar cesa. Sólo en este silencio existe aquello que es **sagrado**, que es innombrable, aquello que el pensamiento no puede medir. Y eso que existe es lo más santo. Eso es **meditación**.” (Charla pública, Madrás, 29-11-1981)

07.09. Dios, verdad, realidad

- “La realidad no es algo que pueda ser conocido por el pensamiento, porque el pensamiento es el resultado, la acumulación de lo conocido, de lo pasado.”

El objetivo de toda línea de pensamiento, filosofía o religión es acompañar al individuo a conectar con una meta última llámese Dios, felicidad –en el caso de no creer en Dios- etc. Veamos como punto de partida como Krishnamurti enfoca este tema:

- “Pero existe **algo sagrado** que no es del pensamiento ni pertenece a un sentimiento revivido por éste. El pensamiento no puede reconocerlo ni utilizarlo. No puede formularlo. Pero hay algo sagrado que ningún símbolo, ninguna palabra puede tocar. No es comunicable. Es un hecho.”

Como veremos este **algo sagrado o bienamado** como también lo llama en alguna otra ocasión, no tiene nada que ver con la idea que la mente ha fabricado con el nombre de **Dios**.

- “El sacerdote se ha ocupado de ser intermediario entre yo y lo sagrado y nunca se ha ocupado de mi sufrimiento. Sin miedo puedo encontrar yo solo lo sagrado.”
- “Para llegar a lo sagrado hay que empezar muy cerca con nosotros mismos. Si no se disuelve el miedo, la angustia, no es posible llegar a lo sagrado”.
- Una mente saludable es una mente sin conflicto. Cuando el pensamiento se detiene y ocupa su lugar, viene la atención y uno es cuidadoso con todo. Solo en este estado, lo sagrado se puede manifestar. Todo lo demás es infantil.”
- “Cuando la mente está **vacía, silenciosa**, cuando se halla en un estado de negación completa –que no es un blanqueo mental, sino un estado por completo diferente en el que ha cesado todo pensamiento-, sólo entonces es posible que **lo innominable** se manifieste.”
- “Uno **no** puede alcanzar la comprensión de lo real, de **lo que es**, en tanto se perpetúe este proceso sin principio de la **ignorancia**. Cuando este proceso, que se nutre a sí mismo mediante sus propias actividades volitivas del anhelo, toca a su fin, existe aquello que puede ser llamado **realidad, verdad, bienaventuranza**.”

La ignorancia está referida a la falta de comprensión de como funciona la mente. Mas adelante veremos con detalle su movimiento.

- “La verdad no puede dársela nadie. Tenéis que descubrirla; y para ello es preciso que haya un estado mental en el que exista la percepción directa.”
- “Hay que tener capacidad para investigar esas cosas de un modo nuevo; porque es solo a través de la experiencia **directa** como se resuelven nuestros problemas; y para tener experiencia directa ha de haber **sencillez**, lo cual significa que tiene que haber **sensibilidad**”.

“La realidad es un estado del ser en que la **creatividad** adviene espontáneamente sin que intervenga la memoria. “

07.10. La felicidad

- “Sólo cuando la mente se ha vuelto **sensible y sencilla** es capaz de recibir aquello que es la **verdad**. Es sólo entonces cuando puede haber felicidad; porque la felicidad no es un fin, es la expresión de la realidad”.

La felicidad por completo diferente de la satisfacción que produce el placer, aparece cuando conectas con la verdad, con lo sagrado.

08. La educación

K. dio una enorme importancia a la educación argumentando que el niño todavía tiene posibilidad de aprender lo que para un adulto, mucho mas condicionado, es más difícil.

- “Todo cometido de la educación consiste en **despertar** al individuo”.
- “Enseñar al niño sin que la memoria sea predominante, hablarle de la atención, no concentración. Averiguar de que modo duerme el niño, cual es su alimentación, sus juegos, los muebles que tiene en su habitación. Que estuviera atento a los árboles, a los pájaros, espacios que hay alrededor de él. Me encargaría que creciera en una atmósfera de **atención**”
- “El niño sentirá **seguridad** si los padres y educadores están profundamente interesados en el bienestar del niño”.
- “A causa de que se siente **seguro** en su relación con el maestro, el niño será naturalmente **atento**”.
- “En esta atmósfera de seguridad es donde puede florecer la **apertura emocional y la sensibilidad**. Sintiéndose cómodo , seguro, el niño hará lo que le **gusta**; pero al hacer lo que le gusta descubrirá lo que es **correcto**.”

09. Conclusión

Si no somos capaces de vivir despiertos una vida feliz en el silencio del 'Yo', moriremos dormidos después de vivir una vida de sufrimiento por la continua búsqueda del devenir (llegar a ser algo diferente de lo que somos).

10. Bibliografía

TÍTULO	LUGAR	EDITORIAL	AÑO
PEQUEÑO FORMATO			
El evangelio de K.		N.Capo	10
A los pies del Maestro		Kier	10
A los pies del Maestro		Sirio	10
El reino de la felicidad	Eerde, Omunen	Sirio	
La obtención de la Verdad	Eerde, Omunen	Obelisco	(91)
La vida liberada		Obelisco	(88)
La vida liberada		N.Capo	
Ante un mundo en crisis	Ojai	Orion	40
Una nueva manera de vivir	India	Orion	47
Religión, Cooperación y Libertad		Orion	64
Una entrevista con K.	Rev.Planete	Orion	64
El despertar de la sensibilidad (El arte de ver)	Saanen	Orion	66
Temor, placer y dolor	Saanen	Orion	67
Respuesta al reto actual		Orion	68
Libérese del pasado	Recopilació	Orion	(76)
Libérese del miedo			
La urgencia de una nueva educación		Orion	
Educando al educador (Cap.9 del llibre 'Un mundo nuevo')	Bombay	Orion	48
La educación y el significa.de la vida		Orion	53
La educación y el significa.de la vida		Orion	53
Meditations		Shambala	
Eight Conversations		Fundacio	
The Religious Mind	New Delhi	Fundacio	62
To Live with Death	Bombay	Fundacio	65
The Book of Life	Colombo	Fundacio	80
PLÁTICAS			
Obras completas (1933-1967)		N.Capo	10
I - El arte de escuchar		Kier	33
II - ¿Qué es la recta acción?		Kier	34
III - El espejo de la relación		Kier	36-44
IV – El observador es lo observado		Kier	45-48
V – Percepción sin opciones		Kier	48-49
Comprensión creadora	Poona/Delhi	Kier	48
Un mundo nuevo	Bombay	Kier	48
El conocimiento de uno mismo	El Robledal	Kairos	49
La revolución fundamental	India	Kier	49-50


KRISHNAMURTI – PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SU ENSEÑANZA

TÍTULO	LUGAR	EDITORIAL	AÑO
La crisis del hombre	India	Kier	56
La mutación psicológica	Europa	Orion	64
Conversaciones con estudiantes	Univ.P.Rico	Kier	68
La libertad interior	Saanen	Kairos	68
El vuelo del águila	Amst.Londres, París, Saanen	Paidos	69
Mas allá de la violencia	California	Edhasa	70
La pregunta imposible		Integral	70
Vivir de instante en instante		Integral	
Usted es el mundo	Univ.Brandeis	Edhasa	(72)
La madeja del pensamiento	Saanen, Amste.	Edhasa	81
La mente que no mide	Delhi	Edhasa	82
Ultimas pláticas en Saanen	Saanen	Edhasa	85
Ultimas pláticas en Washington	Washington	Edhasa	85
El futuro es hoy-Ult. platicas en India	India	Edhasa	85
RECOPIILACIONES			
La libertad primera y ultima		Edhasa	54
Comentarios sobre el vivir			
– Primera serie		Kier	56
– Segunda serie		Kier	(62)
– Tercera serie		Kier	(66)
El propósito de la educación	India	Edhasa	(92)
Amor, Sexo y Castidad		Kairós	(92)
El libro de la vida (Medit. diarias)		Edaf	(96)
Antología básica	7	Edaf	(97)
Reflexiones sobre el yo		Edaf	(98)
Esa luz en uno mismo. La verdadera meditación		Edaf	(99)
La luz en uno mismo. La verdadera meditación		Kier	(00)
Libertad total		Kairos	(97)
Antología comentada de su mensaje (Mª Sola de Sellares)		Costa-Amic	
Claves de su enseñanza y metodología (Antoni Companys)		Tikal	(00)
¿Qué estás haciendo con tu vida?		Océano	2003
TEMAS MONOGRAFICOS			
El conflicto	India	Kier	45-**
La llama de la atención	*	Edhasa	81-82
Sobre el aprendizaje y la sabiduría	*	Kairos	*
Sobre la naturaleza y el medio	*	Kairos	*
Sobre la mente y el pensamiento	*	Kairos	*

KRISHNAMURTI – PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SU ENSEÑANZA

TÍTULO	LUGAR	EDITORIAL	AÑO
Sobre el amor y la soledad	*	Kairos	*
Sobre la vida y la muerte	*	Kairos	*
Sobre Dios	*	Kairos	*
Las Relaciones Humanas	India	Planeta	50-**
Sobre las relaciones 1	*	Edaf	*
Sobre la libertad 2	*	Edaf	*
Sobre la ética y los medios de vida 3	*	Edaf	*
Sobre el conflicto 4	*	Edaf	*
Sobre el miedo 5	*	Edaf	*
Sobre la verdad 6	*	Edaf	*
MONOGRAFICO EDUCACION			
(Veure petit format)	*	Edhasa	81-82
El arte de vivir	Brockwood?	Kairos	63
Krishnamurti y la educación	India	Edhasa	(75)
Principios del aprender	Brockwood	Edhasa	(75)
Beginings of learning	Brockwood		
Pedagogía de la libertad	Brockwood	Integral	(76)
Cartas a las escuelas I	*	Edhasa	78-80
Cartas a las escuelas II	*	Edhasa	81-83
DIALOGOS			
Tradición y revolución (Varis selecció)	India	Edhasa	70
El despertar de la inteligencia			
I- La raíz del conflicto (Bhom)	Saanen, Brookwood	Kier	71-72
II- La persecución del placer (Swami venkatesananda)	India, Saanen	Kier	68-71
III- La conciencia fragmentada (Needleman, Naude)	USA, India	Kier	68-71
La totalidad de la vida (Bhom –Fisic-, Shainberg –Psiqui.-)		Edhasa	(73)
Una manera completamente distinta de vivir (Anderson)	Brockwood	Kier	74
La verdad y la realidad (Bohm)	Saanen	Edhasa	75-76
El camino de la inteligencia (varis)	India	Kairos	78-82
Mas allá del pensamiento		Edhasa	(79)
Mas allá del tiempo (Bohm)	Brockwood	Edhasa	80
El futuro de la humanidad (Bohm)	Brockwood	Edhasa	83
El hombre y el mensaje (N.Lakshmi Prasad –Periodista-)	India	Sirio	81-85
Diálogos con K. Encuentros con pensadores S.XX	*	Edaf	65-85

KRISHNAMURTI – PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SU ENSEÑANZA

TÍTULO	LUGAR	EDITORIAL	AÑO
BIOGRAFIAS I DATOS PERSONALES			
El amigo inmortal (Diari mistic/Poetic)		Sirio	3.
Un canto a la vida (Diari mistic/Poetic)		Sirio	32
Diario	USA	Edhasa	61
Diario II		Edhasa	71-73
El último diario		Edhasa	83
Krishnamurti tal como le conocí (Weeperuna)		Tasalia	
La verdad es una tierra sin caminos (Ingram Smith)		Sirio	(89)
Dentro de la mente (Pupul, Bhom, Shainberg, etc.)		Kier	(93)
El cantor y la canción (Sidney Field)		Orion	(88)
Los años del despertar – M.Lutyens		Orion	95-29
Los años de plenitud – M.Lutyens		Edhasa	29-80
La puerta abierta – M.Lutyens		Edhasa	80-86
Vida y muerte de K. – M.Lutyens		Kier	95-86
Biografía - Pupul Jayakar		Kier	95-85
VIDEOS			
La Naturaleza de la Mente David Bohm – Fisic Rupert Sheldrake – Psiquiatra Jhon Hidley - Biolog			
I-Las raíces del desorden psicologico			
II- El sufrimiento psicológico			
III- La necesidad de seguridad			
IV- Qué es una mente saludable?			
El futuro de la humanidad (David Bohm -Hi ha llibre-)			
I – Hay acciones no tocadas por el pensamiento?			
II – Hay evolución de la consciencia?			
Plàticas San Diego 1970	San Diego		70
III – Comprender la meditación requiere orden			

KRISHNAMURTI – PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SU ENSEÑANZA

TÍTULO	LUGAR	EDITORIAL	AÑO
DVD			
Meditación: La mente silenciosa Con Maestro Budista: Chogyam Trumpa Rimponche			

11. Links

VIDEOS	
David Bohm entrevista en 1980 al maestro Jiddu Krishnamurti.	http://www.youtube.com/watch?v=mCRLaSvdV2w
Conversación entre Krishnamurti y el psicólogo Huston Smith sobre cómo alcanzar la lucidez o claridad en un mundo tan problemático y caótico como el que vivimos.	http://www.youtube.com/watch?v=K6moMt_Dtzw
Krishnamurti en la escuela de Rishi valley nos invita a leer el libro que cada uno de nosotros llevamos dentro.	http://www.youtube.com/watch?v=f5jKBnDabO0&feature=related
Krishnamurti con estudiosos budistas-"En la atención no hay división" - "Si uno atiende con los oídos, los ojos, el cuerpo, los nervios, ¿qué sucede?"	http://www.youtube.com/watch?v=z3YETLUsmjE&feature=related
Krishnamurti - Dialogo con los científicos David Bohm, Rupert Sheldrake y Jhon Hidley, acerca del origen del desorden psicológico	http://www.youtube.com/watch?v=XMOJZ_S7pgM&feature=related
Krishnamurti en Brockwood Park 1983 nos habla acerca del sufrimiento de la humanidad	http://www.youtube.com/watch?v=lx7GFily1y4&feature=related
Krishnamurti hablando en Brockwood Park 1983 acerca del Miedo	http://www.youtube.com/watch?v=X7Q5BtuaITY&feature=related
¿Puede el miedo terminar psicológicamente?	http://www.youtube.com/watch?v=6T66bUX489M&feature=related
Krishnamurti hablando en Brockwood Park en 1983. En este fragmento habla acerca de la capacidad que tenemos para generar problemas	http://www.youtube.com/watch?v=THD_8ZEi7T8&feature=related
Krishnamurti en Brockwood Park 1983 plantea pregunta tan impactantes como ¿por qué el hombre ha inventado a Dios? o ¿puede un cerebro funcionar holísticamente?.	http://www.youtube.com/watch?v=pcWUxiX3Shg&feature=related
Krishnamurti en Brockwood Park 1983 plantea preguntas de tipo ¿qué es la muerte? ¿qué significa morir?.	http://www.youtube.com/watch?v=8T5wg8CNRmC&feature=related
Krishnamurti en Brockwood Park 1983 nos habla acerca acerca de si puede terminar el ego.	http://www.youtube.com/watch?v=am4ePdY9kxg&feature=related

KRISHNAMURTI – PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SU ENSEÑANZA

Krishnamurti hablando en Brockwood Park nos reta con preguntas del tipo ¿qué es meditar? ¿por qué hay que meditar?	http://www.youtube.com/watch?v=XHr_F5VHUV0
Este extracto trata de la autoridad psicológica y su incompatibilidad con la Libertad Interior	http://www.youtube.com/watch?v=ZWT60tvp9ts&feature=related