

Dolor, miedo, pasión, amor

La última vez que nos encontramos aquí hablamos sobre el temor, y si es posible acaso librarse por completo de él, que es la reacción que surge cuando uno se da cuenta del peligro. Y esta mañana quisiera, si se me permite, hablar sobre la terminación del dolor; porque el miedo, el dolor y lo que llamamos amor siempre van juntos. Si no comprendemos el temor, no podremos comprender el dolor, ni podremos conocer ese estado de amor en el cual no hay contradicción, ni fricción.

Terminar por completo con el dolor es una cosa difícilísima de hacer, porque el dolor está con nosotros en una u otra forma. Quisiera, pues, investigar este problema bastante profundamente; pero mis palabras tendrán muy poco sentido si cada uno de nosotros no examina el problema dentro de sí, sin aprobar ni desaprobar, sino simplemente observando el hecho. Si podemos hacer esto, de hecho y no sólo teóricamente, entonces quizá podamos comprender la enorme importancia del dolor, y por consiguiente terminar con él.

A través de los siglos, el amor y el dolor siempre han ido de la mano, a veces predominando uno y a veces el otro. El estado que llamamos amor pasa pronto, y de nuevo quedamos atrapados en nuestros celos, vanidades, temores, desdichas. Siempre ha existido esta batalla entre el amor y el dolor; y antes de que podamos entrar en la cuestión de la terminación del dolor, creo que debemos comprender lo que es la pasión.

Permítaseme observar que no somos un grupo privilegiado de personas que -por tener buena posición y bastante dinero para viajar hasta un lugar como este- hemos venido aquí meramente a complacernos con una forma de entretenimiento intelectual. Aquello de que hablamos es muy serio, y tiene uno que ser muy serio para indagarlo. Por "ser serio" quiero decir tener la intensidad, el impulso para ir hasta el fondo mismo de esta cosa llamada dolor. Estamos aquí para descubrir por nosotros mismos si es acaso posible terminar completamente con el dolor, de manera que la mente esté sin una sombra, clara, aguda, capaz de pensar sin ilusión. Y esto no lo podemos hacer si sólo vivimos en el nivel de las palabras, como lo hacemos la mayoría de nosotros. Los conceptos, las normas, los ideales, las palabras, los símbolos, tienen un extraordinario sentido para la mayoría de nosotros, y ahí nos detenemos. Parece que somos incapaces de trasponer el nivel verbal y penetrar más allá; mas para comprender el dolor, tiene uno que ir más allá de las palabras. Así pues, a medida que entro en este problema del dolor, espero que vosotros también lo examinéis intensa y claramente, sin sentimentalismo o emocionalismo.

Ahora bien, a menos que comprendamos la pasión, no creo que podamos comprender el dolor. La pasión es algo que muy pocos de nosotros hemos sentido realmente. Lo que podemos haber sentido es entusiasmo, que es estar enredado en un estado emocional con respecto a algo. Nuestra pasión es por algo: por la música, por la pintura, la literatura, por un país, por una mujer o un hombre; es siempre el efecto de una causa. Cuando os enamoráis de alguien os halláis en un gran estado de emoción, que es el efecto de esa causa particular; y aquello de que estoy hablando es de la pasión sin una causa. Es ser apasionado por todas las cosas, no sólo acerca de algo; mientras que la mayoría de nosotros nos apasionamos por una particular persona o cosa; y creo que debemos ver muy claramente esta distinción.

En el estado de pasión sin causa hay intensidad libre de todo apego; pero cuando la pasión tiene una causa, hay apego; y el apego es el comienzo del dolor. La mayoría de nosotros estamos apegados, nos aferramos a una persona, a un país, a una creencia, a una idea, y cuando perdemos el objeto de nuestro apego, o cuando él pierde su importancia nos sentimos vacíos, insuficientes. Esta vacuidad tratamos de llenarla adhiriéndonos a alguna otra cosa, la cual de nuevo se convierte en el objeto de nuestra pasión.

Mientras hablo, por favor examinad vuestro propio corazón y vuestra mente. Yo sólo soy un espejo en el que os estáis viendo a vosotros mismos. Si no queréis mirar está muy bien pero si queráis mirar, entonces mirad con claridad, implacablemente, con intensidad; no con la esperanza de disolver vuestras desdichas, vuestras ansiedades, vuestro sentimiento de culpa, sino para comprender esta extraordinaria pasión que siempre conduce al dolor.

Cuando la pasión tiene una causa se convierte en deseo. Cuando hay pasión por algo -por una persona, una idea, por alguna clase de realización-, entonces de esa pasión surge contradicción, conflicto, esfuerzo. Os esforzáis por lograr o mantener un estado determinado, o por recapturar uno que ha existido y se ha ido. Pero la pasión de que yo hablo no da lugar a contradicción, conflicto. No tiene ninguna relación con una causa, y por lo tanto no es un efecto.

Mirad, permitidme sugerir que os limitéis a escuchar; no tratéis de conseguir este estado de intensidad, esta pasión sin causa. Si podemos escuchar atentamente, con ese sentimiento de facilidad que viene cuando la atención no es forzada por la disciplina sino que nace del simple afán de comprender, entonces creo que descubriremos por nosotros mismos lo que es esta pasión.

En la mayoría de nosotros hay muy poca pasión. Podemos ser sensuales, podemos anhelar algo, podemos querer escapar de algo, y todo esto da cierta intensidad. Pero a menos que despertemos y tentemos nuestro camino hacia esta llama de la pasión sin una causa, no podremos comprender eso que llamamos dolor. Para comprender algo debéis tener pasión, la intensidad de la plena atención. Cuando existe la pasión por algo, que produce contradicción, conflicto, esta pura llama de pasión no puede existir; y es necesario que exista esta pura llama de pasión para poner

fin al dolor, para disiparlo completamente.

Sabemos que el dolor es un resultado; es el efecto de una causa. Amo a alguien y esa persona no me ama; ésa es una clase de dolor. Quiero realizarme en cierta dirección, pero no he logrado la capacidad para ello; o, si tengo la capacidad, mi realización queda obstaculizada por la mala salud o algún otro factor: ésa es otra forma de dolor. Existe el dolor de una mente mezquina, que está siempre en conflicto consigo misma, luchando sin cesar, ajustándose, tanteando, adaptándose. Hay el dolor del conflicto en las relaciones, y el dolor de perder a alguien por la muerte. Todos conocéis estas diversas clases de dolor, y todas ellas son el resultado de una causa.

Pues bien, nosotros nunca enfrentamos el hecho del dolor, siempre estamos tratando de racionalizarlo, de despacharlo con explicaciones; o nos aferramos a un dogma, a una norma de creencia que nos satisface, nos da momentáneo consuelo. Unos toman una droga, otros recurren a la bebida, o a la oración, a cualquier cosa para aminorar la intensidad, la agonía del dolor. El dolor y el eterno intento de escapar de él, es la suerte de cada uno de nosotros. Nunca hemos pensado en acabar con el dolor por completo, de modo que la mente no esté atrapada en ningún momento en la autocompasión, en la sombra de la desesperación. No pudiendo terminar con el dolor, si somos cristianos lo adoramos en nuestras iglesias, como la agonía de Cristo. Y tanto si vamos a la iglesia y rendimos culto al símbolo del dolor, como si tratamos de librarnos de él con razonamientos, o de olvidar nuestro dolor tomando una bebida, todo ello es lo mismo: estamos escapando del hecho efectivo de que sufrimos. No hablo del dolor físico, que puede ser atendido con bastante facilidad por la medicina moderna. Hablo del dolor, el sufrimiento psicológico que impide la claridad, la belleza, que destruye el amor y la compasión. Y ¿es posible terminar con todo dolor?

Creo que la terminación del dolor está relacionada con la intensidad de la pasión. Sólo puede haber pasión cuando hay total abandono de sí mismo. Uno nunca es apasionado si no hay una completa ausencia de lo que llamamos pensamiento. Como vimos el otro día, lo que llamamos pensamiento es la respuesta de las diversas normas y experiencias de la memoria, y donde existe esta respuesta condicionada no hay pasión no hay intensidad. Sólo puede haber intensidad cuando haya una completa ausencia del "yo".

Mirad, hay un sentido de belleza que no depende de lo que es hermoso y lo que es feo. Y no es que la montaña no sea hermosa o que no existe un edificio feo; pero hay una belleza que no es lo opuesto de la fealdad, hay amor que no es lo opuesto del odio. Y el autoabandono de que estoy hablando es ese estado de belleza sin causa, y por lo tanto es un estado de pasión. Y ¿es posible ir más allá de lo que es el resultado de una causa?

Por favor, escuchad esto con plena atención. Puede ser que no sea yo capaz de explicarlo muy claramente, pero tomad el sentido, más bien que quedaros con las palabras. Como veis, la mayoría de nosotros estamos siempre reaccionando; la reacción es la norma de nuestra vida. Nuestra respuesta al dolor es una reacción. Respondemos tratando de explicar la causa del dolor, o escapando de él; pero nuestro dolor no termina. El dolor sólo termina cuando nos enfrentamos con el hecho del dolor, cuando comprendemos y vamos más allá tanto de la causa como del efecto. Tratar de librarse del dolor por medio de una práctica determinada, o por un pensamiento de liberado, o entregándonos a cualquiera de las diversas maneras de escapar del dolor, no despierta en la mente la extraordinaria belleza, la vitalidad, la intensidad de esa pasión que incluye y trasciende el dolor.

¿Qué es el dolor? Cuando oís esta pregunta, ¿cómo respondéis? Vuestra mente procura de inmediato explicar la causa: del dolor, y esta búsqueda de una explicación despierta el recuerdo de los dolores que habéis tenido. Estáis, pues, volviendo siempre verbalmente al pasado o yendo hacia el futuro en un esfuerzo por explicar la causa del efecto que llamamos dolor. Pero yo creo que uno tiene que ir más allá de todo eso.

Sabemos muy bien qué es lo que causa dolor: la pobreza la mala salud, la frustración, el no ser amado, etc. Y cuando hemos explicado las diversas causas del dolor, no hemos terminado con él; no hemos captado realmente la extraordinaria profundidad y significación del dolor, lo mismo que no hemos comprendido ese estado que llamamos amor. Creo que ambos están relacionados -dolor y amor. Y para comprender qué es el amor, tenemos que sentir la inmensidad del dolor.

Los antiguos hablaban sobre la terminación del dolor, y establecieron una manera de vivir de la que se suponía que pondría fin al dolor. Muchas personas han practicado esa manera de vivir. Lo han intentado los monjes de Oriente y Occidente, pero lo único que han hecho ha sido endurecerse; han cerrado sus mentes y corazones. Viven tras los muros de su propio pensamiento, o tras los muros de ladrillo y piedra, pero yo realmente no creo que hayan trascendido y sentido la inmensidad de esto que se llama dolor.

Poner fin al dolor es hacer frente al hecho de nuestra soledad, de nuestro apego, de nuestro mezquino y pequeño afán de fama, de nuestra hambre de ser amado; es estar libre del autointerés y de la puerilidad de la autocompasión. Y cuando uno ha ido más allá de todo eso y ha terminado quizá con el propio dolor personal, aun existe el inmenso dolor colectivo, el dolor del mundo. Podemos poner fin al propio dolor haciendo frente en nosotros mismos al hecho y la causa del dolor, y eso debe sucederle a una mente que quiera ser completamente libre. Pero cuando hemos terminado con todo eso, aún existe el dolor de la extraordinaria ignorancia que hay en el mundo; no la falta de información, de conocimientos librescos, sino la ignorancia del hombre con respecto a sí mismo. La falta de comprensión de uno mismo es la esencia de la ignorancia, que provoca esta inmensidad del dolor que existe en todo el mundo. Y ¿qué es de hecho el dolor?

Como veis, no hay palabras para explicar el dolor, como no las hay para explicar qué es el amor. El amor no es apego, no es lo opuesto del odio, no es los celos. Y cuando hemos terminado con los celos, con la envidia, el apego, con los conflictos y las agonías por los que pasamos, creyendo que amamos, cuando todo eso ha legado a su fin, aún queda la cuestión de qué es el amor, y qué es el dolor.

Descubriréis qué es el amor, y qué es el dolor, sólo cuando vuestra mente haya rechazado todas las explicaciones y ya no esté imaginando, buscando la causa, satisfaciéndose con palabras o volviendo al recuerdo a sus propios placeres y dolores. Vuestra mente ha de estar en completa quietud, sin una palabra, sin un símbolo, sin una idea. Y entonces descubriréis, o surgirá ese estado en el cual, aquello que hemos llamado amor, lo que hemos llamado dolor, y que hemos llamado muerte, son lo mismo. Ya no habrá ninguna división entre amor y dolor y muerte; y no habiendo división, habrá belleza. Mas para comprender, para hallarse en este estado de éxtasis, tiene que haber esa pasión que viene con el total abandono de uno mismo.

Señor, por favor no toméis fotografías. Debierais estar mejor informado. Esta no es una reunión política, ni una reunión de entretenimiento, y es una lastima reducirlo a ese nivel.

¿Vamos a discutir o queréis hacer preguntas sobre lo que he estado diciendo esta mañana?

Pregunta: ¿Es una cualidad la pasión o intensidad?

Krishnamurti: Me pregunto qué entendemos con esa palabra, “cualidad”. ¿Es la pasión o intensidad una virtud que se haya de adquirir por la práctica, la disciplina, el autosacrificio, etc.? ¿Es eso lo que queréis decir?

Pregunta (de otra persona): ¿Puedo hacer una pregunta?

Krishnamurti: Señor, ya se ha hecho una pregunta. Como veis, estamos tan ocupados con nuestras propias preguntas que no escuchamos a ningún otro, y esto está pasando siempre en la vida. Estamos tan enredados en nuestros propios problemas, en nuestras esperanzas y ambiciones, en nuestras desesperaciones, que casi nunca vemos más allá de nuestros pequeños “yoes”. Tal vez algunos de nosotros tengamos otras preguntas, pero, si puedo sugerirlo respetuosamente, no estéis tan ocupados con vuestra propia pregunta.

Para volver a la pregunta formulada: ¿es una cualidad la pasión o intensidad? No me gusta usar esa palabra “cualidad”. Cuando estáis apasionados por algo, no preguntáis si ello es una cualidad, ¿verdad? Estáis en ese estado. Cuando estáis irritados, o sensuales, o cuando sois verbalmente brutales con alguien, no preguntáis en ese momento si lo que estáis sintiendo es una cualidad. Estáis ardiendo con eso. Pero más tarde decís, “¡Ah, ese fue un feo momento!”; y entonces eso se convierte en una cosa que hay que evitar en lo sucesivo. O, si fue un bello momento, procedéis a cultivarlo; pero lo que cultiváis es artificial, no es una cosa pura.

Así pues, la pasión o intensidad de que he estado hablando no es cultivable, no está a la venta en el mercado, no podéis comprarla con la práctica o la disciplina; pero si habéis escuchado y habéis penetrado realmente en vosotros mismos, si habéis luchado con eso, sabréis lo que es. Esa pasión no tiene nada ea absoluto que ver con el entusiasmo. Sólo viene cuando hay una completa cesación del “yo”, cuando se ha dejarlo atrás todo sentido de “mi casa”, “mi propiedad”, “mi país”, “mi esposa”, “mis hijos”. Podéis decir: “Entonces no vale la pena tener esa pasión”. Tal vez no valga para vosotros. Vale la pena sólo si realmente queréis descubrir qué es el dolor, qué es la verdad, qué es Dios, cuál es el sentido de toda esta fea y confusa cuestión de la existencia. Si estéis interesados en eso, entonces debéis investigarlo con pasión, lo que significa que no podéis estar atados a vuestra familia. Podéis tener una casa, podéis tener una familia, pero si estáis psicológicamente atados a ellas, nunca podréis ir más allá.

Pregunta: ¿Tenemos todos la misma capacidad para la pasión?

Krishnamurti: No creo que la pasión sea una capacidad. Podéis tener capacidad para escribir libros, poemas, o para tocar la flauta, o para hacer cualquier serie de otras cosas; y las capacidades pueden cultivarse, mantenerse, incrementarse. Mas la pasión, la intensidad, no es una capacidad. Al contrario, si tenéis una capacidad, tenéis que morir para ella si habéis de ser apasionados. Si morís para la capacidad, entonces ésta se vuelve mecánica, aunque podáis incrementarla y ser muy hábiles en ella. Como veis, aún estamos pensando en términos de adquirir, y de proteger aquello que ha sido adquirido.

Pregunta: Habéis dicho que el dolor es una cosa bella, y sin embargo decís que tenemos que librarnos de él.

Krishnamurti: No dije que tenéis que libraros del dolor. Dije que tenéis que mirarlo, indagarlo, comprenderlo. No podéis libraros del dolor, no podéis simplemente dejarlo un lado. ¿Cuándo siente uno dolor? Si amáis a alguien y esa persona no os ama a su vez, sufrís. ¿Por qué? ¿Por qué habéis de sufrir? ¿Qué significa vuestro sufrimiento? Significa que estáis pensando en vosotros mismos: ese es el hecho real. Y mientras estáis pensando en vuestro propio pequeño yo, queriendo ser amado y sintiendo miedo de no serlo, con toda la fealdad implicada en eso, naturalmente vais a tener lo que llamáis dolor. Del mismo modo, si quiero ser hombre famoso y no lo soy, sufro, inevitablemente; y si estoy satisfecho permaneciendo en ese estado, muy bien. Pero si quiero comprender mi sufrimiento y trascenderlo, entonces

empiezo a mirarlo; examino inflexiblemente el impulso psicológico a ser famoso, que es tan completamente superficial, inmaduro; y entonces viene una comprensión del dolor, que es el principio del fin del dolor. Y, como dije, cuando uno ha trascendido todo este dolor personal, encuentra que amor y dolor y muerte son lo mismo. Ese es un estado de gran belleza -que no es la belleza creada por el hombre o por la naturaleza.

Pregunta: ¿Es pasión o intensidad el deseo de saber?

Krishnamurti: Me pregunto qué entendemos por deseo de saber. El ansia de reunir conocimientos forma una parte del devenir, y es por lo tanto una causa de conflicto. Más yo no estoy hablando de acumular conocimientos, que pueden encontrarse en cualquier enciclopedia. Quiero comprender, ir hasta el fin mismo del dolor y descubrir por mí mismo su significación; y eso no significa que yo tenga que saber. Como expliqué muy cuidadosamente el otro día, conocer es una cosa y aprender es otra. El conocer implica acumulación de conocimientos; y cuando habéis acumulado conocimientos, desde ese trasfondo experimentáis. Por la experiencia adquirís aun más conocimientos; pero en este proceso adquisitivo de añadir conocimiento sobre conocimiento mediante la experiencia, no hay movimiento de aprender. Sólo podéis aprender cuando ya no estáis buscando o adquiriendo conocimiento.

Señor, yo no quiero saber sobre el dolor Todos tenemos dolor. ¿No tenéis dolor en una forma u otra? ¿Y queréis saber acerca de él? Si es así, podéis analizarlo y explicar por qué sufrís. Podéis leer libros al respecto, o ir a la iglesia, y pronto sabréis algo sobre el dolor. Mas yo no estoy hablando de eso; hablo sobre la terminación del dolor. El conocimiento no pone fin al dolor. La terminación del dolor comienza al enfrentar los hechos psicológicos dentro de uno mismo, y dándose plena cuenta de todas las implicaciones de esos hechos de instante en instante. Esto significa no escapar jamás del hecho de que uno está en dolor, no racionalizarlo nunca, no dar nunca opinión sobre él, sino vivir con ese hecho por completo.

Mirad, es muy difícil vivir con la belleza de esas montañas y no acostumbrarse a ella. La mayoría de vosotros habéis estado aquí desde hace cerca de tres semanas. Habéis contemplado esas montañas, oído el riachuelo y visto las sombras arrastrarse a través del valle, día tras día; y ¿no habéis notado cuán fácilmente os acostumbráis a todo eso? Decís, "Sí, es muy hermoso", y seguís vuestro camino. Vivir con la belleza, o vivir con una cosa fea, y no habituarse a ella, requiere enorme energía, una alerta percepción que no permite que vuestra mente se embote. Del mismo modo, el dolor embota la mente si sólo os acostumbráis a él; y la mayoría de nosotros nos habituamos. Pero no es forzoso que uno se habitúe al dolor. Podéis vivir con el dolor, comprenderlo, indagarlo, más no para adquirir conocimientos sobre él. Sabéis que el dolor está ahí, es un hecho, y no hay nada más que saber. Tenéis que vivir con el dolor, y para vivir con él tenéis que amarlo; y entonces hallaréis, como dije antes, que el amor y el dolor y la muerte son uno.

Pregunta: ¿No hay amor sin pasión?

Krishnamurti: ¿Qué queremos decir con la palabra "pasión" y con la palabra "amor"? Ya seáis hombre o mujer, cuando os enamoráis de alguien, ¿no tenéis pasión, al menos durante los primeros dos años o lo que sea? Y entonces os acostumbráis uno al otro, empezáis a fastidiaros. Con esa pasión, aunque la llaméis amor, hay sensualismo, apego, celos, ambición, codicia y todo lo demás. Es como una llama en medio del humo. Y ¿qué ocurre? Gradualmente la llama muere, y sólo os queda el humo. Pero si hay una disminución del apego, de la sensualidad, de los celos y de todos los demás elementos que contribuyen al humo y al conflicto que llamamos pasión, si se muere para todo eso y desaparece, no a través del tiempo y el hábito, sino porque uno lo ha profundizado, lo ha comprendido, ha visto sus profundidades y alturas, entonces el amor puede ser pasión sin una causa. No me refiero a la pasión del misionero que, porque ama a Jesús, sale a convertir a los paganos. No es esa la pasión de que estoy hablando. Al contrario, ella es la repulsa de todo eso sin un motivo; y, de esta repulsa surge la clara llama.

Pregunta: ¿Es posible para un ser humano estar permanentemente en un estado de comprensión?

Krishnamurti: Es importante comprender lo que entendemos por esa palabra, "permanente". No creo que podáis nunca estar permanentemente en nada. Si estáis permanente en algo, estáis muerto. Y eso es lo que queremos la mayoría de nosotros: queremos ciertas cosas: amor, pasión, comprensión, Dios; continuar de modo permanente. ¿Qué significa eso? Que no queremos ser perturbados, no queremos ser sensibles, estar vivos. Como he explicado, la verdad o la comprensión vienen en un relámpago, y ese relámpago no tiene continuidad, no está dentro del campo del tiempo. Ved esto por vosotros mismos. La comprensión es nueva, instantánea, no es la continuidad de algo que ha sido. Lo que ha sido no puede traer comprensión. En tanto busquemos una continuidad -queriendo permanencia en las relaciones, en el amor; anhelando encontrar paz perpetua, etc.-, estaremos persiguiendo algo que está dentro del campo del tiempo y que por lo tanto no pertenece a lo temporal.

5 de agosto de 1962

Extraído de "Tragedia del hombre y del mundo: la mente mecánica", 7º charla

fuelle <http://verdeingles.blogspot.com/2008/07/dolor-miedo-pasin-amor.html>