

Jiddu Krishnamurti (n. 12 de mayo de 1.895, en Madanapalle, Andhra Pradesh, India - 17 de febrero de 1.986, en Ojai, California, Estados Unidos), fue un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Sus principales temas incluían: revolución psicológica, el propósito de la meditación, relaciones humanas, la naturaleza de la mente, y como llevar a cabo un cambio positivo en la sociedad global. Krishnamurti nació en la ciudad de Madanapalle, Andhra Pradesh, en la India colonial, y fue descubierto en 1.909, cuando aún era un adolescente, por C. W. Leadbeater en las playas privadas del centro de la Sociedad Teosófica de Adyar en Madrás, India. Posteriormente fue adoptado y criado bajo la tutela de Annie Besant y C.W. Leadbeater dentro de la Sociedad Teosófica Mundial, quienes vieron en él a un posible Líder Espiritual.

Subsecuentemente se rehusó a ser el mesías de un nuevo credo, hasta que en 1.929 disolvió la orden creada para ese fin. Alegaba no tener nacionalidad, ni pertenecer a ninguna religión, clase social, o pensamiento filosófico. Pasó el resto de su vida como conferencista y profesor viajando por el mundo y enseñando sobre la mente humana, tanto a grandes como a pequeños grupos. Fue autor de varios libros, entre ellos Primera y última libertad, La única revolución y Las notas de Krishnamurti. A la edad de 90 años dio una conferencia en la ONU acerca de la paz y la consciencia, y recibió la Medalla de la Paz de la ONU en 1.984. Su última conferencia fue dada un mes antes de su muerte en 1986.



Compartimos aquí sus mejores frases y reflexiones:

¿Ha notado usted que la inspiración llega cuando no la está buscando? Llega cuando toda expectativa se detiene, cuando la mente y el corazón se tranquilizan.
—Jiddu Krishnamurti

¿Sabes lo que ocurriría si estuvieras libre de todo temor? Harías exactamente lo que quieres hacer.
-Jiddu Krishnamurti.

La mayoría de nosotros está inatenta. Darse cuenta de esa inatención, es atención.
-Jiddu Krishnamurti.



Krishnamurti con Annie Bessant

Si durante el día está usted alerta, si está atento a todo el movimiento del pensar, a lo que usted dice, a sus gestos -cómo se sienta, cómo camina, cómo habla- si está atento a sus respuestas, entonces todas las cosas ocultas salen a la luz muy fácilmente. En ese estado de atención lúcida, despierta, todo es puesto al descubierto.

-Jiddu Krishnamurti.

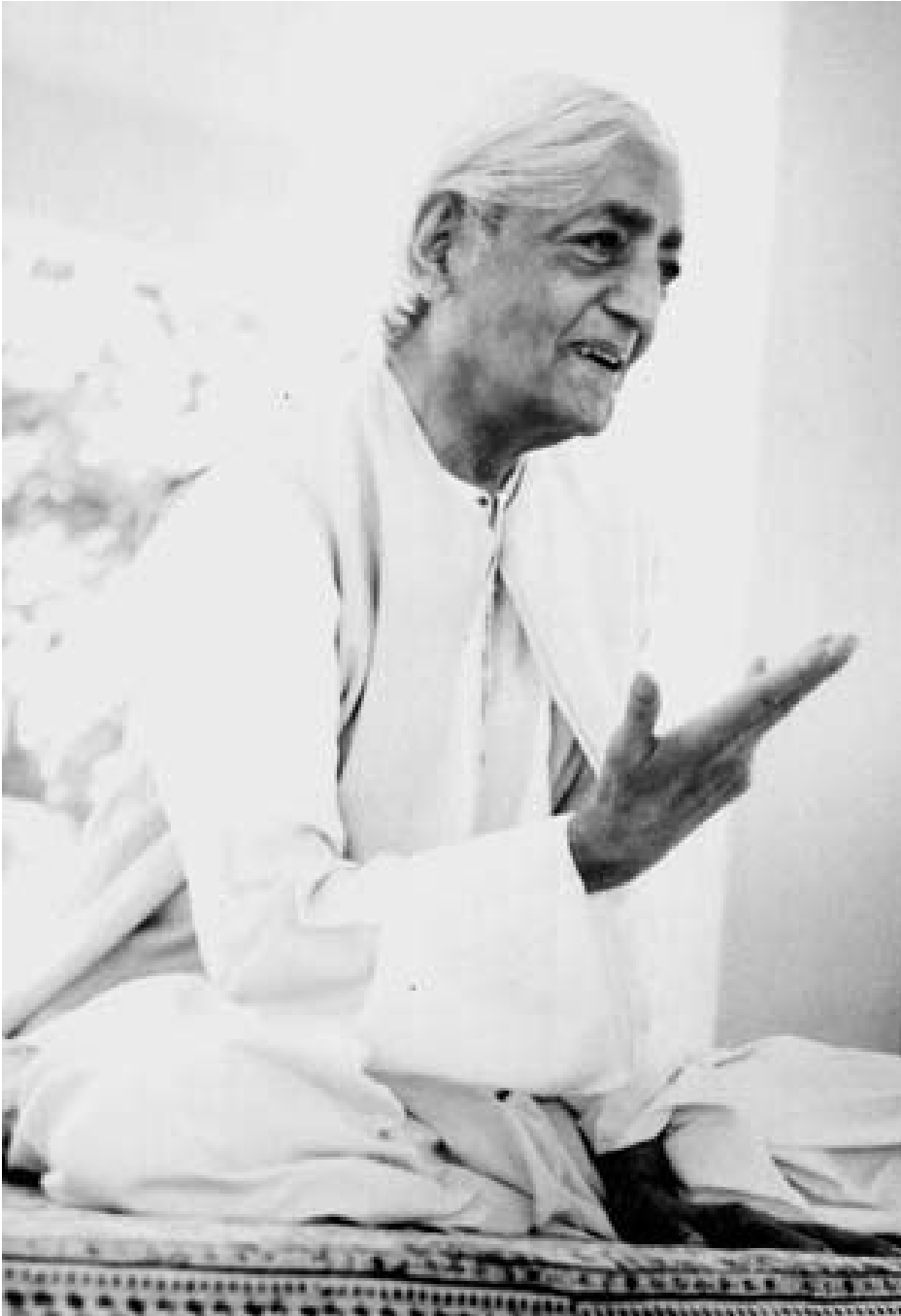
La meditación no es una fragmentación de la vida; no consiste en retirarse a un monasterio o encerrarse en una habitación sentándose quietamente por diez minutos o una hora en un intento de concentrarse para aprender a meditar, mientras que por el resto del tiempo uno continúa siendo un feísimo, desagradable ser humano.

-Jiddu Krishnamurti.

Para percibir la verdad, uno debe poseer una mente muy aguda, clara y precisa —no una mente astuta, torturada, sino una mente capaz de mirar sin distorsión alguna, una mente inocente y vulnerable. Tampoco puede percibir la verdad una mente llena de conocimientos; sólo puede hacerlo una mente que posee completa capacidad de aprender. Y también es

El Místico

Reflexiones de Krishnamurti
necesario que la mente y el cuerpo sean altamente sensibles —con un cuerpo torpe, pesado, cargado de vino y comida, no se puede tratar de meditar. Por lo tanto, la mente debe estar muy despierta, sensible e inteligente.
-Jiddu Krishnamurti.



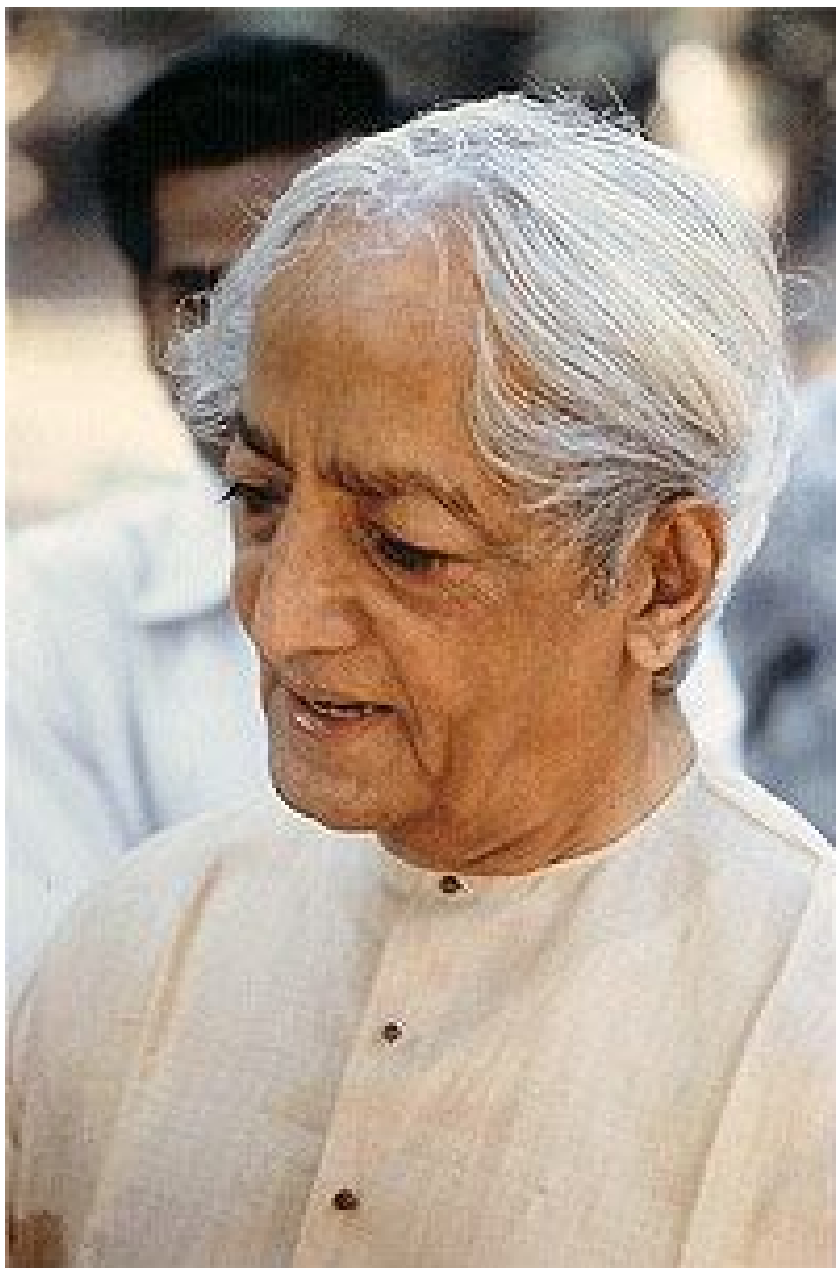
Las necesidades básicas para descubrir aquello que está mas allá de la medida del pensamiento, para descubrir algo que el pensamiento no ha producido son tres: 1) se debe producir un estado de altísima sensibilidad e inteligencia en la mente; 2) ésta debe ser capaz de percibir con lógica y orden; 3) finalmente, la mente debe estar disciplinada en alto grado.
-Jiddu Krishnamurti.

Una mente que ve las cosas con total claridad, sin distorsión alguna, sin prejuicios personales, ha comprendido el desorden y está libre de él; una mente así es virtuosa, ordenada. Sólo una mente muy ordenada puede ser sensible, inteligente.
-Jiddu Krishnamurti.

El Místico

Es preciso estar atento al desorden que hay dentro de uno mismo, atento a las contradicciones, a las luchas dualísticas, a los deseos opuestos, atento a las actividades ideológicas y a su irrealidad. Uno ha de observar "lo que es" sin condenar, sin juzgar, sin evaluar en absoluto.

-Jiddu Krishnamurti.



La mayor parte del tiempo está uno inatento. Si usted sabe que está inatento, y presta atención en el momento de advertir la inatención, entonces ya está atento.

-Jiddu Krishnamurti.

La percepción alerta, la comprensión, es un estado de la mente de completo silencio, silencio en el cual no existe opinión, juicio ni evaluación alguna. Es realmente un escuchar desde el silencio. Y es sólo entonces que comprendemos algo en lo cual no está en absoluto envuelto el pensamiento. Esa atención, ese silencio, es un estado de meditación.

-Jiddu Krishnamurti.

Comprender el ahora es un inmenso problema de la meditación —ello es meditación. Reflexiones de Krishnamurti
Comprender el pasado totalmente, ver dónde radica su importancia, ver la naturaleza del tiempo, todo eso forma parte de la meditación.

-Jiddu Krishnamurti.

En la meditación existe una gran belleza. Es una cosa extraordinaria.

-Jiddu Krishnamurti.

La meditación es la comprensión de uno mismo y, por lo tanto, significa echar los cimientos del orden —que es virtud— en el cual existe esa cualidad de disciplina que no es represión ni imitación ni control. Una mente así, se halla, entonces, en un estado de meditación.

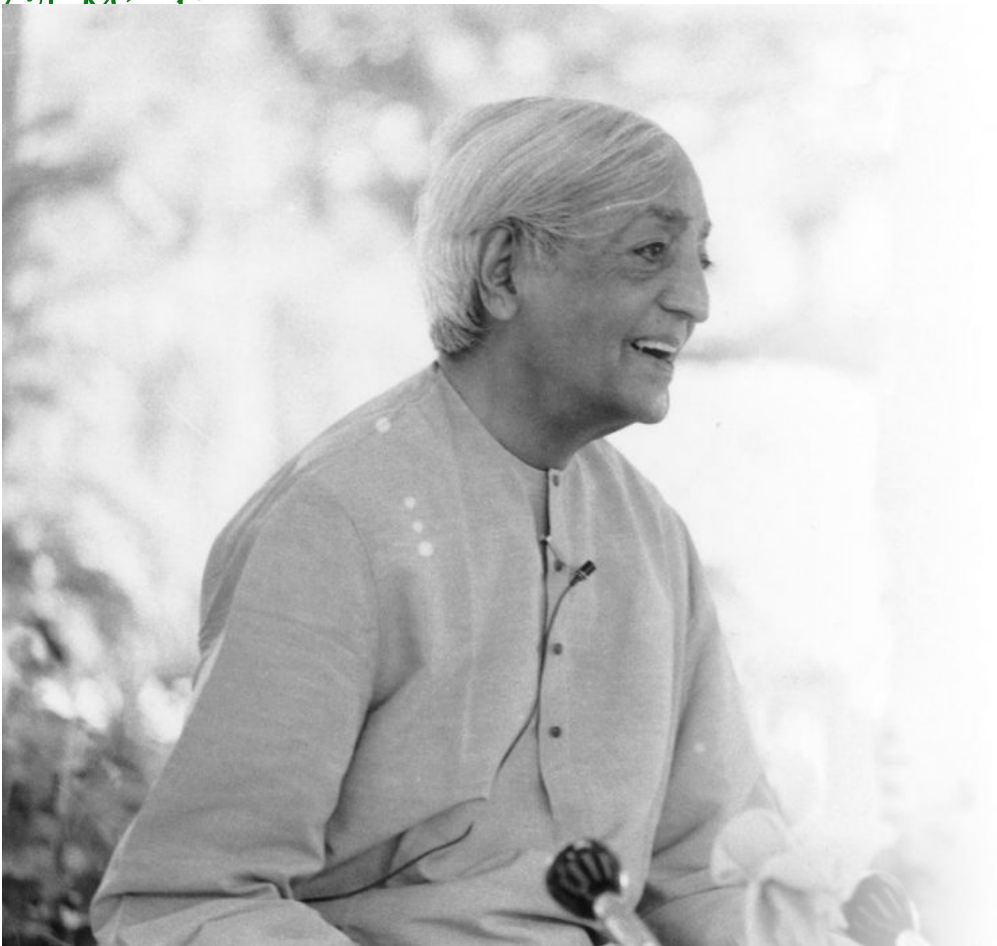
-Jiddu Krishnamurti.

Meditar implica ver muy claramente, y no es posible ver claramente ni estar por completo involucrado en lo que uno ve, cuando hay un espacio entre el observador y la cosa observada. Cuando no hay pensamiento, cuando no hay información sobre el objeto, cuando no hay agrado ni desagrado sino tan sólo atención completa, entonces el espacio desaparece y, por lo tanto, está uno en relación completa con esa flor, con ese pájaro que vuela, con la nube o con ese rostro.

-Jiddu Krishnamurti.

Es sólo la mente inatenta que ha conocido lo que es estar atenta, la que dice: “¿Puedo estar atenta todo el tiempo?” A lo que uno debe estar atento, pues, es a la inatención. Estar alerta a la inatención, no a cómo mantener la atención. Cuando la mente se da cuenta de la inatención, ya está atenta —no hay que hacer nada más.

-Jiddu Krishnamurti.



La meditación es algo que requiere una formidable base de rectitud, virtud y orden. No se trata de algún estado místico o visionario inducido por el pensamiento, sino de algo que adviene natural y fácilmente cuando uno ha establecido las bases de una recta conducta. Sin tales bases, la meditación se vuelve meramente un escape, una fantasía. De modo que uno ha de asentar esas bases; en realidad, esta misma manera de asentar las bases, es la meditación.

-Jiddu Krishnamurti.

Los meditadores profesionales nos dicen que es necesario ejercer el control. Cuando prestamos atención a la mente, vemos que el pensamiento vaga sin rumbo, por lo que tiramos de él hacia atrás tratando de sujetarlo; entonces el pensamiento vuelve a descarriarse y nosotros volvemos a sujetarlo, Y de ese modo el juego continúa interminablemente. Y si podemos llegar a controlar la mente de manera tan completa que ya no divague en absoluto, entonces —se dice— habremos alcanzado el más extraordinario de los estados. Pero en realidad, es todo lo contrario: no habremos alcanzado absolutamente nada. El control implica resistencia. La concentración es una forma de resistencia que consiste en reducir el pensamiento a un punto en particular. Y cuando la mente se adiestra para concentrarse por completo en una sola cosa, pierde su elasticidad, su sensibilidad, y se vuelve incapaz de captar el campo total de la vida.

-Jiddu Krishnamurti.

El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de la conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundas. Para ello, la mente consciente debe estar serena, calma, a fin de recibir la proyección del inconsciente. La mente superficial

El Místico

solo puede lograr tranquilidad, paz y serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observandolas, dándose cuenta de ellas; cuando la mente se da plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión se queda en silencio espontáneamente; entonces el inconsciente puede proyectarse y aflorar. Cuando la totalidad de la conciencia se ha liberado, sólo entonces está en condiciones de recibir lo eterno.

-Jiddu Krishnamurti.

Entre dos pensamientos hay un periodo de silencio que no está relacionado con el proceso del pensamiento. Si observas, verás que ese período de silencio, ese intervalo, no es de tiempo, y el descubrimiento de ese intervalo, la total experimentación del mismo, te libera del condicionamiento.

-Jiddu Krishnamurti.



La meditación no es un medio para algo. Descubrir en todos los momentos de la vida cotidiana qué es verdadero y qué es falso, es meditación. La meditación no es algo por cuyo medio escapáis. Algo en lo que conseguís visiones y toda clase de grandes emociones. Mas el vigilar todos los momentos del día, ver cómo opera vuestro pensamiento, ver funcionar el mecanismo de la defensa, ver los temores, las ambiciones, las codicias y envidias, vigilar todo esto, indagarlo todo el tiempo, eso es meditación, o parte de la meditación. No tenéis que acudir a nadie para que os diga qué es meditación o para que os dé un método. Lo puedo descubrir muy sencillamente vigilándome. No me lo tiene que decir otro; lo sé. Queremos llegar muy lejos sin dar el primer paso. Y hallaréis que si dais el primer paso, ese es el último. No hay otro paso.

-Jiddu Krishnamurti.

La dificultad de los seres humanos es que nunca han observado un árbol, un pajarito, sin división.

Y debido a que nunca observan totalmente a un árbol ó un pájaro,

La experiencia personal tiene muy poca validez en los asuntos religiosos; no obstante, los seres humanos han dado importancia a la persona. La persona representa la tradición, la autoridad, la forma de vivir, y a través de eso esperan conseguir o alcanzar la iluminación o el cielo. Pero la experiencia personal no tiene ningún valor en relación con la verdad.

-Jiddu Krishnamurti.

Así, pues, negar la experiencia personal es negar el "yo", porque el "yo" es la esencia misma de toda experiencia, que es el pasado.

-Jiddu Krishnamurti.

Porque la verdad no es algo que uno experimente; la verdad no es algo hacia lo cual uno avanza gradualmente; no es a través de innumerables días de práctica, de sacrificio, de control, de disciplina, que uno puede alcanzarla.

-Jiddu Krishnamurti.

Si lo hace, entonces es una experiencia personal, y si se trata de una experiencia personal, entonces hay división entre el "yo", la persona y la cosa que uno experimenta. Aunque uno intente identificarse con esa experiencia, seguirá habiendo división.

-Jiddu Krishnamurti.

¿Puede el hecho de ajustarse a un modelo - sea el que sea — conducir a la verdad? Es obvio que no.

-Jiddu Krishnamurti.

"Quizás recuerden ustedes la historia de cómo el diablo y un amigo suyo estaban paseando por la calle cuando vieron delante de ellos a un hombre que levantaba algo del suelo y, después de mirarlo, se lo guardaba en el bolsillo. El amigo preguntó al diablo: "¿Qué recogió ese hombre?" "Recogió un trozo de la Verdad", contestó el diablo. "Ese es muy mal negocio para ti, entonces", dijo su amigo. "Oh, no, en absoluto", replicó el diablo, "voy a dejar que la organice".

-Jiddu Krishnamurti.

Al ver cómo las religiones organizadas realmente han destruido la verdad, inculcando en el ser humano mitos absurdos para que se porte bien, si uno se da cuenta de todo eso, ¿qué lugar tiene entonces la meditación? ¿Qué lugar tienen los guías, los gurús, los salvadores, los sacerdotes?

-Jiddu Krishnamurti.

¿Es la meditación algo que deba practicarse diariamente? Practicar significa conformarse con un modelo, imitar, reprimir....; ya sabe, todo lo que está implicado en el conformismo.

¿Acaso uno medita porque se trata de una larga y establecida tradición?

¿Meditamos por eso?

-Jiddu Krishnamurti.

¿Qué es la meditación tradicional, ya sea cristiana, hindú, budista, tibetana ó Zen?

Ya sabe: todas las diferentes meditaciones y sus escuelas, para mí eso no es meditación en absoluto. Entonces ¿qué es meditación?.

-Jiddu Krishnamurti.

¿Porqué hacer de la meditación un problema?

Los seres humanos tenemos suficientes problemas, tanto físicos como psicológicos.

¿Porqué hacer de la meditación un problema más?

¿Por qué añadirle al ser humano un problema más, cuando ya tiene miles?

-Jiddu Krishnamurti.

¿Es la meditación una forma de evadirse de los problemas,

de evitar lo que realmente es y, por tanto, no es meditación en absoluto?

¿O la meditación es comprender el problema de vivir?

-Jiddu Krishnamurti.

Si meditar representa un problema, si uno hace de la meditación otro problema
por ¡Dios! Déjela. ¿Comprende que quiero decir?

-Jiddu Krishnamurti.

Personalmente, niego toda esa clase de meditación, toda práctica,
el constante repetir una palabra como hacen en India, en Tibet,
por todo el mundo, ya sea el Ave Maria o cualquier otra palabra.

Repetir, repetir, repetir; eso no tiene ningún sentido:

vuelve a la mente más absurda y grotesca de lo que es.

-Jiddu Krishnamurti.

A menos que el ser humano sea una luz para sí mismo,

nada tiene importancia, porque si depende de alguien,

se encuentra entonces en un estado de perpetua ansiedad.

-Jiddu Krishnamurti.

Primero tiene que solucionar sus problemas, ¿no es así?.

Debe poner orden en la casa, en la casa en la que vive,

y esa casa es el "yo"

"mis pensamientos, mis sentimientos, ansiedades, culpa, pena",

debe poner orden ahí.

Sin ese orden, ¿cómo seguir adelante?.

-Jiddu Krishnamurti.

No estoy buscando orden; estoy viendo que hay desorden

y quiero saber porqué lo hay. No pretendo encontrar orden,

porque entonces aparecen todos los gurús y todo lo demás.

De modo que no deseo orden; sólo quiero descubrir por qué en nuestras vidas hay tal caos y desorden. El ser humano tiene que descubrirlo, no pedirle a alguien que le diga si hay desorden.
-Jiddu Krishnamurti.

Si uno intenta solucionar el desorden será siempre alguna idea preconcebida del orden; es decir, según el orden cristiano, el orden hindú, el orden socialista, el orden comunista; cualquier orden. Mientras que si uno observa completamente el desorden, entonces ahí no hay dualidad.
-Jiddu Krishnamurti.

Mirar el desorden sin el "yo". ¿Es eso posible? Porque entonces eso es meditación. ¿Lo entiende señor?, no toda esa tontería de la que hablan.
-Jiddu Krishnamurti.

Observar sin división, observar sin el "yo", que es la misma esencia que el pasado, ese "yo" que afirma, "debería", "no debería", "tengo que", "no tengo que"; ese "yo" que dice: "he de alcanzar", "he de llegar a Dios", o lo que sea. Entonces, ¿es posible observar sin el "yo"?
-Jiddu Krishnamurti.

Uno no puede experimentar la inmensidad del océano. Ahí está para que uno lo mire; pero no es su océano. Así pues, si deja todo eso a un lado surge la pregunta: ¿es posible observar sin el "yo"?; observar este desorden total de los seres humanos, sus vidas, el modo en que viven...; ¿es posible observarlo sin división?
-Jiddu Krishnamurti.

Para observar totalmente, no debe haber ninguna evaluación en absoluto
-Jiddu Krishnamurti.

La meditación no es la búsqueda de una experiencia trascendental que le proporcionará gran energía para volverse más malicioso. La meditación no es un logro personal, ni sentarse cerca de Dios.
-Jiddu Krishnamurti.

La meditación es un estado de la mente en la cual el "yo" está ausente y, por tanto, esa misma ausencia trae orden, y deber haber ese orden para seguir adelante. Sin ese orden las cosas se vuelven absurdas.
-Jiddu Krishnamurti.

¿Puede la mente observar sin tiempo, sin la memoria, que es el alimento de la mente?

Como ve señor, después de todo, lo único que uno puede hacer es señalar y ayudar a la persona a ir hacia la puerta; pero de ella depende abrir esa puerta.
-Jiddu Krishnamurti.

Una mente que ha investigado, que ha indagado todo esto, se vuelve extraordinariamente activa y, por tanto, silenciosa.
-Jiddu Krishnamurti.

Para observar el desorden, el “yo” con sus recuerdos, con sus estructuras del tiempo, no debe estar presente; entonces en esa cualidad hay una quietud en la mente que observa, y esa quietud no es algo que se consiga por ninguna práctica, sino que viene con naturalidad cuando uno tiene orden.
-Jiddu Krishnamurti.

La dificultad de los seres humanos es que nunca han observado un árbol, un pajarito, sin división.
Y debido a que nunca observan totalmente a un árbol ó un pájaro, no pueden observarse a sí mismos completamente.
-Jiddu Krishnamurti

