

## **77. Reflexiones sobre el sufrimiento**

**Según Krishnamurti**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*“¿Puedo comprender qué es el sufrimiento cuando una parte de mi mente está escapando en la búsqueda de la felicidad, de una salida para esta desdicha?”*

*Por lo tanto, si he de comprender el sufrimiento, ¿no debo estar por completo unido a él, sin rechazarlo, ni justificarlo, ni condenarlo, sino permanecer completamente con él y comprenderlo?”*

*Krishnamurti*



# Reflexiones sobre el sufrimiento. Según Krishnamurti

*“La raíz del sufrimiento humano radica en el yo, que es de donde surgen los conflictos.”*  
Krishnamurti

Nota: Krishnamurti utiliza la palabra “*dolor*” en sus libros, en el sentido de “*sufrimiento*”. Me voy a permitir utilizar solo la palabra “*sufrimiento*”, por ser más significativa para nosotros.

El dolor es físico, y el “*sufrimiento*” es psíquico.

Hay tres cosas que debemos entender bien a fondo si hemos de comprender el movimiento total de la vida: el tiempo, *el sufrimiento* y la muerte.

Comprender el tiempo, comprender el significado del sufrimiento y permanecer con la muerte... todo esto requiere la claridad del amor.

El amor no es una teoría, ni un ideal. O amamos o no amamos. El amor no puede enseñarse. Uno puede dar con el amor de manera natural, fácil y espontánea, cuando comprende de verdad el significado del tiempo, la profundidad extraordinaria del sufrimiento y la pureza que llega con la muerte.

## La raíz del sufrimiento

La raíz del sufrimiento humano radica en el “yo”, que es de donde surgen los conflictos.

Este centro, desde donde se actúa en todas las direcciones de la vida, provoca el aislamiento y la soledad y, asimismo, es fuente de los placeres y evasiones de la vida humana.

El yo es un recuerdo, un depósito del pasado, y por ello duele, porque es pasado.

Es en estos puntos donde se levantan las barreras en torno a cada uno, las imágenes propias, de si-mismo.

La herida actúa en el tiempo hacia las dos direcciones: el pasado y el futuro. Por un lado, la herida se almacena en la memoria y constituye un recuerdo de la ofensa, un dolor; por otro, procura una prevención de la ofensa en un tiempo futuro.

Por este motivo, se levantan las barreras que aíslan a la persona de posibles amenazas, pero estas son cada vez más frecuentes y las barreras deben seguir reforzándose más y más, hasta que el espesor de sus muros apenas deja pasar la luz y se convierten en la prisión de uno mismo: cuanto más temor se tiene, menos capaz se es de actuar.

## **El conflicto en las relaciones**

Las relaciones humanas constituyen la actividad más importante de cada día, y es importante que se basen en la persona, no en la imagen de la persona. Esto es válido tanto con uno mismo como con los demás.

Las imágenes solamente estropean la relación, porque no se fundamentan en la realidad, en lo existente, sino en las imágenes mentales.

## **Si hay atención se evita el conflicto**

El hecho es que, como todas las personas, uno sufre y se aísla.

Podemos tener un nombre diferente, una figura diferente, una clase diferente de educación, una posición diferente en la sociedad, pero internamente todos sufrimos, todos pasamos por grandes agonías,

derramamos lágrimas, nos atemoriza la muerte y tenemos un gran sentimiento de inseguridad, carecemos en absoluto de amor o compasión.

La atención hacia esas heridas las empequeñece, las disuelve.

La pura reacción a una alabanza, a un desprecio, engendra una imagen, pero si presta atención, se evita el conflicto interno.

La atención es una acción activa en la que hay inteligencia porque se ciñe a los hechos.

¿Ve usted el peligro de los recuerdos del pasado con sus heridas, con sus muros de autodefensa? ¿lo ve realmente, como ve esa flor? Si lo ve de ese modo, entonces eso desaparece inevitablemente, como efecto de la *observación* pura, sin un solo pensamiento.

## **La naturaleza del sufrimiento**

Para comprender la naturaleza del sufrimiento y su terminación, uno tiene que comprender el tiempo, y comprender el tiempo es comprender el pensamiento. No están separados.

Al comprender el tiempo, uno da con el pensamiento; y la comprensión del pensamiento es la terminación del tiempo, porque el tiempo es pensamiento; por lo tanto, es la terminación del sufrimiento.

Si esto está bien claro, podemos mirar el sufrimiento, y no adorarlo como hacen los cristianos. Lo que no comprendemos, lo adoramos o lo destruimos. Lo ponemos en una iglesia, en un templo o en un rincón oscuro de la mente y nos sometemos a eso con temor y reverencia; o bien lo arrojamos lejos, o escapamos de eso.

Vemos que por milenios el hombre ha luchado con este problema del sufrimiento y que no ha sido capaz de resolverlo; por consiguiente, se ha endurecido respecto al sufrimiento, lo ha aceptado diciendo que es una parte inevitable de la vida.

La sola aceptación del sufrimiento no sólo es estúpida, sino que también contribuye a embotar la mente. La torna insensible, brutal, superficial; en

consecuencia, la vida se vuelve muy vulgar, un proceso de puro trabajo y placer.

Para comprender el sufrimiento y liberarnos de él, tenemos que comprender el tiempo y, en consecuencia, comprender el pensamiento.

Uno no puede negar el sufrimiento o huir, escapar de él mediante el entretenimiento, las iglesias, las creencias organizadas; ni puede aceptarlo y adorarlo. Y no hacer ninguna de estas cosas exige muchísima atención, la cual es energía sin ego.

## **La autocompasión es la raíz del sufrimiento**

El sufrimiento tiene sus raíces en la autocompasión y, para comprender ese dolor, primero tiene que haber una operación despiadada con respecto a la autocompasión. Observe, por ejemplo, cómo siente piedad por sí mismo cuando dice: *“¡Qué solo estoy!”*.

En el momento en que hay autocompasión, han provisto el suelo donde echa sus raíces el sufrimiento, pero detrás de la autocompasión está oculto un pensamiento egocéntrico.

Por mucho que podamos justificar nuestra autocompasión, por mucho que podamos racionalizarla, pulirla, disimularla con ideas, sigue estando ahí, supurando profundamente dentro de nosotros.

Por lo tanto, una persona que quiera comprender el sufrimiento, el dolor de existir, debe comenzar por liberarse de esta brutal, egocéntrica trivialidad que es la autocompasión.

Uno puede sentir piedad por sí mismo porque está enfermo, o porque la muerte le ha arrebatado a alguien, o porque no ha podido realizarse y se siente frustrado, torpe; pero cualquiera que sea la causas, la autocompasión es la raíz del sufrimiento.

Una vez que uno está libre de la autocompasión, puede mirar el sufrimiento sin adorarlo, sin escapar de él, sin darle un significado sublime o espiritual, como cuando decimos que debemos sufrir para encontrar a Dios, lo cual es un completo disparate.

Sólo una mente embotada, estúpida, tolera el sufrimiento. Por consiguiente, no debe haber en absoluto aceptación ni negación del sufrimiento. Debe haber el reconocimiento del hecho y la percepción pura del hecho.

Cuando estamos libres de la autocompasión, hemos despojado al sufrimiento de todo el sentimentalismo y el emocionalismo que surgen de la autocompasión.

Entonces, somos capaces de mirar el sufrimiento con atención completa.

Es necesario darse cuenta de su propia torpe aceptación del sufrimiento, de la manera como lo racionaliza, de sus excusas, de su autocompasión, su sentimentalismo, su actitud emocional hacia el dolor existencial, porque todo eso es una disipación de energía.

Para comprender el sufrimiento, que es liberarse de él, tiene que prestarle atención completa, y en esa atención no hay lugar para excusas, sentimentalismo, racionalizaciones; no hay lugar, en absoluto, para la autocompasión.

## **No se trata de analizar nada**

En esa atención no hay esfuerzo alguno, no hay acción alguna para resolver o comprender el sufrimiento.

Cualquier esfuerzo para comprender el sufrimiento, para racionalizarlo o escapar de él, contradice ese estado lúcido de atención completa, de no-acción, en el cual esta cosa llamada dolor existencial, sufrimiento, puede ser comprendida.

No estamos analizando, no investigamos analíticamente el sufrimiento para liberarnos de él, porque ése es sólo otro truco de la mente. La mente analiza el dolor y entonces imagina que lo ha comprendido y que se ha liberado de él, lo cual es una insensatez.

Uno puede verse libre de una clase particular de sufrimiento, pero el sufrimiento surgirá nuevamente en otra "*forma*". No se trata de liberarnos de cierta "*forma*" de sufrir, sino de liberarnos del sufrimiento.

Estamos reflexionando sobre el sufrimiento como algo total, del sufrimiento en sí, ya sea del sufrimiento de usted, mío o de cualquier ser humano.

## **No se trata de que “yo miro eso”, sino de mirar**

Para comprender el sufrimiento, que es el dolor psíquico, tiene que haber comprensión del tiempo y del pensamiento, una percepción alerta y sin opciones, de todos los escapes, de toda la autocompasión, de todas las verbalizaciones, a fin de que la mente se aquiete por completo frente a algo que debe ser comprendido.

Entonces, no hay división alguna entre el observador y la cosa observada. No es que “*uno*”, el observador, el pensador, experimente sufrimiento y lo mire, sino que sólo existe el *estado* de sufrimiento.

Ese *estado* completo de dolor psíquico es necesario, porque cuando uno mira el sufrimiento separándose como un observador, crea conflicto, el cual embota la mente y disipa energía; por lo tanto, no hay atención.

Cuando la mente comprende la naturaleza del tiempo y del pensamiento, cuando ha erradicado la autocompasión, el sentimentalismo, el emocionalismo y demás, entonces el pensamiento –que ha creado toda la complejidad– llega a su fin, al igual que el tiempo.

En consecuencia, uno está directa e íntimamente en contacto con esa cosa que llama sufrimiento, dolor psíquico, padecimiento.

Ese dolor es alimentado sólo cuando escapamos de él, cuando existe el deseo de zafarnos de él, de resolverlo, de racionalizarlo o de adorarlo.

Pero cuando no hay nada de eso, ¡porque la mente se halla en contacto directo con ese dolor psíquico!, y por lo tanto está completamente quieta en relación con eso, uno descubrirá por sí mismo que la mente no experimenta sufrimiento en absoluto.

En el momento en que la mente está por completo en contacto con el hecho del dolor psíquico, ese hecho mismo resuelve todas las cualidades del



tiempo y del pensamiento que producen el sufrimiento. Por consiguiente, el sufrimiento ha terminado.

## **Comprender el sufrimiento**

¿Por qué preguntamos “*qué es la felicidad*”? ¿Es ese el enfoque correcto? ¿Es esa la correcta manera de investigar?

No somos felices. Si fuéramos felices, nuestro mundo sería por completo diferente; nuestra civilización, nuestra cultura, serían total y radicalmente distintas.

Somos seres humanos infelices, triviales, carentes de valor, conflictivos, vanos, superficiales; nos rodeamos de cosas inútiles, nos satisfacemos con ambiciones mezquinas, con el dinero y la posición social.

Somos seres desdichados, aunque podamos poseer conocimientos, dinero, casas lujosas, muchos hijos, automóviles, experiencia...

Somos seres humanos tristes, sufrientes, y debido a que sufrimos, ¡deseamos la felicidad! y así nos dejamos arrastrar por aquellos que nos prometen esta felicidad, social, económica o espiritual...

¿De qué sirve, cuando estoy sufriendo, preguntar si existe la felicidad? ¿Puedo comprender el sufrimiento? Ese es mi verdadero problema, no cómo ser feliz.

Soy feliz cuando no estoy sufriendo, pero tan pronto tengo conciencia de que soy feliz, eso ya no es felicidad.

Debo, pues, comprender qué es el sufrimiento.

¿Puedo comprender qué es el sufrimiento cuando una parte de mi mente está escapando en la búsqueda de la felicidad, de una salida para esta desdicha?

Por lo tanto, si he de comprender el sufrimiento, ¿no debo estar por completo unido a él, sin rechazarlo, ni justificarlo, ni condenarlo, ni compararlo, sino permanecer completamente con él y comprenderlo?

La verdad acerca de lo que la felicidad es, llegará si sé cómo escuchar y mirar el sufrimiento. Debo escucharlo y mirarlo. Si puedo escuchar y mirar el sufrimiento, puedo escuchar y mirar a la felicidad, porque soy eso.

## **El sufrimiento no es "suyo", ni "mío"**

Su sufrimiento como individuo, ¿es diferente de mi sufrimiento o del sufrimiento de un hombre en Asia, América o África?

Las circunstancias, los incidentes pueden ser distintos, pueden variar, pero en esencia el sufrimiento de otro ser humano es igual al suyo y al mío. El sufrimiento es sufrimiento, no es suyo ni mío.

El placer no es su placer ni mi placer: es placer.

El cerebro humano no es su cerebro humano ni mi cerebro: es el cerebro de la humanidad.

El pensamiento no es suyo ni mío: es el pensamiento de la humanidad.

Cuando usted tiene hambre, no es su hambre solamente, es también el hambre de los asiáticos, de los africanos, de buena parte de la humanidad

Cuando usted comprende esto, ¡que usted es el resto de la humanidad! abandona toda forma de autocompasión y su ser se sumerge en la compasión por todo ser vivo.

Cuando a usted le impulsa la codicia, la ambición, cuando es cruel, ésa es la misma crueldad que impulsa al político, al que ejerce el poder, ya sea en Asia, América, Rusia, África, Colombia, donde sea.

Pero ya ve, eso es lo que objetamos. No vemos que todos somos una sola humanidad atrapada en esferas diferentes de la vida, en áreas diferentes.

Cuando usted ama a alguien, eso no es "su" amor. Si lo es, se vuelve tiránico, posesivo, celoso, ansioso, brutal.

De la misma manera, el sufrimiento es sufrimiento; no es “suyo” ni “mío”. No estoy convirtiendo el sufrimiento en algo impersonal, en algo abstracto. No. Cuando uno sufre, sufre.

Cuando un hombre carece de alimento, de ropa, de vivienda, sufre, viva donde viva. Las personas que están en las diversas guerras, grandes o chiquitas, están sufriendo.

Comprender este sufrimiento, que no es suyo ni mío, que no es impersonal, ni abstracto, sino algo real que todos vivenciamos, requiere una dosis muy grande de penetración, de discernimiento directo, y la terminación de este sufrimiento traerá naturalmente la paz, paz no sólo interna, sino también externa.

## **Sensibilidad al sufrimiento**

¿Por qué somos insensibles al sufrimiento del ser humano? ¿Por qué muestra indiferencia ante el caballo que transporta una carga pesada, ante la mujer que lleva a cuestas un bebe? ¿Por qué somos tan duros?

Para comprender eso, tenemos que comprender por qué nos embota el sufrimiento. No hay duda, es el sufrimiento el que nos torna insensibles; debido a que no lo comprendemos, nos tornamos indiferentes a él.

Si lo comprendo, entonces me vuelvo sensible a él, estoy despierto a todas las cosas, no sólo a mí mismo, sino a la gente que me rodea, a mi pareja, a mis hijos, a un animal, a un mendigo.

Pero nosotros no queremos comprender el sufrimiento y, al escapar de él, nos embotamos; por consiguiente, nos volvemos insensibles.

Entonces, el problema es que el sufrimiento, cuando no es comprendido, entorpece la mente y el corazón; y nosotros no lo comprendemos, porque deseamos escapar de él, por medio del gurú, de un salvador, de mantras, de la reencarnación, del perdón de los pecados, de las ideas, de las oraciones, de la bebida y de toda clase de aficiones.

Cualquiera cosa para escapar *de lo que es...*

Ahora bien, la comprensión del sufrimiento no radica en descubrir su causa. No. Cualquier persona puede conocer la causa de su sufrimiento: su propia irreflexión, su estupidez, su estrechez mental, su brutalidad, su ignorancia.... y demás. Pero al conocer la causa no resuelve la consecuencia. La causa del sufrimiento y el sufrimiento son dos hechos muy diferentes.

La causa ya no existe, pero el sufrimiento sí existe, aquí-ahora.

Pero si presto *atención* al sufrimiento mismo, sin desear una respuesta, ¿qué sucede? Entonces, como no estoy escapando, comienzo a comprender el sufrimiento; mi mente, vigilante, alerta, atenta, intensa, se ha vuelto sensible.

Y siendo sensible, me doy cuenta del sufrimiento de otras personas... y de la humanidad.

## **Usted es el sufrimiento**

Cuando no hay un *observador* que esté sufriendo, ¿es el sufrimiento diferente de uno mismo?

Uno es el sufrimiento. Usted no está separado del dolor psíquico, usted es el dolor. Su amado “yo” no está separado de su sufrimiento, porque ese supuesto “yo” es el sufrimiento. Su “yo” y su sufrimiento no son dos cosas diferentes. No hay un “yo... sufro”.

Hay un...sufrir.

¿Qué es lo que ocurre? Al no rotular eso, al no nombrarlo, al no ignorarlo, al no escapar, usted es tan solo ese dolor psíquico, ese sentimiento, esa sensación de angustia. Esa es la única realidad de este instante. Ese es el hecho real.

Cuando no lo nombra, cuando no lo interpreta, cuando no le aplica ninguna significación, cuando no hay miedo con respecto a eso, ¿está el centro, su “yo”, relacionado con eso? Si lo está, entonces tiene miedo de eso. Entonces tiene que actuar, hacer algo al respecto.

Pero si el centro es eso, si su “yo” es eso, entonces, ¿qué hace usted? Nada. No hay nada que hacer, porque usted es eso.

Pero, si usted es eso y no está rotulándolo, aceptándolo, desechándolo, ni escapando, si usted es esa cosa, y mantiene su atención sensible ahí, sintiendo y observando eso, sin cambiar nada, sin buscar nada, ¿qué ocurre? ¿Dice que sufre? ¿Puede decir que “yo ...sufro...mucho”? No. Porque no hay un “yo” que sufra. Sólo hay un sufrir y una atención observadora aplicada y mantenida ahí... sin más.

Ha tenido lugar una transformación fundamental. Ya no existe más el “yo *sufro*”, porque no hay un centro que sufra, un “yo” que sufra, y el centro sufre porque jamás hemos examinado que es el centro.

¿Y qué sucede con la energía del sufrimiento cuando le aplico la energía pura de la atención y la observación pura, sin un solo pensamiento? Se transforma en la conciencia del sufrimiento.

## **¿El sufrimiento es esencial?**

Hay muchas variedades, complicaciones y grados de sufrimiento. Todos conocemos eso. Usted lo sabe muy bien, y llevamos esta carga a lo largo de toda nuestra vida, prácticamente desde el instante en que nacemos hasta el instante en que nos hundimos en la sepultura.

Si decimos que el sufrimiento es inevitable, entonces no hay solución; si lo aceptamos como algo ineluctable, hemos cesado de inquirir al respecto. En tal caso, hemos cerrado la puerta para la investigación pertinente; si escapamos de eso, también hemos cerrado la puerta.

Usted puede escapar hacia el sexo, la bebida, el entretenimiento, distintas formas del poder, posición, prestigio, mediante el insustancial y vacuo parloteo interno y externo.

En tal caso, sus escapes se vuelven sumamente importantes; los objetos hacia los cuales uno escapa asumen una importancia colosal. Así, hemos cerrado la puerta al dolor psíquico y eso es lo que hace la mayoría de nosotros.

Ahora bien, ¿podemos detener los escapes de toda clase y regresar al puro sufrimiento? Esto no significa que busquemos una solución para el sufrimiento, sino que regresamos para estar conscientemente en contacto con

esa energía que toma la “*forma*” de sufrimiento, sin juicios racionales de ningún tipo.

El sufrimiento está estrechamente relacionado con el miedo, cuya fuente es el pensamiento reactivo que surge de la memoria episódica. Sin comprender estos tres factores fundamentales en la vida –sufrimiento, miedo, pensamiento– jamás comprenderemos qué es ser compasivo.

Entonces, si el sufrimiento tiene causas, y el pensamiento egocéntrico es el principal de ellos, inferimos que el dolor psíquico es una consecuencia; por lo tanto, no pertenece a la esencia del ser humano, pertenece a esa coraza llamada “*personalidad*”.

## **Experimentar sin acción**

El dolor psíquico debe ser comprendido y no ignorado. Ignorándolo es darle continuidad al sufrimiento; ignorar es escapar del sufrimiento.

Para comprender el sufrimiento es necesario acercarse a él en forma experimental, mediante la atención focalizada y mantenida ahí.

Pero experimentar no es buscar un determinado resultado. Si usted busca un resultado predeterminado, encontrará eso que imaginó. En tal caso, el experimento no es posible.

Si procura superar el sufrimiento, lo cual es rechazarlo, entonces usted no ha comprendido el proceso total.

Cuando trata de comprenderlo, no debe haber ninguna acción positiva de la mente para justificarlo o superarlo.

La mente debe permanecer completamente pasiva, silenciosamente vigilante, de modo que pueda descubrir, sin alterarse, las revelaciones del dolor psíquico.

La mente no puede observar el proceso del sufrimiento si está atada a una esperanza, a una creencia, a una conclusión, a algún recuerdo. Esa observación debe ser pura, lo cual significa que no está presente ni un solo pensamiento.

Para observar y seguir el rápido movimiento de lo que es, la mente debe estar libre. La libertad no se obtiene al final del proceso; es necesario que exista desde el comienzo del mismo.

## El final del sufrimiento

¿Cómo puedo terminar con el sufrimiento? Comprendo que no sirve de nada huir de él, o resistirlo con amargura. ¿Qué debo hacer para terminar con eso?

La autoindulgencia es una de las causas del dolor psíquico. Otro lo es vincularse con alguien y estimular fuertemente esa relación, sin conocimiento de si-mismo.

El sufrimiento no sólo existe donde fracasa la relación, pero su semilla está en el inicio mismo de esa relación.

En todo esto el problema es la falta total de autoconocimiento. El autoconocimiento es el final del sufrimiento.

El problema es la ignorancia de sí mismo.

Tenemos que comprender por qué nos dividimos en lo bueno y lo malo, lo maligno y lo noble, lo puro y lo impuro.

Lo bueno siempre juzga a lo malo, y estos fragmentos están en guerra entre sí. Esta guerra es el sufrimiento.

Para terminar con el sufrimiento debe verse el hecho *tal como es* y nunca inventar su opuesto, porque los opuestos se contienen el uno al otro.

Caminar en este corredor de opuestos es el sufrimiento.

Esta fragmentación de la vida entre lo elevado y lo inferior, lo noble y lo impuro, Dios y el diablo, producen conflicto y dolor.

Cuando hay sufrimiento, no hay amor. El amor y el sufrimiento no pueden coexistir.

Es sólo el autoconocimiento completo el que acaba con el sufrimiento.

¿Se conoce usted mismo con una sola mirada, o espera lograrlo después de un largo análisis? A través del análisis no puede conocerse a sí-mismo.

Sólo puede lograrlo, sin ninguna acumulación de nada, en la relación, de un momento a otro.

Esto significa que debemos ser conscientes, sin ninguna elección, sin opciones, de lo que realmente ocurre.

Significa vernos a nosotros mismos tal como somos, opuestos, contradictorios, conflictivos, como los ideales, sin ningún conocimiento de lo que hemos sido.

Si se mira usted mismo con los ojos del resentimiento y el rencor, lo que vea estará teñido por el pasado.

Desprenderse del pasado todo el tiempo, cuando se ve a usted mismo, es la libertad del pasado.

El sufrimiento termina únicamente cuando existe la luz de la comprensión, y esta luz no se enciende por la experiencia o por una inspiración del entendimiento; esta comprensión se ilumina a sí misma.

Nadie puede dársela a usted, ningún libro, truco, maestro, mago, gurú, creencia, rito o salvador. Nadie.

El conocimiento de sí mismo es el final del sufrimiento.

## **La causa fundamental del sufrimiento**

¿Cuál es la fuente esencial del sufrimiento que aflige a toda la humanidad? ¿Por qué casi la totalidad de los seres humanos sufren?

Básicamente, todas las emociones son modificaciones de una emoción primordial, indiferenciada, que tiene su origen en la ausencia o pérdida de conciencia de quién es usted, más allá del nombre y de la forma.



Esa es la causa fundamental: la ausencia de la conciencia de sí-mismo, como una unidad, como una totalidad. Usted debe comprender esto desde ya, porque esta comprensión es lo único que le permitirá disolver su propio sufrimiento.

Por su naturaleza indiferenciada es difícil encontrar un nombre que describa con precisión esta emoción primordial. *Miedo* se aproxima, pero además de una sensación continua de amenaza, también incluye un profundo sentido de abandono, falta de plenitud, desolación, fragmentación.

Puede ser mejor utilizar un término también indiferenciado, igual que esta emoción básica, y llamarla simplemente "*sufrimiento*".

Entonces, el sufrimiento es una emoción primordial, indiferenciada, fundamental, originada en la pérdida de la conciencia de sí-mismo, en la pérdida del sentimiento de ser Uno con Todo, en la pérdida del sentido de sí-mismo y de la realidad presente. Y esto sucede cuando aparece el pensamiento egocéntrico.

## **El Testigo del sufrir**

El sufrimiento, como toda emoción, es esquivo a ser observada, por tratarse de procesos energéticos inconscientes, reactivos.

En el momento en que lo observa, en que usted siente conscientemente su campo de energía en su cuerpo y dirige su atención hacia él, la identificación con eso se rompe.

Si usted no observa su sufrimiento, usted es ese sufrimiento. Pero, si usted lo observa, se ha separado de él, se ha *desidentificado*, aunque el sufrimiento persista, pero habrá perdido energía.

Una mutación energética sucede al observarlo: puede ser que "*usted tenga aun sufrimiento*", pero "*el sufrimiento ya no lo tiene a usted*".

Estas dos opciones son, existencialmente, dos energías totalmente distintas.

Ha aparecido una dimensión de conciencia más alta. Se llama PRESENCIA. Ahora usted es Testigo de su estructura de sufrimiento, de su reactividad, sufriendo y causando sufrimiento en los seres más cercanos y queridos.

Usted es, ahora, esa presencia consciente.

Usted es, ahora, ese Testigo del sufrir.

¿De qué depende que sea total o parcial la extinción del sufrimiento? De usted. De su sensibilidad en la percepción del sufrimiento, de la pasión del Testigo interior, de la calidad de su presencia, del poder de su atención. En síntesis, de la calidad de su conciencia de sufrir.

## **La observación de sí mismo**

¿Qué le ocurre a la energía del sufrimiento cuando nos volvemos lo suficientemente conscientes como para separarnos de él y observarlo?

La inconciencia lo crea, la conciencia lo transmuta. Con permiso de Krishnamurti, podemos recordar que San Pablo expresa este principio universal de una manera muy bella:

*“Todo se manifiesta al ser expuesto a la luz, y todo lo que se expone a la luz se vuelve luz ello mismo.”*

Así como usted no puede luchar contra la oscuridad, no puede luchar contra el sufrimiento, porque, en estado de inconciencia, usted es eso. Intentar hacerlo crearía más conflicto interior y, por lo tanto, más dolor psíquico.

No se trata de luchar, ni de destruir, ni de matar. Se trata de ver, de observar, de percibir lo que sucede interiormente, de descubrir los procesos internos sin intervenir en ellos, sin cambiar nada, sin rechazar nada.

Observarlo es suficiente. Observarlo implica reconocerlo como una realidad de ahora, aceptarlo como una realidad de ahora, y percibirlo como una realidad de ahora, como parte de lo que es en este momento, sin modificarlo, sin pensar, sin juzgarlo.

Sin observación no hay Testigo, y sin Testigo hay identificación.

Observar es el proceso de mirar eso, y el Testigo es la presencia interior que ve.

El Testigo simplemente observa.

Si usted no observa su sufrimiento, usted es ese sufrimiento. Usted es sufrimiento.

Pero si usted es Testigo de su sufrimiento, entonces usted es el Testigo de ese sufrir.

Cuando usted practica la percepción pura de su sufrimiento, sin un solo pensamiento, la energía de la atención, que está involucrada en esa percepción pura, transforma la energía del sufrimiento en la energía del Testigo.

Esta es la alquimia interior.

El plomo se convierte en oro.

De lo profano a lo Sagrado.

## **Bibliografía**

Textos consultados de Krishnamurti:

- . El vivir y el morir
- . El libro de la vida
- . Comentarios sobre el vivir I, II, III.
- . Sobre el conflicto
- . Sobre la soledad
- . El camino de la inteligencia
- . Temor, placer y dolor.