

## EL PROBLEMA DEL TEMOR Y SU LIBERACIÓN EN EL PENSAMIENTO DE KRISHNAMURTI

Manuel Suances Marcos  
UNED

*Resumen: Krishnamurti da una importancia decisiva al temor, porque es la fuerza más paralizadora del alma humana. Analiza en primer lugar el deterioro al que el miedo somete a la mente. La falsea, la esclaviza a la autoridad y a la tradición haciéndola obediente. Con ello, erosiona su capacidad de iniciativa, creatividad y libertad. Después, analiza la naturaleza del temor haciendo ver que éste se da siempre en relación a algo y sus diversas formas de manifestarse. Pero la raíz central del temor es el miedo al no-ser y, como consecuencia, al aislamiento y al vacío. Desentrañando la compleja red del temor, aparece éste en relación al pasado, al futuro, al pensamiento, al placer y a la búsqueda de permanencia y seguridad. Especial énfasis se pone en descartar las falsas soluciones al miedo como son la huida, la identificación, la racionalización, la resistencia y la fuerza de voluntad. La verdadera actitud ante el miedo es la comprensión. Se trata de una percepción completa que conlleva sensibilidad e inteligencia. Ambas son las que diluyen el espectro del temor dejando a la mente libre.*

*Palabras clave: Krishnamurti, temor, mente, liberación.*

*Abstract: Krishnamurti gives decisive importance to fear, because it is the force that most paralyzes the human soul. First, he analyzes the damage fear makes in mind. It distorts it, enslaves it to authority and tradition making it compliant. So, it erodes its initiative, creativity and freedom. He then analyzes the nature of fear by showing that it is always in relation to something and its various forms of manifestation. But the central root of fear is fear of non-being and, therefore, of isolation and emptiness. Unravelling the complex web of fear, it appears in relation to the past, the future, the thought, the pleasure and the pursuit of permanence and security. Special emphasis is placed on discarding the false solutions to fear such as escape, identification, rationalization, endurance and willpower. The*

*true attitude is understanding fear. It is a complete perception involving sensitivity and intelligence. Both dilute the spectrum of fear and make the mind free.*

*Key words: Krishnamurti, fear, mind, liberation.*

## INTRODUCCIÓN

La sabiduría del pensador oriental Jiddu Krishnamurti va calando poco a poco en las diversas esferas de la cultura y del pensamiento en el mundo entero. Nacido y educado en la India y viviendo intermitentemente entre Oriente y Occidente, conoce las dos culturas y llega a una posición que trasciende ambas. El vértice al que apunta siempre su elevada enseñanza es la liberación humana. Está obsesionado por esa esclavitud interna que al hombre le tiene encadenado. Y esto se percibe tanto en Oriente con su pobreza como en Occidente con su riqueza.

Su actitud es crítica con las diferentes filosofías y religiones y proclama una libertad para el hombre que está lejos tanto de ideologías alienadoras como de morales ascéticas depauperantes. Quiere insertar al hombre en la corriente vital que le introduce en el ámbito inagotable de la belleza, la bondad y el ser. Y, para llegar aquí, no hay otro camino que el de la previa liberación. Se trata de una completa liberación del hombre que se centra sobre todo en los factores internos. Si el hombre, en este sentido, alcanza su libertad, será capaz de abordar esa tupida red de problemas que hacen tan dolorosa su existencia. Y así comienza por descender a la caverna de los impulsos e instintos vitales, los cuales condicionan las actitudes psicológicas y morales.

Krishnamurti aborda ahora una de esas realidades decisivas que configuran nuestra estructura psicobiológica: el miedo. Es también un impulso que compartimos con los animales. Y resulta especialmente significativo, porque es quizá la fuerza más paralizadora de nuestro ser. Puede llegar a inutilizar los mejores resortes. Por eso trata continuamente de él en sus charlas y escritos, y con diferencia respecto a otros problemas.

Bien es cierto que, para tranquilidad de todos, no es necesario trabajar en cada uno de los graves problemas humanos para obtener la liberación. Basta con que se haga en uno de ellos, en cualquiera, pero a fondo. Como el hombre es una unidad, el hecho de operar en una parte repercute en el todo. El problema es cómo abordar el miedo, realidad tan compleja que nos inunda como una oleada incontenible. Krishnamurti lo señala con claridad. Es preciso tratarlo no como algo colectivo que a todos nos afecta, ni como una discusión terapéutica para erradicarlo. No. Hay que enfocararlo con actitud libre, sin prejuicios ni motivos. Ir a él directamente con la mente limpia y sondearlo hasta

llegar a su naturaleza, estructura e intencionalidad. Tal vez así estaremos en condiciones de llegar a su raíz y, de ese modo, ponerle fin.

### 1. *Problemática del miedo*

No hace falta escarbar demasiado en la mente para encontrar el miedo. Está siempre vivo y actuando. Es una parte de la herencia en cada hombre y en la humanidad entera. Resulta fácil tomar conciencia de ese hecho que nos oprime por todas partes:

“Porque el miedo es común a toda la humanidad. Ya sea que uno viva en Occidente, en Medio Oriente, en Extremo Oriente o aquí en la India, usted encontrará que el miedo es uno de los problemas básicos con los que el hombre se enfrenta. Y no ha sido capaz de resolverlo en absoluto; por milenios ha soportado su carga. Para comprender el problema del miedo, que mutila de hecho nuestra mente, nuestro corazón, nuestra conducta, debemos primero tener en claro cómo abordamos el problema”<sup>1</sup>.

El miedo es por tanto un hecho tan universal como opresor. Todo ser humano lo experimenta; pero, por extraño que parezca, nos hemos acostumbrado a él como a tantas otras cosas: la violencia, la guerra, la destrucción.

Pues bien, el primer paso que da Krishnamurti antes de investigar la naturaleza y estructura del miedo, es detectar sus efectos catastróficos. Éstos serán el indicio más fehaciente para postular la necesidad de comprenderlo y terminar con él. Porque el miedo es como un monstruo que se halla siempre al acecho. Es terrible. Ensombrece al mundo, lo destruye todo. Nuestra forma de vivir se ha convertido en un movimiento de temor; tenemos miedo a todo.

La sensación de temor genera un sinfín de actividades destructivas, no sólo internas y neuróticas, sino también externas. Krishnamurti muestra un amplio elenco de los males que acarrea el miedo.

En primer lugar, sus efectos desastrosos sobre la mente. Ésta no puede desenvolverse si tiene miedo. Y esto es así porque una mente miedosa no puede pensar con rectitud, ni puede razonar con lógica, con cordura. Porque sus raíces están corroídas por ese elemento destructor. El miedo engendra ilusión, vuelve torpe y superficial a la mente. Cierra las puertas a la comprensión de la vida con sus extraordinarias complicaciones, luchas, sufrimientos, pobreza... Una mente atemorizada es insensible a todo esto.

“El temor, en cualquiera de sus formas, oscurece y pervierte a la mente, produce confusión y estados neuróticos. En el temor no hay claridad. Y tengamos presente que uno puede teorizar sobre las causas del temor, analizar-

<sup>1</sup> J. KRISHNAMURTI, *Fuego en la mente*, Buenos Aires, Kier, 1997, p. 161.

las muy esmeradamente, investigarlas con el intelecto, pero al final de ello, uno sigue estando atemorizado”<sup>2</sup>.

En segundo lugar, y en consonancia con esto, el miedo no sólo obnubila la mente, sino que la falsea y deteriora. Se convierte por tanto en una energía destructiva. Marchita la mente, distorsiona el pensamiento, induce a toda clase de teorías ingeniosas y sutiles, a supersticiones absurdas y dogmas anquilosados. Es decir, causa un formidable deterioro. Ambas cosas, temor y deterioro, van estrechamente unidas:

“Uno de los problemas fundamentales en la vida es el hecho de que uno se desgasta, se desintegra. El temor y el deterioro están relacionados. Cuando ustedes vayan creciendo, a menos que resuelvan el problema del temor a medida que éste surge, inmediatamente, sin cargarlo consigo hasta el día de mañana, es inevitable que sobrevenga el factor de deterioro. Es como una enfermedad, como una herida que se ulcera, que destruye”<sup>3</sup>.

El temor, por tanto falsea los sentimientos, pensamientos y relaciones. Empuja hacia soluciones intelectuales falsas. Deforma así las ideas y tuerce el camino de la vida. Y Krishnamurti añade a esto un matiz más peyorativo todavía: el miedo no sólo deteriora sino que corrompe. Si en lo profundo de la conciencia hay algún elemento, sombra u oscuridad de temor, entonces todo nuestro pensar, nuestra actividad, se pervierte, conduce a diversas formas de contradicción y neurosis.

En tercer lugar, el miedo es una fuerza centrífuga que enajena y hace postrar obedientemente ante la autoridad y la tradición. En su fuga hacia adelante, y a la vista de nuestro desvalimiento, nos invita a ponernos bajo la dirección de otros. ¿Por qué obedecemos, imitamos, seguimos y copiamos? Porque tenemos miedo a la incertidumbre interna. Deseamos estar seguros psicológica, moral y religiosamente; queremos vivir sin sufrimiento, ser aprobados y, para eso, nada mejor que seguir una pauta garantizada por la autoridad del maestro o de la tradición. El temor pues es la base de la autoridad y de la obediencia. Líderes y gobernantes lo explotan a la perfección, porque saben que esa es la mejor arma para dominar a los hombres. Éstos renuncian a la libertad a cambio de seguridad. Aquéllos otorgan ésta a cambio de obediencia y sometimiento. Un intercambio perfecto de una sociedad amodorrada y temerosa. Y otro tanto hacen padres y jefes exigiendo obediencia. Está la autoridad de los libros y de los líderes. La mayoría de la gente son seguidores. Convierten al creador original en una autoridad y, por medio de la propaganda, la influencia imprime en las mentes la necesidad de obedecer. Pero ¿qué es lo que ocurre cuando se obedece? Que se deja de pensar. Se hace sentir que esas autoridades tienen tanto conocimiento y poder que no queda más remedio que obedecerles. Y así nos convertimos en esclavos de

<sup>2</sup> J. KRISHNAMURTI, *Usted es el mundo*, Madrid, Edaf, 2006, p. 28.

<sup>3</sup> J. KRISHNAMURTI, *Krishnamurti y la educación*, Barcelona, Edhasa, 1991, p. 60

hombres, ideas y sistemas que invalidan el propio pensamiento. El cerebro se ajusta entonces a un patrón y ya no es capaz de tener la frescura de pensar libre y directamente. El miedo surge, pues, cuando deseamos adecuarnos a un determinado paradigma. Vivir sin miedo significa vivir sin modelos. Cuando exigimos un determinado modelo de vida, eso es, en sí mismo, una fuente de temor. Y eso mismo queda involucrado en el seguimiento ciego de una determinada tradición. En el momento que hay temor interno, tratamos de ocultarlo bajo la respetabilidad, siguiendo una tradición y perdiendo así la iniciativa.

En cuarto y último lugar y, como consecuencia lógica de todo esto, Krishnamurti señala el efecto quizá más pernicioso del temor. Éste erosiona la capacidad de iniciativa e indagación, la creatividad, la libertad, la bondad y el amor. Desde luego, a menos que la mente esté libre de temor, toda acción genera más prejuicios, desdicha y confusión. Pero uno de esos prejuicios, como se apuntó más arriba, es la falta de independencia, de iniciativa y creatividad. El temor inhibe las mejores fuerzas:

“Si uno está atemorizado, no puede haber iniciativa en el sentido creativo de la palabra. Tener iniciativa en este sentido es hacer algo original, hacerlo espontáneamente, naturalmente, sin ser forzado, guiado, controlado. Es hacer algo que uno ama”<sup>4</sup>.

Del mismo modo, el temor impide el florecimiento de la mente y de la bondad. Donde hay temor es evidente que no hay libertad y sin libertad no puede haber amor y simpatía.

## 2. *Existencia, naturaleza y pluralidad de formas del miedo*

Después de mostrar los efectos devastadores del temor, Krishnamurti intenta ahora aclarar bien su realidad y naturaleza. Por la cuenta que nos tiene. Y lo primero que hace es mirarlo de frente, sin engaño, viendo su realidad. Se trata de ver qué es lo que ocurre cuando experimentamos el temor mismo y no el sentimiento que surge antes o después de un acontecimiento. Cuando tenemos miedo *ahora*, eso es un hecho; se trata de aceptar ese hecho y vivirlo por completo en el presente. Aquí Krishnamurti distingue claramente entre el hecho o realidad y la idea del miedo. Cuando vivimos algo en el presente es un hecho. Pero esa vivencia real la convertimos después en una idea, en una abstracción. Hemos experimentado algo terrible. Entonces eso queda grabado en nuestra conciencia y sigue operando en el futuro. Entonces no es ya el hecho o realidad del miedo lo que opera, sino la idea de éste. Y distinguir esto es esencial para Krishnamurti. El problema es que hemos sido educados y determinados para tratar con ideas y no con los hechos mismos. En vez de tratar con hechos, como el miedo, tratamos con ideaciones sobre

<sup>4</sup> J. KRISHNAMURTI, *El arte de vivir*, Barcelona, Kairós, 1993, p. 36.

los hechos. Eso es una evasión de la realidad que produce no sólo ficciones y alejamiento de lo real, sino divisiones y fricciones porque cada uno tiene ideas diferentes respecto a un mismo hecho. A causa del miedo nos enfrentamos individual y colectivamente unos contra otros.

El primer rasgo definitorio del miedo para Krishnamurti es que no existe por sí solo, sino que se da siempre en relación a algo. Cuando tenemos miedo, lo tenemos siempre de algo en concreto: miedo a morir, a perder el trabajo, a la enfermedad, al dolor... Es posible que no sepamos localizarlo y tengamos un miedo horrible sin saber a qué; pero escarbando en el inconsciente, ese miedo dará la cara. En un sentido, el miedo puede disfrazarse en sueños, imaginaciones, pesadillas, etc..., pero es preciso hallar el objeto concreto que lo causa. El miedo existe siempre en relación a otra cosa; no existe por sí mismo, *per se*. No es algo aislado, separado, sino que está relacionado con algo. Justamente esa relación a algo que conlleva el temor le dota de una inmensa cantidad de formas. Tantas como objetos temidos. Krishnamurti se explaya bien en este sentido para mostrar el alcance de esta terrible realidad. A cada giro de la mente, existe un temor; cada susurro del pensamiento consciente o inconsciente crea esa cosa terrible que es el miedo.

Las formas del temor son tan variadas que Krishnamurti las enumera de mil maneras en numerosos textos. En unos insiste en los temores físicos, en otros en los psíquicos y los llamados espirituales, pero afectando al arco de la vida entera desde el nacimiento a la muerte:

“El miedo está siempre con nosotros, ¿no es cierto? Miedo de la oscuridad, de nuestro vecino, de la opinión pública, miedo de perder la salud, de no tener capacidad, miedo de ser un nadie en este mundo monstruoso, adquisitivo, agresivo; miedo de no llegar, de no alcanzar cierto estado de suprema dicha, de gloria, de no alcanzar a Dios o lo que sea. Y, desde luego, existe el miedo final de la muerte”<sup>5</sup>.

Pero junto a las enumeraciones de formas indiferenciadas de miedo, Krishnamurti introduce una serie de distinciones entre las diversas clases de miedo para explorar mejor su naturaleza. Una de esas divisiones es la del miedo físico y psíquico. El juicio de Krishnamurti sobre el miedo físico no puede ser mejor. Es una legítima defensa para nuestra integridad. En ella intervienen armónicamente inteligencia y recuerdo para abordar una situación peligrosa. En ayuda de la inteligencia viene el recuerdo inmemorial de la especie, cuya experiencia es una garantía para salir de la situación amenazadora. Así pues en el miedo físico de enfrentarse al peligro hay inteligencia, de manera que en esa expresión física del temor están el recuerdo y la inteligencia funcionando simultáneamente.

Pero existe también el temor psíquico que consiste en el miedo a experimentar el dolor que tuvimos en el pasado o que creemos que se puede repetir

---

<sup>5</sup> J. KRISHNAMURTI, *El estado creativo de la mente*, Buenos Aires, Kier, 1992, p. 39.

en el futuro: así el miedo a que se repita la enfermedad, la agresión, el insulto, la pérdida de trabajo, de fama, de ser querido. Tenemos miedo de perder la posición, el prestigio; miedo a envejecer, a depender de otros y tantos otros miedos neuróticos. Aquí, en el temor psicológico, no actúa la inteligencia, sino el pensamiento. Éste es la respuesta de la memoria, temerosa de que el dolor sufrido en el pasado pueda repetirse. Esta es la clave. La inteligencia opera sobre los hechos de modo real con toda energía. El pensamiento construye defensas para evitar posibles hechos que puedan amenazar la seguridad de la mente. El pensamiento, buscando siempre autoprotección psicológica, o sea seguridad, engendra miedo. Y así la mente que busca continuamente seguridad y protección es una mente muerta que está constantemente a la defensiva; por tanto, huyendo de la vida misma con toda la riqueza y riesgos que ésta conlleva.

Otra división importante es la que establece Krishnamurti entre miedos conscientes e inconscientes, racionales e irracionales, conocidos y ocultos. Nos es más fácil habérnoslas con los temores conscientes que podemos permitirles florecer y terminar. Pero uno parece indefenso ante los temores inconscientes, ante la oscuridad primitiva que yace en las raíces de la existencia. El inconsciente contiene esos últimos temores ocultos y arquetípicos de la vida; es como el depósito de todos los miedos.

Krishnamurti va sondeando la profundidad del miedo y haciendo ver la inoperancia de ciertas posiciones para resolverlo. Así va engrosando la dinámica que llevará a afrontar enteramente el temor con el instrumento adecuado. En este punto de la distinción de las diversas clases de temor, Krishnamurti hace hincapié en uno especial que ahora sólo puede plantearse, porque su explicitación desbordaría el marco de este trabajo. Es el miedo a la muerte. Cualquier temor requiere atención y empeño, pero este, en especial. Toda creatura viviente tiene miedo a morir, a no sobrevivir. El miedo forma parte de nuestro ser; tienen miedo de morir hasta las células de nuestro organismo: miedo a la no-existencia, a ser destruido. Pero este miedo igualmente resulta psicológico. En vez de encararlo directamente hasta ver dónde llegamos, el pensamiento lo racionaliza y de esta manera trata de evadirlo, enmascararlo y hacer así más llevadera la vida. Pero esa es una falsa salida. Por eso dirá Krishnamurti que, ante la muerte, lo que tiene que cesar es el pensamiento, que es el que engendra el temor de ella. Es decir, la muerte del pensamiento o del yo, es psicológicamente mucho más importante que la muerte del cuerpo y es de esa muerte de la que tenemos miedo. Sentimos que el cuerpo se desgasta y muere. Lo que resistimos es la muerte de nuestro yo, es decir, de todo el cúmulo de experiencias y conocimiento que hemos almacenado durante la vida que hemos sustancializado o hipostasiado en el yo. Este es el que se resiste a morir.

3. *La unidad y raíz central del miedo*

Krishnamurti ha descrito una serie de formas de temor; ahí están los temores irracionales, neuróticos, físicos, etc... Entonces ¿cómo ha de habérselas uno con todos estos temores y muchos otros que podrían seguir examinándose? ¿Cómo tratar con todos ellos? ¿Uno por uno? ¿O hay una manera de tratar con todos ellos a la vez? Desde luego, si se aborda uno por uno llevaría toda la vida; se terminaría en la parálisis. Se trata de coger el árbol por la raíz, no por las hojas.

Se trata, pues, de abordar el temor como una totalidad, no sólo con partes, con fragmentos de él. El movimiento del temor es uno. Y, por cierto, tremendo: es un campo unificado de destrucción. Es el factor común de todo, la cosa común. Se trata pues de investigar la naturaleza del temor y no alguna expresión particular de él. ¿Es fragmentaria la cosa que produce el temor? ¿O es una cosa total que tiene diversas expresiones? Y cuando uno se pregunta por la totalidad incluye en ella tanto el temor consciente como el inconsciente, siendo éste como es tan profundo y arraigado. Pero la unidad del temor abarca ambos. ¿Qué implica esto? Uno puede percibir fácilmente los temores superficiales, por las reacciones inmediatas. Pero desentrañar y dejar al descubierto los temores profundamente arraigados ¿cómo puede hacerse eso? Ocurre aquí como en el deseo: hay un sólo deseo pero con muchas formas y objetos. Pero el deseo es siempre el mismo. Lo mismo el temor.

Se presenta así la naturaleza del temor como una totalidad: sólo existe un temor total, no los temores fragmentarios. Pero, ¿puede mi mente, que sólo piensa en fragmentos –mi mujer, mi amigo, mi trabajo, mi nación–, observar el cuadro total, el movimiento único del temor? Para hacerlo, como dice Krishnamurti, es preciso observarlo con otra mirada que no sea la del pensamiento pues este actúa siempre fragmentando.

Pues bien, visto el temor en su totalidad, se infiere que sus diversas formas son expresión de un temor básico que es el origen, la raíz de cualquier manifestación de aquél. Se trata de comprender la naturaleza, la esencia misma del temor y no cómo se expresa éste en una dirección determinada. Si se encara el hecho básico del temor, entonces se podrá resolver o hacer algo respecto a un miedo particular. Hay que llegar a la raíz del temor sin huir de él.

En este punto, Krishnamurti se propone llegar al fondo del problema. Es uno de los momentos álgidos del tratamiento de este tema. Se trata, como decía antes, de no coger el árbol por las ramas, sino de llegar a la raíz. A través de un solo temor, bien comprendido, se puede llegar a la totalidad y raíz del miedo. Es el temor inconsciente el que se vuelve extraordinariamente intenso por momentos; tanto que la inteligencia no actúa:

K: Sí, nos trastorna neurológicamente, biológicamente...Exploremos. El miedo existe, conscientemente o en lo profundo, cuando hay una sensación de soledad, un sentimiento de que los demás nos han abandonado por com-



pleto, una sensación de total aislamiento, de no ser, de absoluto desamparo. Y en esos momentos, cuando surge un miedo profundo, ingobernable, un miedo que no hemos invitado, es obvio que la inteligencia se halla ausente<sup>6</sup>.

El miedo inconsciente alberga los demás temores; esos que forman parte intrínseca de la herencia, de la historia racial del hombre. Las capas más profundas de la conciencia son el depósito, el residuo del miedo. Ello está impuesto por la cultura que vivimos, por la mente consciente que, incapaz de enfrentarse al miedo, lo sepulta en el fondo del inconsciente.

Pues bien, la conciencia está compuesta de sus contenidos y uno de estos, muy importante, es este miedo básico, inabordable, que la mente no se atreve a enfrentar. ¿Emerge alguna vez este miedo profundo rompiendo el equilibrio de la conciencia superficial? Sí, dirá Krishnamurti, en los momentos álgidos de crisis. Entonces desborda y aturde la conciencia ordinaria. Y por tanto, nos sentimos impotentes, abrumados frente a ese torrente incontenible. Pero, cuidado, ese miedo está siempre ahí, haya o no crisis por medio. Y no es producto de cultura alguna. Es algo estructural en el hombre y en todo ser vivo:

“K: ¿Es que la estructura total de las células tiene miedo de no ser? Ese miedo existe en toda criatura viviente. Aun la minúscula hormiga tiene miedo de no ser. Vemos que el miedo está ahí, vemos que forma parte de la existencia humana; y uno se torna tremendamente consciente de él en una crisis. ¿Cómo se enfrenta a ello en ese momento, cuando llega la oleada del miedo? ¿Por qué esperamos la crisis? Sólo pregunto”<sup>7</sup>.

Eso era lo que buscábamos, la bestia que nos amenaza: es el miedo de no ser, el miedo de la nada. Puede afirmarse en este punto que hasta el instinto de conservación adopta aquí la forma del miedo. Krishnamurti insiste, dada la importancia del momento. Estamos tocando fondo. El miedo de no ser está ahí, forma parte de nuestra estructura biológica y psicológica. Toda la estructura humana, nuestro ser total siente miedo de no ser. Éste forma parte de la más pequeña criatura viva, de la más insignificante de las células. Y a este miedo no vale enfrentarse con la razón; porque ésta no puede funcionar sin haber resuelto antes el problema de este miedo radical, pues éste paraliza la inteligencia, la inutiliza de antemano. Pero el miedo de no ser sigue ahí. ¿Por qué esperamos a las crisis para abordarlo? Porque la mente consciente se siente incapaz, impotente para resolverlo. La desborda por completo. Entonces, en vez de encararse con él, lo sofoca, lo racionaliza, lo analiza, lo elude, lo sepulta allá en los bajos de la conciencia. Krishnamurti está llegando a la raíz y no ahorra detalles, ni siquiera ciertas repeticiones. Pero el asunto lo merece. Es preciso sondear hasta el fin este temor básico fuente de todos los demás. ¿Dónde está y qué es realmente ese miedo?

<sup>6</sup> J. KRISHNAMURTI, *Fuego en la mente*, p. 98.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 100.

Sin esperar al reto de la crisis, sino agudizando la mente, se percibe que toda la estructura de la célula tiene miedo de no ser; éste forma parte de la existencia humana. El miedo esta ahí fuera y dentro. ¿Por qué no establecemos contacto con él antes de cualquier crisis? La mente consciente tiene miedo de enfrentarse al miedo. Es preciso ver esto con sencillez, sin análisis y aceptar el hecho tal cual es: el miedo forma parte de nuestra sangre, de nuestro ser. Es nuestra herencia. ¿Por qué debo asustarme si el miedo forma parte de mi ser? Sencillamente, la mente despierta lo ve y no zozobra por ello. Es nuestra realidad. No vale huir. Basta. Ese miedo no puede ser vencido por ninguna opción, determinación y disciplina. Es la mente la que ha de estar atenta a él y a su movimiento. El miedo está despierto, la que está dormida es la mente consciente y la inconsciente. El problema por tanto es estar despierto; porque cuando uno está despierto no hacen falta retos. Lo que hace falta, por tanto, es que la mente consciente despierte y se encare al miedo. Ella sabe que el miedo está siempre ahí. Y cuando ella lo aborda, éste perderá su trepidación sobre la mente.

Cuando la mente deja a un lado el pensamiento, permanece estable y no retrocede ante nada. No acepta ni rechaza, no racionaliza ni escapa; entonces llega a la raíz del miedo.

Pues bien, una vez llegado aquí, Krishnamurti da un nuevo giro. Es como volver el calcetín del revés. El temor básico era –hasta ahora– miedo a no ser. Pues bien, ahora va a ser miedo a lo que somos. No hay contradicción. El miedo a no ser está instalado en ese poco ser que somos. Si antes nos asustaba la amenaza de no ser, ahora nos atemoriza ese ser vacío y agujereado que somos. Son dos caras de la misma moneda. No hay contradicción en el planteamiento del problema, sino una profundización en él. Nuestro ser es tan débil, inseguro y amenazado, que nos llena de miedo. Quisiéramos no ser lo que somos, sino otra cosa. Por tanto queremos llegar a ser lo que no somos y por consiguiente tememos y huimos de eso que somos. “Establecer relación entre lo que uno es y lo que uno desea ser causa temor”<sup>8</sup>.

Y ¿con qué se encuentra uno cuando quiere asir lo que es? Pues con una sensación de inmenso aislamiento, soledad y desamparo:

“Cuando haya llegado tan lejos, penetrado tan hondo, descubrirá que, enterrada en el inconsciente, en los rincones más recónditos y oscuros de la mente, hay una sensación de completa soledad, de aislamiento, la cual es la causa fundamental del miedo. Y, nuevamente, si la evita, si huye de ella, diciendo que es demasiado aterradora, si no la examina sin darle un nombre, nunca la trascenderá. La mente tiene que encontrarse cara a cara con el hecho de la completa soledad interior, y no permitirse hacer nada respecto de ese hecho”<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> J. KRISHNAMURTI, *Comentarios sobre el vivir*, Buenos Aires, Kier, p. 136.

<sup>9</sup> J. KRISHNAMURTI, *Reflexiones sobre el ser*, Buenos Aires, Errepan, 1999, p. 78.

Al sondear el fondo de lo que somos, el temor surge de inmediato y tratamos de salir huyendo. ¿Cómo va a bregar uno con eso que somos? El tema radica pues en el movimiento de alejarnos de lo que es verdadero, de lo que somos; no radica en ese objeto del cual nos alejamos. Pero resulta que no podemos alejarnos porque ese objeto es uno mismo:

“¿Y cuando uno mira el temor, ¿considera que ese temor se halla separado de uno mismo, como si uno fuera alguien del exterior que mira hacia adentro, o alguien de adentro que mira hacia el exterior? Pero el temor, ¿es diferente de uno mismo? Obviamente no lo es, como tampoco lo es la ira. Sin embargo, la educación, la religión, hacen que uno se sienta separado del temor, y entonces debe uno combatirlo, superarlo. Nunca nos preguntamos si esa cosa llamada temor está realmente separada de uno mismo. No lo está; y al comprender eso, uno comprende que el observador es o observado”<sup>10</sup>.

Pero y ¿hacia dónde queremos salir en esa huida? Esa proyección al futuro es la raíz del miedo. La separación entre lo que uno es y lo que querría ser es parte del temor básico. El anhelo de llegar a ser otra cosa que no soy es el que origina el temor. El querer ser, lograr, progresar... engendra miedo. Nuestra vida entera consiste en este proceso de llegar a ser. No llegar a ser implica un temor inmenso. Constatamos que, en este sentido, estamos siempre tensos. Y es que cuando el ser está amenazado, lo cual implica no llegar a ser, hay temor. Krishnamurti dirá que lo que queremos en definitiva es cambiar una imagen por otra. Estamos descontentos de lo que somos y anhelamos otra cosa. Reducimos el ser a imagen y tratamos de dejar una imagen por otra mejor.

¿Por qué tengo una imagen de mi mismo? Porque no me gusta lo que soy y tal como soy. Entonces el pensamiento fabrica una imagen de mi mismo conforme al propio deseo. Pero esto es una fuga de mi ser. Reducir el ser a imagen es obra del pensamiento. Si estuviéramos instalados en nuestro pobre ser, pero en definitiva nuestro ser, no andaríamos hambrientos tratando de obtener, una tras otra, imágenes de nosotros. Éstas son puro humo que se disipa. Estaríamos anclados en lo que somos, pero sostenidos por un hálito vital que nos mantiene en ese cambiante y frágil, pero bello ser. Y ello sin necesidad de escapar continuamente hacia paraísos imaginativos que se diluyen uno tras otro como nubes inconsistentes en el firmamento.

#### 4. *Las causas del temor: el pensamiento y el tiempo*

Si en el punto anterior Krishnamurti llegó a la raíz más profunda del miedo que es la amenaza se no-ser, de la nada, sobre nosotros, se propone ahora dar cuerpo a esa realidad, es decir, mostrar cuáles son sus causas o motivos. Dicho de otro modo, cómo aparece el temor en la vida ordinaria.

<sup>10</sup> J. KRISHNAMURTI, *La llama de la atención*, Barcelona, Edhasa, 1985, pp. 40-41.

Normalmente no tenemos de forma inmediata la amenaza directa de no ser. Ésta puede mostrarse en ocasiones relevantes, en momentos de crisis en que sentimos palpar la nada dentro de nosotros mismos. Pero en la vida cotidiana el miedo se disfraza en mecanismos más sencillos. Es ahí donde pone ahora Krishnamurti el punto de mira. Y señala dos factores como motivos ordinarios y estructurales que causan el temor: el pensamiento y el tiempo.

Si se examina detenidamente el problema, se percibe que sólo se da el temor, cuando el pensamiento se detiene en el pasado o se proyecta al futuro. No existe en cambio en el presente, cuando vivimos algo en el momento actual. Si el pensamiento estuviera totalmente atento al presente, sin reservas, no habría miedo. “El temor es, pues, el pensamiento aprisionado en el tiempo”<sup>11</sup>. Veamos esto despacio. Fijémonos primero en el tiempo. Se trata del tiempo psicológico, no del físico o cronológico. Éste mide sencillamente espacios y distancias; por otro lado, resulta completamente necesario y no plantea ningún problema. Gracias a él organizamos nuestra vida física: llegamos a la hora acordada, tardamos el tiempo previsto para hacer un viaje o aprender un oficio. Pero el problema es el tiempo psicológico. Yo soy esto, pero tengo que llegar a ser aquello. Y, si no, me frustró. Temo por tanto lo que ocurra en el futuro, no se si se realizará lo que deseo. Tuve un trauma en el pasado y no me quito el miedo de que vuelva a repetirse. De modo que tenemos miedo al futuro y al pasado. El temor surge pues cuando el pensamiento mira hacia atrás, a las cosas que han sucedido en el pasado o a los acontecimientos que pueden ocurrir en el futuro.

De modo que el tiempo es un factor básico del miedo. Ahora tengo trabajo, salud, dinero, buenas relaciones. Pero mañana algún accidente, alguna enfermedad, algún imprevisto podrá privarme de eso. Por tanto todo ello es un factor de tiempo. No se trata de ponerle fin al tiempo, sino de ver el hecho de que el tiempo es parte del miedo.

El miedo está en el pasado y sobre todo en el futuro, cosa que se verá enseguida. El presente no contiene miedo. Lo tratará Krishnamurti más adelante. Pues bien, ¿quién es el que crea y mantiene este temor por el pasado y el futuro? El pensamiento:

“Tengo miedo de algo que he hecho, de sus posibles consecuencias en el futuro. Este temor está sostenido por el pensamiento. Es algo bastante obvio. Por lo tanto, el pensamiento es tiempo, psicológicamente. El pensamiento produce el tiempo psicológico como algo distinto del tiempo cronológico”<sup>12</sup>.

Por tanto el pensamiento que da origen al tiempo como el ayer, el hoy y el mañana, engendra temor y perpetúa éste a través del tiempo psicológico. Ahora bien, igual que dijo antes Krishnamurti que el tiempo cronológico era completamente necesario para la vida y que el problemático era el psicoló-

---

<sup>11</sup> J. KRISHNAMURTI, *El estado creativo de la mente*, p. 268.

<sup>12</sup> J. KRISHNAMURTI, *Usted es el mundo*, pp. 20-21.

gico, ahora hace igualmente una distinción con respecto al pensamiento. Éste tiene una función necesaria: sin él no podríamos actuar eficientemente. En el ámbito vital es imprescindible. Gracias a él satisfacemos nuestras necesidades materiales y con su atesoramiento avanzan la ciencia y la técnica. Pero, en el ámbito psicológico, es una rémora porque construye continuas defensas que crean miedo e incapacitan para la libertad, originalidad y creatividad. O sea, el pensamiento es necesario para proteger la supervivencia física y eso forma parte de nuestra vida. Pero en el plano psicológico su afán por prever todo y tener seguridad, crea no sólo el miedo, sino otros grandes problemas como las divisiones, enfrentamientos, guerras, competitividad, etc.

Pues bien, ante esta incertidumbre del mañana o del futuro, el pensamiento echa mano de la memoria, la experiencia y los conocimientos adquiridos. Pensar es la actividad entre el reto y la respuesta. En el intervalo entre ambos, el pensamiento está activo, busca respuesta. Y la respuesta es algo del pasado para el futuro. Como éste es incierto y desconocido, el pensamiento responde con lo conocido. O sea, el pensamiento tiene seguridad en el pasado, en lo conocido y eso quiere proyectarlo al futuro, a lo desconocido. Pero esa proyección falla porque el mañana no tiene tiempo. Pero el pensamiento, en vez de quedarse quieto, lo que hace es proyectar el pasado en el futuro y cargar en éste el miedo a que se repitan los traumas de pasado. El futuro es por tanto fuente de miedo.

Pero también el pasado, con su almacenamiento de conocimientos y experiencia es fuente de temor. Ocurrieron traumas en el pasado y ahí siguen produciendo temor:

“Es el mismo problema, indudablemente. Vale decir, he sido lastimado, por una serpiente o por un ser humano. Esa herida dejó una profunda marca en mi cerebro y yo temo a las serpientes o a los seres humanos y eso es el pasado”<sup>13</sup>.

En este sentido, el conocimiento es una cicatriz en el cerebro. Por una parte produce seguridad. Es la experiencia en que nos apoyamos. Pero produce también miedo e incertidumbre. Y no hay modo de curar esa cicatriz. Su efecto perdura en el tiempo. Y lo que hace es construir muros defensivos que bloquean la comunicación y la vida.

El conocimiento de haber sido lastimado no sólo física sino psicológicamente ha dejado una marca en el cerebro, un recuerdo. El recuerdo es conocimiento. ¿Deberíamos estar libres de ese conocimiento? Si no lo estamos, otra vez volverán a lastimarnos. Por eso se dice que la experiencia enseña a prevenirse para que no vuelva a ocurrir otra vez lo mismo. Pero entonces ese conocimiento actúa como una resistencia, como un muro. Ese conocimiento engendra temor y destruye la relación entre los seres humanos.

<sup>13</sup> J. KRISHNAMURTI, *La conciencia fragmentada*, Buenos Aires, Kier, 1994, p. 83.

En resumen, la relación entre el pensamiento y el temor es tan sutil que éste impregna de modo completo el pensamiento psicológico de forma que toda nuestra vida se ve transida de temor. En definitiva: el pensamiento y el tiempo son los factores centrales del miedo. El pensamiento no existe aparte del tiempo. Son uno, no están divorciados, no están separados. Esta es la causalidad del miedo. Pensamiento y tiempo son la causa del miedo.

Después de analizar el tiempo y el pensamiento, Krishnamurti señala algunos otros factores causantes del miedo y que tienen que ver con aquéllos. En especial la búsqueda constante de permanencia y seguridad. La vida misma es un torrente en devenir que se lleva todo por delante. Ante eso la mente quiere asirse a algo permanente en medio de esa impetuosa corriente. Esta insistente demanda engendra el miedo, pues no existe tal permanencia:

“¿Pero existe la permanencia, sea externa o internamente? Tal vez podría haberla, hasta cierto punto, en lo externo, y aún así eso es precario; hay guerras, revoluciones, hay progreso, accidentes, terremotos. Uno tiene que tener comida, ropa y techo; eso es esencial y necesario para todos. Aunque se la busque, ciegamente o con razón, ¿existe certidumbre interna alguna, continuidad interna, permanencia? No existe. El escape de esta realidad es temor. La incapacidad de hacer frente a esta realidad engendra todas las formas de esperanza y desesperación”<sup>14</sup>.

Esa búsqueda de permanencia significa también y al mismo tiempo anhelo de seguridad. Pero el ansia incontrolada de seguridad delata igualmente miedo. No sabemos si hay seguridad o no; ni lo que va a ocurrir mañana, ni si existe algo permanente interiormente. No sabemos lo que va a pasar en nuestras vidas. Y hay que averiguarlo. ¿Hay algún tipo de seguridad que sea necesario para la mente o toda búsqueda de seguridad es un camino falseado? Desde luego hay un tipo de seguridad necesaria: la seguridad física. Pero la mente es a veces tan estúpida que destruye aquélla. Es como el que erosiona el suelo bajo sus pies. Por ejemplo un factor de seguridad física es el trabajo que uno realiza en la fábrica, en el comercio o donde sea. Y muchas veces nosotros mismos y los gobiernos destruyen estúpidamente puestos de trabajo. La mente puede producir la seguridad física que conlleva el alimento, el vestido y la vivienda. Pero eso debemos abordarlo como seres humanos y no desde la óptica del partido o la ideología. Éstos destruirán, si es preciso, esa seguridad en aras del triunfo político. Los políticos no son suficientemente responsables al respecto. Gastan sus energías disputándose el poder en detrimento de la solución de esta verdadera seguridad. La supervivencia física sólo es posible cuando los seres humanos se unen como tales.

Pero el verdadero problema es la seguridad psicológica. Porque ésta, a menos que sea conocida y descubierta, nos empuja a un callejón sin salida. Es un pozo sin fondo porque nos lanza a la búsqueda de algo que no se da.

---

<sup>14</sup> J. KRISHNAMURTI, *Diario I*, México, Sudamericana, 1992, p. 112.

No hay seguridad psicológica. Por eso nos volcamos en el apoyo de personas, ideas y creencias. Queremos algo que nos dé sensación de seguridad y para ello fabricamos defensas de todas clases. Pero la vida viene y derriba esas murallas. A causa del temor nos encerramos en nosotros para hacernos más fuertes. Pero no vale. La realidad es más fuerte y destruye esos muros dejándonos a la intemperie y con más miedo. La vida no nos deja tranquilos y nos enseña por activa y por pasiva que no podemos estar seguros.

De igual manera nos apoyamos en ideas y creencias para vencer el miedo. Pero ambas cosas son construidas por nuestros deseos. No existen tales seguridades. Por eso la reflexión debe llevarnos a una visión del problema que erradique esta búsqueda irreal de seguridad y, consecuentemente, nos libere del temor.

##### 5. *El vínculo intrínseco entre temor y placer*

Krishnamurti ha mostrado largo y tendido que el pensamiento es quien engendra, crea, sostiene y nutre el miedo. Pero, curiosamente también engendra y sustenta el placer. Entonces resulta que miedo y placer son productos del pensamiento y guardan una relación esencial entre sí. Son dos caras de la misma moneda o dos movimientos de la misma clase. Y la explicación es sencilla. Cuando hemos tenido una bella experiencia, el pensamiento quiere repetirla una y otra vez. Es decir, busca el placer. Y cuando la experiencia ha sido negativa, el pensamiento crea el temor de que pueda repetirse; por consiguiente constituye una barrera defensiva:

“El placer, ¿es diferente del temor? ¿O el placer es temor? Son como dos caras de la misma moneda cuando uno comprende la naturaleza del placer, el cual también es tiempo y pensamiento. Uno ha experimentado algo muy bello en el pasado y eso se registró como un recuerdo. Entonces uno desea que ese placer se repita; lo mismo que cuando uno recuerda el temor de un suceso pasado y desea evitarlo. De modo que ambos son movimientos de la misma clase, aunque llamamos a uno placer y al otro temor”<sup>15</sup>.

Así que todo el movimiento del pensar es exigencia de placer y ausencia de temor; o sea que se extiende simultáneamente en ambas direcciones. Nos aferramos a los recuerdos que han sido placenteros y queremos deshacernos de los dolorosos que implican temor. Pero ambas cosas van unidas. Deseamos obtener continuamente más y más placer. Si éste se torna doloroso, intentamos superarlo a fin de alcanzar más placer. Ni siquiera nos planteamos si esa búsqueda de placer es posible. Porque tenemos experiencia de que, cuanto mayor es el placer, mas aumenta el temor de perderlo. Es preciso, pues, poner límites al placer para que disminuya el temor.

<sup>15</sup> J. KRISHNAMURTI, *La llama de la atención*, p. 45.

O sea que el pensamiento es el que fomenta y da continuidad tanto al placer como al temor y ambas cosas concurren simultáneamente. La huída del temor es búsqueda de placer y la continuidad de éste engendra el temor de perder o de no aumentar el placer. En ambos casos, el pensamiento no está en su sitio; en el temor crea defensas que interrumpen la corriente de la vida; y en el placer prolonga indebidamente un momento vital que, por naturaleza, es fugaz. En ambos pues, resulta un impedimento para la vida misma.

#### 6. *Formas inadecuadas de abordar el temor*

Ante un fenómeno de tanta trascendencia para nuestra vida como es el miedo, se precisa conocer bien el modo adecuado de abordarlo. Krishnamurti se detiene ahora en las falsas maneras de acometerlo y que, por otro lado, son las más habituales de solucionarlo. En ello se van nuestras energías y el problema, por tanto, permanece. Conviene antes puntualizar bien la actitud con que se afronta el miedo. Krishnamurti se pone aquí en guardia porque puede haber “gato encerrado”, es decir, una actitud viciosa desde el principio. Lo importante no es el miedo, sino cómo uno lo aborda. Al abordar el problema del miedo, como cualquier otro, hay que hacerlo libremente, sin motivos. Si no, la solución estará viciada conforme al propio condicionamiento. No miramos el problema de frente y directamente, sino conforme a nuestros intereses y esto vicia el resultado porque no vemos realmente el problema como es. Estamos más interesados en buscar nuestra seguridad y satisfacer nuestras demandas que en ver la realidad tal cual es. Esa actitud libre y no condicionada llevará a abordar el miedo sin distorsión, ni reacción alguna para escapar de él, reprimirlo o racionalizarlo.

Krishnamurti analiza una tras otra esas formas inadecuadas de abordar el miedo.

En primer lugar, no podemos detener el miedo mediante el pensamiento. Siendo éste quien lo crea, cualquier movimiento suyo seguirá produciendo miedo. No podemos rechazar el pensamiento y si lo hacemos, esa acción proviene también del pensamiento. Éste es la respuesta de la memoria y ésta, mediante el pensamiento, alimenta el miedo. ¿Quién va a detener el pensamiento mismo? Cualquier movimiento de éste sigue siendo pensamiento:

“Nos preguntamos, pues, si puede cesar de forma natural, fácilmente y sin esfuerzo, toda la actividad del pensamiento que ha producido el temor psicológico –no sólo uno, sino muchísimos–. Si se hace un esfuerzo, sigue siendo la acción del pensamiento y, por lo tanto, causante del miedo. Permanece todavía al tiempo. Hay que descubrir un medio por el cual el pensamiento cese de un modo natural, de manera que no genere temor”<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> J. KRISHNAMURTI, *La pregunta imposible*, Barcelona, Libros de Integral, 1998, pp. 52-53.



En segundo lugar, la forma más habitual de enfrentarse al temor es la huida, el escape. Lo natural, lo instintivo, parece que es escapar, alejarnos de él, reprimirlo, evitarlo. Pero es inútil. El miedo sigue estando ahí:

“Ante todo, es completamente inútil escapar del miedo. Podrá escapar mediante la adoración, la plegaria, mediante toda forma de entretenimiento –el así llamado religioso y otras formas– pero, cuando se terminan todos los entretenimientos, todas las plegarias, etc., usted estará exactamente donde estaba. El miedo seguirá ahí. Básicamente, no lo habrá resuelto. De nada sirve, pues, escapar del miedo. Ése es el primer hecho”<sup>17</sup>.

Más bien parece que ese modo de abordar el miedo produce el efecto contrario. Las cosas mismas que hago para evitar el miedo, lo fomentan. Deseamos con toda el alma deshacernos del temor. Y nuestra vida consiste en escapar de él. “El temor surge cuando se elude el hecho, cuando se escapa de él; entonces el escape mismo es el temor”<sup>18</sup>.

Pero ese escape del miedo es huida de la propia soledad, de lo que uno es, de la propia vacuidad. Por supuesto, casi todos escapan de sí mismos, la inmensa mayoría lo hace. Y lo hace en proporción al miedo de lo que uno es.

En tercer lugar, otra forma de eludir el miedo es la identificación:

“El miedo encuentra diversas escapatorias. La más corriente es la identificación. ¿No es cierto? Identificación con la patria, con la sociedad, con una idea. ¿No habéis notado cómo respondéis cuando veis un desfile –desfile militar o procesión religiosa– o cuando el país está en peligro de ser invadido? Entonces os identificáis con el país, con una persona, con una ideología. Otras veces os identificáis con vuestro hijo, con vuestra esposa, con determinada forma de acción o de inacción. La identificación es, pues, un proceso de olvido de sí mismo”<sup>19</sup>.

El miedo tan profundo de no ser genera una tremenda sensación de incertidumbre, de ser incapaz de realizarse; entonces el clamor es que tengo que ser yo mismo. Pero como en mí no encuentro fondo ni suelo, recurro a identificarme con algo y salir así de mi miseria. Y así me identifico con mi país, con mi nación. De forma que mi yo ha crecido y se sostiene en otros. Si por casualidad soy capaz de ver que eso es demasiado estúpido, entonces elevo el nivel y me identifico con Dios que todo lo puede y me protege. Krishnamurti, en ese sentido y sin matices, desautoriza toda esta elaboración. Todo esto son mecanismos de protección para la debilidad del yo y el consiguiente temor.

En cuarto lugar, otra forma de encarar el miedo que parece más adecuada, pero cuyos efectos son también nulos, cuando no contraproducentes, es el esfuerzo, la voluntad y la resistencia al miedo. Se trata de superar,

<sup>17</sup> J. KRISHNAMURTI, *Fuego en la mente*, p. 162.

<sup>18</sup> J. KRISHNAMURTI, *Diario I*, p. 112.

<sup>19</sup> J. KRISHNAMURTI, *La libertad primera y última*, Barcelona, Kairós, 1996, p. 88.

destruir el miedo, como si fuera algo pegado a nosotros, pero que no forma parte de nuestro ser; por tanto es cuestión de empeño, constancia y fuerza de voluntad.

Creemos que para desarraigar cualquier hábito, como el miedo u otro, hace falta, primero, poner resistencia y desarrollar el hábito contrario. Y segundo, no hacerlo de una vez, sino gradualmente. Pero ambas cosas son falsas. La resistencia engendra más resistencia. Si resistimos un hábito, malgastamos una energía que lo que hace es reforzarlo. Y el tiempo tampoco lo resuelve. Porque cuando creemos haber vencido el hábito, éste vuelve a aparecer otra y otra vez con más lozanía que antes. De modo que por la resistencia al miedo no se acaba con él. Precisamente, y esta es la clave del problema, ponemos resistencia a lo que no comprendemos. Cuando el miedo, como cualquier otra cosa, sea entendido, cesará la resistencia:

“Ahora bien, cuando existe el miedo de no ser, de no progresar, el miedo a lo desconocido, a la muerte ¿puede ese miedo vencerse con una determinación, con una decisión, con alguna elección? Es evidente que no. La mera supresión, sublimación o sustitución crea mayor resistencia, ¿verdad? Por lo tanto el miedo no puede vencerse mediante ninguna forma de disciplina o resistencia. Esa realidad tiene que verse, sentirse y experimentarse con claridad: el miedo no puede vencerse mediante ninguna forma de defensa o resistencia”<sup>20</sup>.

En quinto y último lugar, el miedo tampoco es abordable por el análisis y la racionalización. Es este un punto muy específico en la enseñanza de Krishnamurti. La mente consciente no puede resolver el miedo. Ella se preocupa del problema; pero al no ser capaz de resolverlo, lo adormece, lo sofoca, lo analiza. Pero el miedo, en las crisis o fuera de ellas, salta de nuevo, salta continuamente. ¿Qué ha ocurrido? Que el método que utiliza la mente consciente, o sea el análisis, no resuelve el problema. ¿Por qué es inadecuado el análisis? Porque el que analiza es parte de la cosa analizada. Él se cree fuera de juego juzgando el miedo como si no formara parte de él. Y no, el que analiza, la mente consciente, forma también parte del miedo. El problema es que él no lo reconoce así:

“¿Puede la mente liberarse del temor mediante el análisis, el autoanálisis o el análisis profesional? En eso hay envuelto algo más. Cuando me analizo y me miro capa tras capa, examino, juzgo, evalúo; digo; ‘esto es correcto’, ‘esto es incorrecto’, ‘esto lo conservaré’, ‘esto lo desearé’. Cuando me analizo, ¿soy diferente de la cosa que analizo? Tengo que contestar a esto por mí mismo y ver la verdad al respecto. ¿Es el analizador diferente de la cosa que analiza, digamos los celos? No es diferente, él es esos celos, y trata de separarse de los celos como la entidad que dice: ‘Voy a observar los celos, desha-

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, p. 197.

cerme de ellos, o estar en contacto con ellos'. Pero los celos y el analizador son parte el uno del otro"<sup>21</sup>.

Todavía, en este punto, Krishnamurti perfila más su posición. La mente consciente no puede exponer los temores ocultos, inconscientes. La solución no es el análisis del inconsciente por el consciente. Uno puede percibir, conocer y ser fácilmente consciente de los temores superficiales, por las propias reacciones inmediatas. Pero desterrar, desentrañar, desarraigar, dejar al descubierto los temores profundos, ¿cómo se ha de producir esto? ¿Por medio de los sueños, las intimaciones, las insinuaciones? Esto es algo esencial para el psicoanálisis que Krishnamurti se apresura a desautorizar.

Es esta una peculiar posición del Krishnamurti: Si estuviéramos alerta todo el día a las insinuaciones de la mente, se verían los destellos que emite el inconsciente. Esos destellos son rápidos y sinuosos, pero una mente atenta los captaría agudamente. En el fondo no hay una línea divisoria entre consciente e inconsciente. Y una mente que está en guardia captaría esos mensajes subliminales que prodiga el inconsciente. De esta forma lo captaríamos todo y, sin huir de ello, lo viviríamos y experimentaríamos sin reprimirlo. Y, al vivirlo a fondo, lo reduciríamos a cenizas sin dejar nada guardado en los sótanos de la mente. Y, de esta manera, tampoco la mente tendría que seguir trabajando en el sueño teniendo que descifrar y elaborar lo que muestran los sueños. Todo habría sido agotado y la mente estaría tranquila; no habría soterrado ningún sentimiento y así descansaríamos; no habría sueño. Tal es la posición de Krishnamurti en abierta oposición a la teoría psicoanalítica y a la praxis ordinaria.

### 7. *Observación y comprensión del temor*

La reflexión anterior cae como una cascada al lugar a que ha sido dirigida. No valen fugas, escapes ni resistencias al miedo. El pensamiento, con sus resortes, es inadecuado para resolver el problema del miedo. ¿Qué hacer? ¿Por dónde ir? Alguna acción tendrá que haber para habérmolas con el miedo. El pensamiento engendró el miedo pero no puede terminar con él. ¿Qué hacer? Pues, nada. No podemos *hacer* nada. Convenzámonos. Krishnamurti insiste en ello. Nada podemos hacer. Pero hay aquí algo muy positivo. Que habiendo descartado las falsas salidas al problema que tanta energía consumían, queda intacta esa formidable energía de la que ahora podemos disponer:

“Pero está la energía que se ha concentrado, que ha surgido cuando llegó a su fin todo aquello que la disipa. Entonces, ¿qué ocurre? Esto no es ninguna fórmula mágica, no es alguna clase de experiencia mística. Existe el miedo

<sup>21</sup> J. KRISHNAMURTI, *El vuelo del águila*, Barcelona, Paidós, 1986, p. 96.

real y tengo una energía tremenda que ha surgido a causa de que ya no hay ninguna disipación energética”<sup>22</sup>.

Bien, pues esa energía ha de ser ahora enfocada a encarar el temor como un hecho, como algo vivo y real que me importa entender y comprender. Se trata de inquirir directamente sobre el miedo por nosotros mismos sin influencias. Es esta una invitación a mirar el hecho mismo del miedo y permanecer con él. Esto requiere mucha disciplina interior. El miedo está aquí, dentro y fuera, alrededor y en nosotros. ¿Por qué no entablamos contacto con él? ¿Por qué no le dejamos que venga y ocupe un espacio interno en nosotros? O sea, mirar el miedo sin miedo. Estar con él, dejarlo que se mueva, ver sus ramificaciones, sus colores y matices, las afecciones que provoca. Krishnamurti llega a decir que hay que tratarlo como una joya.

Ahora Krishnamurti da un paso cualitativo más. Estando ahí con el miedo, nuestra actitud debe ser la de observarlo con intensidad, seguirlo en sus movimientos: observación sin la memoria de los miedos pasados. Observando como si fuera por primera vez, esa es la dificultad. Porque la observación, en principio, no contiene los recuerdos y experiencias que se tuvieron antes:

“¿Puede usted observar el temor sin llegar a ninguna conclusión, sin ninguna interferencia del conocimiento que ha acumulado al respecto? Si no puede, entonces lo que está observando es el pasado, no el temor. De lo contrario, está contemplando el temor por primera vez sin la interferencia del pasado”<sup>23</sup>.

Pero ahora viene el punto nuclear de la observación del miedo ¿Quién lo observa? ¿Quién es el sujeto observador? El observador ¿es un ente sin vida que observa a un ser vivo o es un ser vivo que contempla a otro ser vivo? Pues en el observador coexisten ambos aspectos: el observador observa, pero él es también parte de lo observado. Observa el miedo y el es también parte del miedo. Pero, por mucho que se empeñe el observador es también temor y fruto de los temores pasados. El observador es una serie de hábitos y tradiciones dentro de los cuales vive. Es una mente cultivada, estilizada y sistematizada que está observando el temor. Por lo tanto, no lo mira directamente en absoluto. Lo mira con la experiencia, la cultura y la ideología tradicional; de modo que, entre él y la cosa observada que es el temor, hay un conflicto. Ha habido aquí una separación ilegítima entre el observador y el miedo, entre el yo y lo observado. El primero no es distinto de lo segundo. Krishnamurti está aquí dando en la diana del problema. Cuando cae el muro de la separación entre el observador y el temor observado, hay algo completamente nuevo: que el observador percibe que el *es* también miedo y entonces tiene que quitarse de en medio y cesa el conflicto:

<sup>22</sup> J. KRISHNAMURTI, *Una manera distinta de vivir*, Buenos Aires, Kier, 1994, p. 115.

<sup>23</sup> J. KRISHNAMURTI, *Limpia tu mente*, Barcelona, Martínez Roca, 1999, p. 58.

“Ahora bien, ¿se diferencia el observador que dice: ‘temo’ de la cosa observada que es el temor? El observador *es* temor y cuando lo comprende así ya no se produce ninguna disipación de energía en el esfuerzo por librarse del temor, y el intervalo espaciotemporal entre el observador y lo observado desaparece. Cuando usted ve que forma parte del temor, que no está separado de él, que usted mismo es temor, entonces no puede hacer nada al respecto, entonces el temor llega del todo a su fin”<sup>24</sup>.

Ha sido el pensamiento el que ha construido ese observador, ese centro, ese censor que juzga y evalúa. Y justamente la atenta observación nos ha situado fuera de ese centro o, mejor dicho, lo ha diluido; el censor es también miedo y fruto del miedo. Y ahora no hay conflicto. El temor está ahí ciertamente, pero ya no hay lucha contra él. Se ha producido una situación y cualidad nueva. Hemos visto que el pensamiento ha creado el censor del miedo y que el observador *es* miedo y adquiere conciencia de ello. Ya sólo queda el miedo; por ahora. Y me pregunto: ¿por qué he de estar amedrentado si el miedo forma parte de mi ser? Sólo el pensamiento es el que dice que hay que salir corriendo, huyendo del miedo; que la vida es algo diferente. Pero, al hacer eso y al huir de algo tan real y vital como es el miedo, es cuando engendra más miedo. Entonces, ante este descubrimiento, estando ahí el miedo en toda su lozanía ¿puede la mente permanecer tranquila, completamente estable, inmóvil?; ¡ay! entonces surge otra cosa. Entonces la mente está despierta y llega a la raíz central del miedo.

En este momento Krishnamurti da un paso más: el miedo no sólo ha de ser encarado y observado, sino también comprendido. Se trata de comprender el miedo, no de desembarazarse de él. Al miedo tampoco se le puede vencer, sólo comprender.

Es importante la comprensión del miedo porque nuestros problemas pueden entenderse cuando se comprende el miedo. Sin la comprensión de éste, vivimos esclavizados. El viaje de esa comprensión lo tiene que hacer cada uno directamente, sin la ayuda de autoridad o ejemplo alguno. Es algo que tenemos que hacer por nosotros mismos. Y no se trata de un largo viaje de análisis, de razonamiento, tiempo y progreso. No. Lo que se necesita es una mente aguda y sobre todo limpia de prejuicios y justificaciones. Con ella se accede directamente a la comprensión del temor. No es cuestión de tiempo.

Se trata pues de llegar directamente al miedo, entrar en comunión con él y percibir sus mecanismos. Krishnamurti añade aquí que la comprensión del miedo implica aprender de él:

“Por lo tanto, no es que uno tenga que estar libre del temor o tenga que resistirlo, sino que debe comprender toda la naturaleza y estructura del temor, *comprenderlo*. Eso implica aprender acerca de él, observarlo, y entrar en contacto directo con él. Hemos de aprender acerca del temor, y no cómo esca-

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 60.

par de él, ni cómo resistirlo mediante el valor, etcétera. Tenemos que aprender. ¿Qué significa esa palabra 'aprender'? Seguramente que no es acumular conocimientos acerca del temor..."<sup>25</sup>.

El aprender acerca del temor está en el presente y es algo fresco. Si afronto el miedo con el fardo del pasado, me ofusco con toda esa carga. Es preciso verse con él cara a cara y de manera relajada y creativa. Así también se producirá eso que dice Krishnamurti que es una cuestión central: aprender a vivir con el miedo. "Vivir con algo vivo, como es el temor, requiere una sutileza extraordinaria del corazón y de la mente, los cuales no llegan a conclusiones y, por lo tanto, pueden seguir cada movimiento del temor"<sup>26</sup>. Sólo así puede darse esa comprensión y comunión que priva al miedo de su garra destructiva.

#### 8. *La terminación del temor*

Los pasos ya dados hacia la observación y comprensión del temor anuncian el proceso final de éste. Krishnamurti, dada esa comunicación directa con él, señala un elemento capital para su desaparición: es la percepción completa del miedo. Hemos visto muchas veces cómo el pensamiento es incapaz de una visión total de los procesos psicológicos y espirituales. Y ello porque su visión es esencialmente fragmentaria, analítica, destinada a la ciencia y a la técnica. Pero aquí el pensamiento es incapaz de una percepción total del temor:

"Existe sólo el temor total, pero ¿cómo es posible que la mente, que piensa en fragmentos, observe este cuadro en su conjunto? ¿Puede hacerlo? Hemos vivido una vida de fragmentación, y sólo podemos contemplar ese temor total a través del proceso fragmentario del pensamiento. El proceso de la maquinaria del pensamiento consiste en descomponerlo todo en fragmentos: te amo y te odio; eres mi enemigo, eres mi amigo; mis peculiaridades e inclinaciones, mi trabajo, mi posición, mi prestigio, mi esposa, mi hijo, mi país y tu país, mi Dios y tu Dios... todo eso es la fragmentación del pensamiento. Y este pensamiento contempla el estado total de temor, o trata de contemplarlo, y lo reduce a fragmentos. En consecuencia, vemos lo que la mente puede mirar en este temor total sólo cuando no hay ningún movimiento del pensamiento"<sup>27</sup>.

La conclusión del texto es muy clara: sólo tendremos una percepción completa del temor cuando haya cesado el pensamiento. Éste tiene que vaciarse para dar lugar a una visión holística. Entonces la mente, limpia del proceso del pensamiento, tiempo y temor, adquiere una percepción completa del temor. Entonces esa comprensión es el fin del temor:

<sup>25</sup> J. KRISHNAMURTI, *El vuelo del águila*, p. 93.

<sup>26</sup> J. KRISHNAMURTI, *Limpia tu mente*, p. 59.

<sup>27</sup> *Ibid.*, pp. 57-58.

“Cuando la mente comprende todo el contenido del temor y está por lo tanto vacía de temor, tanto consciente como inconsciente, entonces viene un estado de inocencia. Para la mayoría de los cristianos esa palabra, ‘inocencia’, es sólo un símbolo; pero yo hablo de estar efectivamente en un estado de inocencia, lo que significa que no hay temor, y por lo tanto la mente está por completo madura, de modo instantáneo, sin pasar por el camino del tiempo. Y eso sólo es posible cuando hay atención total, una alerta percepción de cada pensamiento, de cada palabra, de cada gesto. La mente está atenta sin la barrera de las palabras, sin interpretación, justificación ni condenación. Una mente así es luz para sí misma; y una mente que es luz para sí misma no tiene temor”<sup>28</sup>.

Tal es lo que significa eso que dice Krishnamurti: “ver el miedo es extinguirlo”. Pero verlo en el sentido que él acaba de exponer. En esta percepción holística del miedo, Krishnamurti destaca ahora un elemento específico de ella que va a tener un papel importante en la terminación de aquél. Es la atención con sus secuelas de sensibilidad e inteligencia. Cuando nos vemos invadidos por el miedo, nos aturdimos. Solemos recurrir, saliendo de nosotros mismos, al psicólogo, al psicoterapeuta o al gurú. Todo esto ocurre porque no vemos con claridad la estructura del miedo. Si así fuera, no necesitaríamos de ninguna ayuda o autoridad. Pedimos ayuda porque estamos confusos e inseguros. Falta, pue, claridad sobre nosotros: claridad del problema, o sea, agudeza de atención. En ese estado, todo se pone al descubierto. Después de la labor de desescombros psicológico que ha hecho Krishnamurti, descartados los diversos métodos de evasión y racionalización, la mente se hace muy aguda y dotada de gran atención sobre el miedo. Krishnamurti describe con exactitud lo que ésta significa:

“‘Atender’ significa dedicar toda su energía, sensibilidad, todo el sistema nervioso, de modo que todo, no sólo sus oídos y sus ojos, esté tremendamente vivo. En ese estado de atención no existe ningún centro o ‘yo’ que atienda. Por lo tanto, en eso no hay miedo”<sup>29</sup>.

Se han descartado métodos y fugas, pero también el sujeto observador, el centro, el yo. De modo que sólo está la atención de la mente sobre el miedo. Pero resulta que esa atención no es una estructura formal, rígida y fría. Es un hálito de energía que va a barrer el miedo. Por tanto, la atención dispone de una energía extraordinaria que no es engendrada por la resistencia, como ocurre ordinariamente. Esta energía de la atención es libertad que opera deshaciendo aquellas cosas que, como el temor, agarrotan la mente.

Pero, curiosamente, por otro lado, esa energía no puede concebirse como una fuerza que arrolla lo que tiene delante, sino como un hálito que disuelve escollos y que lleva a una quietud donde no hay sobresaltos ni tiene cabida el temor:

<sup>28</sup> J. KRISHNAMURTI, *La tragedia del hombre y del mundo*, Buenos Aires, Kier, 1985, p. 77.

<sup>29</sup> J. KRISHNAMURTI, *Diálogos con Krishnamurti*, Madrid, Edaf, 1998, p. 250.

“Cuando hay atención, hay completa quietud; porque en esa atención no hay exclusión. Cuando el cerebro puede estar en completa quietud, no dormido sino activo, sensible, vivo, en ese estado de atenta quietud, no hay temor. Entonces hay una calidad de movimiento que no es pensamiento en absoluto, ni es impresión, emoción o sentimiento. No es una visión, una ilusión; es una clase de movimiento totalmente distinta, que lleva a lo Innombrable, a lo Inconmensurable, a la Verdad”<sup>30</sup>.

La atención pues disuelve el miedo, pero no deja vacía la mente sino que la conduce hacia lo inconmensurable. Krishnamurti sigue ahondando las cualidades de esa atención que aboca a tan formidable fin. Y esas cualidades son la sensibilidad y la inteligencia. La mente ha visto y observado con aguda atención la complejidad del problema del temor, y cómo el pensamiento engendra y alimenta ese problema. Así ella se ha vuelto más sensible e inteligente. Y esa inteligencia y sensibilidad la hacen extraordinariamente activa ante el reto del miedo. La inteligencia opera cuando se ha observado atentamente el temor con su naturaleza, fealdad, sutileza y movimiento total.

Pero llegado aquí, Krishnamurti, dentro de las coordenadas específicas de su enseñanza, muestra cómo todo este proceso que conduce a la eliminación del miedo no es un largo trabajo de esfuerzo, superación o cosas semejantes. Es más bien una intensificación de la agudeza de la mente para penetrar el miedo y diluirlo; por tanto, no es un trabajo de adquisición sino de eliminación. Es un estado negativo más que una voluntad positiva que se propone eliminar el obstáculo. Es morir al pensamiento, y así adviene un vacío y quietud que son la plenitud de la mente.

Se trata por tanto de que el pensamiento muera por completo, deje de ser. Cuando eso ocurra, se comprenderá la totalidad de la conciencia y terminará el miedo. Ya se sabe, se trata del pensamiento que gusta de los placeres, que sufre, que conoce la virtud y el deseo de progreso y que atesora el pasado. El pensamiento debe morir para todo lo que ha conocido y lo que importa es ese morir en el cual no hay temor. Así el estar maduro significa vaciar la mente de ese depósito del pasado y del consiguiente temor. En ese proceso, la mente se vacía también de la ilusión.

Y, por último, Krishnamurti describe el estado de la mente que se ha vaciado del pensamiento y del temor, viviendo una nueva cualidad:

“Cuando este proceso total de pensamiento, tiempo y temor es visto –no como una idea, como una fórmula intelectual– hay completa terminación del temor tanto consciente como oculto. La comprensión de sí mismo es el despertar y el fin del temor.

Y cuando el temor cesa, también cesa el poder de engendrar ilusión, mitos, visiones con su esperanza y su desesperación, y sólo entonces comienza un movimiento que va más allá de la conciencia, la cual es pensamiento y senti-

---

<sup>30</sup> J. KRISHNAMURTI, *El estado creativo de la mente*, p. 272.



miento. Ese movimiento es un vaciar de los recónditos rincones de la mente y de los más profundos y escondidos deseos y necesidades. Entonces, cuando existe este total vacío, cuando no hay absoluta y literalmente nada, ni influencia, ni evaluación, ni frontera, ni palabra, entonces en esta completa quietud del tiempo-espacio, está eso que es innominable<sup>31</sup>.

Cuando Krishnamurti trata de mostrar esa inmersión en lo innominable se sirve de ciertas figuras para dar contenido a ese estado, difícil de describir. Es vivir un gran éxtasis donde no se incluye el placer, el pensamiento ni el temor. Es una quietud que raya la compleción.

Esa quietud es también silencio, pero un silencio enormemente rico y pleno. Pupul Jayakar, seguidora de Krishnamurti, le pregunta si él ha vivido ese estado. Esta es la respuesta:

“Este estado, ¿ha surgido alguna vez en usted, señor?” pregunté. Nuevamente quedó en silencio. ‘Varias veces, muchas veces, cuando la mente tiene completa estabilidad, cuando no retrocede, cuando no acepta ni niega, ni racionaliza, ni escapa, cuando no hay movimiento de ninguna clase. Hemos llegado a la raíz de ello, ¿no es así?’<sup>32</sup>.

También Krishnamurti echa mano de la soledad para describir ese estado. Pero se trata de una soledad no aislante, sino fecunda y sonora:

“Ahora bien, habiendo visto la totalidad del cuadro, su sentido total, surge la pregunta: ¿puede la mente deshacerse de todo temor? Esto significa, en realidad, –si se lo puede decir así sin ser mal entendido– ¿puede uno estar solo, sin relaciones? ¿Puede haber una soledad que no sea meramente un opuesto del conflicto de la contradicción que crean las relaciones? Creo que es en esa soledad donde hay verdadera relación, y no en lo otro. En la soledad no hay temor<sup>33</sup>.

En definitiva, se trata de un estado de gozo, soledad, silencio, quietud y vaciamiento pero que conlleva simultáneamente una inmensa energía; ésta se proyecta en una acción más eficaz aunque nada ostentosa al exterior. Es una mente llena de vida, que por el vaciamiento que ha llevado a cabo, dispone de un potencial que conduce a una verdadera revolución.

<sup>31</sup> J. KRISHNAMURTI, *Diario I*, p. 113.

<sup>32</sup> P. JAYAKAR, *Krishnamurti. Biografía*, Buenos Aires, Kairós, 1989, p. 339.

<sup>33</sup> J. KRISHNAMURTI, *El estado creativo de la mente*, p. 40.

