

ÍNDICE

Introducción: El por qué y el sentido de este libro..... 11

**PRIMERA PARTE: FENOMENOLOGÍA DE LA
EXISTENCIA: CARÁCTER PROBLEMÁTICO Y
AMBIVALENTE DE LA VIDA HUMANA: LA MEZCLA
DE MAL Y DE BIEN, DE DOLOR Y DE GOZO 17**

Capítulo I: El lado luminoso de la existencia: sentido y
belleza de la vida 21

1. Valor intrínseco de la vida 21
2. El impulso del amor y sus diversas manifestaciones 23
3. El estímulo del trabajo 28
4. Las pequeñas alegrías de la vida cotidiana..... 31
5. El goce de la naturaleza 34
6. La belleza del arte..... 40
7. Momentos intermitentes de armonía y plenitud 45

Capítulo II: El lado sombrío de la existencia: El problema
del mal y del dolor..... 49

1. La vida es esencialmente dolor 49
2. La conciencia y el dolor..... 53
3. Los males y dolores del mundo..... 56
4. Problemática específica del mal y dolor humanos..... 60
5. Las contradicciones de la vida humana. La crisis
existencial y la falta de sentido..... 63
6. La aceptación del dolor 69
7. La superación del dolor..... 74

Capítulo III: Libertad y determinación.....	81
1. La libertad, problema radical y prioritario del hombre	81
2. La liberación de los apegos	85
3. La liberación del miedo.....	89
4. La liberación del deseo.....	92
5. El determinismo existencial.....	96
6. El condicionamiento del carácter	99
7. El condicionamiento del pasado.....	102
8. El condicionamiento de la infancia	106
Capítulo IV: Soledad y comunicación	109
1. El hecho y la experiencia de la soledad	109
2. Abordaje de la soledad	112
3. Soledad, aislamiento y vacío	115
4. La soledad sonora.....	119
5. La comunicación: la vida de relación	121
6. Causas de la mala comunicación.....	125
7. La verdadera comunicación.....	130
Capítulo V: El problema del tiempo: todo pasa, ¿permanece algo?	133
1. La esencia del devenir: todo cambia.....	133
2. Lo temporal y lo eterno	137
3. El sentido del pasado.....	141
4. La vivencia del presente: vivir de instante en instante	147
5. El enfoque del futuro.....	152
6. Problemática del envejecimiento	154
7. El fin del proceso vital: la muerte	161

SEGUNDA PARTE: AXIOLOGÍA DE LA EXISTENCIA:
ORIENTACIÓN EN VALORES Y BÚSQUEDA DE
SENTIDO..... 167

Capítulo VI: La búsqueda del propio camino: “sé tú mismo, sé el que eres” 171

1. El conocimiento, aceptación y comprensión de sí mismo..... 171
2. Aceptación y no represión de los propios sentimientos 176
3. El desasimiento del yo..... 180
4. La falsa realización del sí mismo 185
5. La verdadera autorrealización: la búsqueda del propio camino..... 187
6. El problema de la identidad; sé tú mismo, sé el que eres 193
7. El yo y el mundo..... 196
8. Carácter personal del yo..... 198

Capítulo VII: Por la senda del conocimiento sapiencial 201

1. La actitud de ver y observar 201
2. La percepción alerta y la atención: riqueza y aportaciones que conlleva 204
3. La acción y transformación que lleva consigo la percepción alerta 209
4. Importancia de saber escuchar y aprender 211
5. La meditación o vaciamiento de la mente 214
6. La vía negativa para liberar la mente 219
7. Carácter vital del conocimiento 223
8. La verdad 229

Capítulo VIII: Ideales, valores y modelos 235

1. Perspectiva positiva y negativa de los ideales..... 235
2. Seremos lo que hemos anhelado ser..... 238
3. Los valores: el “ordo amoris” 243
4. El valor de la interioridad 246
5. Diversidad de modelos y problemática de la autoridad 250

6. La esencia del modelo	257
7. Algunos modelos particulares	259
Capítulo IX: El amor, plenitud de la vida.....	267
1. Acercamiento a la realidad del amor: la vía negativa para acceder a él	267
2. Principales concepciones históricas del amor: la griega, la cristiana y la moderna	270
3. Naturaleza del amor: fuerza suprema de la vida y don inexplicable	273
4. El amor consolida la existencia	279
5. El amor como vínculo	283
6. La idolatría amorosa y la unificación afectiva	286
7. Efecto catártico del amor: sana, limpia y elimina lo negativo	289
8. Relación entre amor y dolor.....	292
9. Permanencia del amor	297
Capítulo X: La bondad y la compasión, sentido último de la existencia	303
1. Primacía y radicalidad de la bondad	303
2. Aspectos concomitantes de la bondad	308
3. Hacer el bien.....	311
4. Dificultades que se presentan al hacer el bien.....	316
5. Querer el bien	319
6. La compasión como participación en el dolor ajeno	323
7. El misterio de la compasión.....	326
8. La compasión como pasión por todo.....	328
Conclusión	337
Bibliografía.....	339

CAPÍTULO IV

SOLEDAD Y COMUNICACIÓN

1. EL HECHO Y LA EXPERIENCIA DE LA SOLEDAD

Teniendo en cuenta a ese hombre que trata de realizar su existencia con seriedad, le hemos visto encarar su libertad como actitud primordial para realizar su vida en el mundo. Y, poniendo sus facultades en esa empresa, se topó ya con el problema de que esa libertad era limitada, que los condicionamientos brotaban de muchas partes y estrechaban su campo de elección. Ahora, en el ejercicio y desarrollo de su actividad, se ponen a prueba los resortes de su propio ser. Y, en este campo, enseguida se encuentra con dos realidades aparentemente opuestas: la soledad que proviene de su propio ser individual y la comunicación que postula ese mismo ser para poder realizarse.

La comunicación ha sido siempre un factor decisivo en el desarrollo personal, pero hoy ha adquirido un ritmo trepidante. Los instrumentos informáticos y los medios de comunicación asaltan al hombre de la mañana a la noche para tenerle siempre en contacto con todo tipo de realidades: política, social, internacional, cultural. Continuamente sueñan los móviles, los ordenadores solicitan nuestra atención so pena de quedar fuera de las redes de comunicación y, por tanto, quedarse en la cuneta del camino. Esta comunicación trepidante ¿le libra al individuo de su individualidad y de su soledad? o ¿quizá paradójicamente ésta es tanto más profunda cuanto mayor es la presión de los medios comunicativos? Problema de siempre, pero quizá hoy agudizado.

Comencemos por algo simple. Poner encima nuestro sentimiento de soledad que nos acecha por todas partes. Una descripción fenomenológica para saber el terreno que pisamos. El sentimiento de soledad nos invade en las diversas etapas de la vida, desde la niñez hasta la ancianidad, aunque estas dos épocas sean más sensibles a ella. Pero nos invade siempre y a todos; a cualquier hora del día y de la noche; con subidas y bajadas como corresponde a un fenómeno vivo. De pronto, nos sentimos solos y es algo que nos asusta y abrumba: ¿quién soy yo? ¿Qué

hago aquí solo? Esto no puede ser, estoy radicalmente incompleto, tengo que salir a buscar compañía, me ahogo estando solo. Hay momentos en que se intensifica esa soledad y no podemos entenderlos ni superarlos. Son momentos de verdadero vértigo. Y es como si tengo que estar acompañado por necesidad, porque me rebasa. Es el sentimiento de no poder vivir solo, porque eso llevaría a enloquecer. Y ese sentimiento, mirando retrospectivamente, vemos que nos ha acompañado toda la vida con diversas intensidades.

La primera reacción a ese sentimiento de soledad es el miedo. Pensamos que podemos perder a esos familiares y amigos con quienes compartimos la vida y nos sacude la congoja. Perder a alguien de ellos es como quedarse cojo o manco. O imaginar que uno puede quedarse huérfano, viudo... Es como perder el propio ser. Es el miedo a estar solo, a perder a las personas que quiero y que son importantes para mí.

Bien es cierto que, en la configuración de la soledad intervienen las experiencias personales que a cada uno le han tocado vivir. La experiencia de soledad en la infancia es atronadora. Haberse sentido solo de niño configura el carácter. Y bien lo sabe el que ha pasado por ello. Ese sentimiento brota continuamente, al menor desquite; se manifiesta en el sueño y fuera de él; con cualquier detalle que suscite en el inconsciente la experiencia inveteradamente vivida. Aún recuerdo el pensamiento de un gran pensador que decía que “están solos e incomunicados aquellos a los que la vida ha maltratado”.

Pero también la soledad hace especial hincapié en la jubilación, la vejez y la viudez... En estas etapas se siente la soledad a que somete la sociedad y la vida al hombre mayor. Lo pone en el dique seco laboral para que viva, con júbilo y sin los agobios del trabajo, su última etapa. Pero en ella se pone de manifiesto que lo que más llena al hombre mayor son las relaciones, los afectos; y lo que más le hunde es el abandono de los seres queridos, la soledad a que aboca el ser mayor. Esa sensación de estar sin amigos con quien desahogarse. El miedo del hombre mayor a la soledad es estructural. Una auténtica tormenta: ¿qué va a ser de mí? ¿Con quién podré comunicarme? Aún recuerdo con nitidez la anécdota que nos ocurrió al hacer en familia una excursión a la Alcarria. En la zona de Atienza había un pueblecito precioso y pequeño. Al pasar por la calle, saludamos a dos hombres mayores que conversaban. Los dos, con

una diferencia de muy poco tiempo, se habían quedado viudos. Nos contaban cómo se ayudaban entre sí como buenos vecinos que habían pasado por la misma prueba. Además sus mujeres habían fallecido las dos por la misma causa: el cáncer. ¡Qué imagen tan conmovedora! La soledad de esos hombres, su vida sencilla, la pobreza y aislamiento de aquellos parajes... y así esperando su fin. Una experiencia conmovedora que le llenó a uno de empatía y de nostalgia. Pero es algo que me cogió por dentro y que me enseñó ese aspecto desnudo de la vida que nos hace ver cómo va pasando todo; cómo la vida nos hace desprender de todo. Nos lleva, vivimos situaciones, nos vinculamos a personas y poco a poco todo va desapareciendo. Es como si nos vamos quedando cada vez más solos y no hay más remedio que seguir y seguir.

Pero la profundidad de este sentimiento de soledad se mide por cómo nos defendemos frente a él; por lo que hacemos para superarlo y vencerlo. Existe un medio muy a nuestra mano que es atiborrarnos de actividad para no sentir ese sentimiento. Conozco a personas que no entran en casa y están todo el día enfangados en asuntos que se buscan para no sentir la soledad. Actividad, toda la que se ponga por delante, la que sea, con tal de llenar el tiempo y no sentirse solo. Es verdad que, para la mayoría de los hombres, el trabajo es una buena salida a este problema. Y así se entregan a él de pies y manos para que no asome el peligro. En general es la necesidad de tener que estar continuamente hablando, viendo, estando con alguien, trabajando o haciendo algo. Es no soportar estar solo por sentirse incomunicado. Querer tener al lado incesantemente personas conocidas, amigos, aquí y ahora, para poder vivir.

A causa de esa desesperada soledad, necesitamos identificarnos con alguien, nos aferramos a algunas personas de modo especial. Y, en esa dependencia, surgen nuestros problemas. Tememos la soledad y nos hacemos dependientes de alguien para salir de ella. Esto le pasaba a D. Manuel Bueno de Unamuno. Se metía en todas las tareas posibles para huir de su soledad y, de paso, salvaba a los suyos, a su pueblo. Porque él no nació para anacoreta, sino para cenobita, para vivir con otros, con los suyos. Yo no debo vivir solo ni morir solo, sino que debo vivir y morir para mí pueblo, ¿cómo voy a salvar mi alma si no salvo la de mi pueblo? (Unamuno, 1967f: 1135).

En esta misma línea, declaró no hace mucho el actual papa Francisco: “yo tengo un gran problema psiquiátrico y es que no puedo vivir solo; tengo que estar siempre conviviendo con gente”. Y así justificó su abandono del palacio apostólico donde hubiera tenido que vivir solo, para instalarse en una residencia de los habitantes vaticanos, conviviendo con ellos cada día.

2. ABORDAJE DE LA SOLEDAD

Pero ya es hora de encarar este fenómeno tan complejo e importante de la soledad. Nos preocupa en todas las etapas de la vida, con matices propios en cada una de éstas. No es lo mismo la soledad del joven que la del adulto o la del anciano. Pero hay una estructura común que es preciso abordar. Quizá lo primero que habría que hacer es “pararse”, “sisteviator”, detente caminante. No te asustes. No salgas huyendo de ese sentimiento. En esto, Krishnamurti es un indiscutible maestro: ver el problema en su totalidad, dejarse impregnar por él, hermanarse con él. Ver el problema en todo su contorno, intensidad y matices. Es decir, ser consciente del problema y tratar de ser comprensivo con uno mismo. Contener el impacto, no asustarse. La soledad es algo vivo que está ahí dentro y tiene su sentido. Se ha manifestado continuamente a lo largo de la vida y tiene sus causas. No tiene sentido huir precipitadamente de él, sofocarlo con salir corriendo a ver un museo, salir al parque, oír una conferencia que haga olvidarme del trance. Todo eso habrá que hacerlo, pero a su tiempo, cuando se haya calmado la mente.

Este escapar de la soledad lo hacemos no solo con la actividad externa, sino con la interna, con el pensamiento y los sentimientos. No es el sentimiento de la soledad y su dolor lo peor; lo terrible es el pensamiento incesante sobre ese sentimiento. Solo cuando se es consciente de esta insuficiencia y se vive con ella, aceptándola enteramente, es cuando se puede descubrir una extraordinaria tranquilidad. Dice Krishnamurti a uno de sus seguidores: “¿puede usted aguantar solo, sin libros, sin radio, s,? Inténtelo, a ver lo que ocurre. La mente –sigue diciendo–, para ser creativa, debe estar en calma y esta calma solo llega cuando usted ha hecho frente a su soledad (Jayakar, 1989: Introducción).

Por consiguiente, el camino comienza por ver la propia soledad, vivir, quedarse con ella. ¿Pasa algo por quedarse solo? No digo que haya que aislarse expresamente, digo que hay que vivir con la soledad. Y ¿qué fenómenos va manifestando ésta cuando se convive con ella? Pues lo primero que aparece es que, por ser cada uno de nosotros un individuo, por solo ello, ya está solo, separado de los demás. En ese aspecto, está solo y es insustituible. La vida, al plasmarse en la individualidad, hizo nacer el temor de la unicidad y, por tanto, el miedo a estar solo. Solo por ser individuo está ya uno solo.

Y ¿qué le ocurre cuando mira dentro de sí viéndose individuo único? Que, como tal individuo, es insuficiente, vacío, carente y no se sostiene en sí mismo. “El dolor de la soledad llena nuestros corazones y la mente lo cubre con el temor. Nos da miedo de la soledad porque ella muestra nuestra insuficiencia, la pobreza de nuestro ser. Pero es la soledad la que cura la herida, cada vez más profunda, de la sensación de soledad” (Krishnamurti, 1994a: II, 86). Ahora comienza a vislumbrarse el origen de este tremendo sentimiento. El ser más individualizado es el más solitario; cuanto más es él mismo, más separado está. Pero en ese estar solo se manifiesta la carencia del propio ser que necesita compañía. ¿Para qué? Para no caer en la nada. Creemos que la soledad es algo que tenemos pegado a nuestro ser y hay que desprenderse de ella. Como si nosotros fuéramos el sujeto y ella el objeto. Pues no. No hay sujeto que reprima o sublime la soledad. Él es su soledad. Somos la soledad misma y, si la miramos como algo diferente a nosotros, estamos cayendo en la ilusión y en un conflicto sin fin. Cuando experimentamos que somos directamente nuestra propia soledad, solo entonces podemos despertar del miedo a ella.

Pero, según eso, lo que aparece como causante del miedo a la soledad es la carencia del propio ser, su menesterosidad, la nada amenazadora. Es el no-ser, lo que amenaza. De ahí que intentemos adherirnos a personas, cosas o creencias para flotar y salir de ese abismo de la nada. Es este abismo el que tanto impactó a muchos pensadores existencialistas. Kierkegaard, que vivía de modo especial en la soledad y en la angustia, decía que solo se salva y llega a plenitud el hombre que tiene conciencia de este su abismo. Y Unamuno le sigue en la misma línea: “yo no soy, tú no eres, estos pobres árboles no son” (Unamuno, 1967e: 624). Solo el ser individuo es estar ya desamparado. Hay un momento en que

el hombre pierde de vista el mundo circundante y siente el enclaustramiento de su propia individualidad, de su propia conciencia. Es la soledad moderna descrita por Pascal. Y entonces percibe la amputación de su ser originario que era “ser con”: es el mito del andrógino en que el hombre era la unión de dos mitades. Ese ser originario comunitario es lo que llama Heidegger la sociabilidad humana. Fuimos desgajados de la comunidad para ser individuos incompletos y solitarios. De ahí el impulso hacia el otro como forma sustitutiva de recomponer esa unidad originaria. Y así, llenar el abismo de soledad que surgió de la separación de las dos mitades. Por eso nos aferramos a toda clase de relaciones y la necesidad de pertenecer a algo o a alguien.

Ahora se entiende mejor esa soledad metafísica del individuo que con tanta perspicacia vio Cioran. En esa soledad uno se siente abandonado no solo en ciertos momentos, sino orgánica y esencialmente. Por eso la soledad dejará de ser un atributo del individuo solo cuando éste deje de existir. Porque por naturaleza es imposible la fusión. Y este fenómeno natural da lugar a su interpretación metafísica. Zubiri entiende que “la soledad de la existencia humana no significa romper amarras con el resto del universo y convertirse en un eremita intelectual. La soledad de la existencia humana consiste en sentirse solo y, por ello, enfrentarse y encontrarse con el resto del universo entero” (Castro, 1992: 61).

Y esto, para el filósofo, es reduplicativo. Es decir, lo que en el fondo vive todo ser humano de manera un tanto inconsciente, el filósofo debe explicitarlo no solo intelectualmente, sino vitalmente. Y hace de ello una exigencia condicionada por su entrega a la penosa tarea de filosofar. Esta consiste en vivir a fondo lo que los demás barruntan. Hay otro testimonio precioso en esta misma línea y es el de María Zambrano. Para ella, el exilio fue esa nada y carencia de acompañamiento: desarraigo, soledad, abandono. O sea, la experiencia vital y metafísica de ser nada. Y, desde ese haberlo perdido todo, caminar a su través, hacia la plenitud del ser. El exilio es el símbolo de la condición humana: todos estamos exiliados del paraíso perdido, de esa primitiva unidad originaria. Y Zambrano va a hacer del exilio su propia patria, lugar privilegiado para indagar el propio ser. “Amo mi exilio”, dice ella. O sea, acepta la soledad radical del exilio, se instala en ella, para buscar los caminos del ser.

Al filo de estos testimonios tan profundamente sentidos de la soledad y explicitados, se plantea la pregunta de si los héroes lo son también en la medida de su soledad. ¿Por qué esos grandes hombres se sienten solitarios en su destino? El héroe, dice Unamuno refiriéndose a D. Quijote, acaba por no tener amigos, por ser a la fuerza solitario (Unamuno, 1988: 270).

Y hay épocas en que esto es más claro. Un hombre un poco digno –dice Pío Baroja refiriéndose a la España del 98– no podía ser en ese tiempo más que un solitario. Y ello es porque desciende al fondo del alma donde la mayoría no quiere entrar. Es típico de los hombres grandes sentir la angustia metafísica, la terrible voz que surge del silencio de las tinieblas y que pregunta por el sentido de la totalidad de la vida. Don Quijote, Sigfredo, Parsifal, Tristán, Hamlet, Fausto... son los héroes solitarios de las culturas. Y, como dice Spengler, en la modernidad se ha acentuado ese carácter solitario, pues el alma fáustica moderna, se siente ilimitada, infinita, en el espacio vacío y eso hace de la soledad el hogar propio de esta alma (Spengler, 1966: I, 242).

La soledad pues tiene que ver con ese ansia de infinito del occidente moderno. Pero lo atractivo de estos héroes es que su soledad oculta y protege su secreto personal. Ellos portan ese secreto que es la matriz de su heroicidad. Pero lo llevan oculto porque, si apareciera a la luz, perdería fragancia. El héroe muere con su secreto y eso le engrandece. Lo ha guardado toda su vida, lo ha llevado consigo sin dar señales manifiestas hacia fuera. ¿Cuál era el secreto de Don Quijote que con tanto pudor ocultaba? Don Quijote anduvo con Sancho pero guardaba celosamente su secreto. También andamos solos sus enamorados –dice Unamuno– que queremos una España quijotesca. ¿Y cuál era el secreto de Hamlet o el de los grandes hombres de nuestro tiempo? No lo sabemos y ello aumenta su valor. Ahí está el secreto del rey Balduino de Bélgica que con tanta delicadeza describe el Cardenal Suenens en su biografía sobre el rey.

3. SOLEDAD, AISLAMIENTO Y VACÍO

Pero dejemos los testimonios vivos de la soledad y volvamos a la reflexión sobre ella. No es lo mismo soledad y aislamiento. ¿Qué es el

aislamiento? Es sentirse a sí mismo sin referencia a personas, a proyectos, a futuro. Y ello adviene por la angustia y el temor que invaden la propia existencia amenazándola con la nada. Esa angustia –dice Cioran– conduce al aislamiento. Es un sentimiento insoportable que se presenta de repente sin justificación. Y produce un miedo terrible. De pronto, uno se siente sin dirección, como desfondado, flotando en el aire, sin recursos al pasado o al presente para afrontar la situación. Es la vivencia de no poder establecer contacto alguno.

Es un aislamiento ontológico: sentimiento de estar desvinculado de todo, de Dios, de los hombres, de la historia, de las cosas. Entonces aparece la realidad cerrada sobre sí misma, con sus leyes ciegas. Éstas desconocen la vida personal, la subjetividad con su específico dolor. Por ello, la realidad resulta absurda, sin sentido. El *Salmo 17, 5* lo expresa con claridad: *circundederunt me gemitus mortis, dolores inferni circundederunt me*: me rodearon gemidos de muerte, me cercaron dolores de infierno.

El síntoma más doloroso de este sentimiento es que hace imposible la comunicación con algo o alguien, no ver salida, no percibir sentido. Ampliando esto aparece el sentimiento de no poder transmitir a otros la propia experiencia. Es como una barrera que se interpone y no hay forma de traspasar. En ese aislamiento intentamos desarrollar ciertas formas de altruismo, de entrega, de bondad; pero está siempre detrás el muro que hace que nos preocupemos más por nosotros mismos que por los demás (Krishnamurti, 1996b: 30).

Y ese aislamiento no solo es patrimonio del individuo, sino de la familia y de los grupos humanos. En éstos, se fomenta el aislamiento en un radio mayor, pero esos núcleos familiares, de trabajo o de diversión pueden llegar a ser guetos que fomenten el aislamiento. Y entonces se convierten en un peligro porque ahogan igualmente la comunicación. Es preciso derribar esos muros para entrar en comunicación no solo con la esposa, hijos y amigos, sino con el prójimo que nos rodea. Y ¿cómo acabar con este estructural aislamiento? Haciéndonos conscientes de él. No vale desentenderse o negarlo; es preciso encararlo con atención.

Pero existe otro aspecto anejo a la soledad, pero que difiere de ella. La soledad es un estado de incompleción del propio ser que anhela la vinculación con otros seres para llenarse a sí mismo. Pero hace falta explorar

el estado interno de aquel que se siente solo. Se siente solo porque está vacío y esa carencia supone un dolor insoportable que solo se calma queriendo llenarse de otras cosas. Y es que estamos vacíos por dentro ¿Y qué es estar vacíos? Sentir que somos nada o poca cosa. La mente huye del vacío porque cree que entonces dejaría de ser. De nuevo aparece eso tan insondable que es nuestro miedo a la nada, al no ser, a dejar de ser lo poco que somos.

Y para llenar este vacío, esta nada, desplegamos una formidable batería de armamento. En primer lugar, tratamos de llegar a ser algo importante y así sentirnos llenos de algo. Vamos en búsqueda de poder, de liderazgo, de ideologías. Y no solo eso, sino que aceptamos las ideas de los otros sin someterlas al propio discernimiento. Acudimos a la autoridad y al gurú para que nos confirmen en nuestros propósitos. En esta línea, trabajamos para llegar a ser alguien importante, evolucionar, perfeccionarse. Pero esto engendra una sed que no se sacia y una frustración de fondo. Volvemos siempre a lo mismo. Y es que la vida, tal como la vivimos, es muy superficial, estrecha, limitada, y todo porque, en lo hondo, estamos vacíos, y tratando de llenar ese vacío. Y así la necesidad y el deseo de llegar a ser alguien es una cosa terrible. Nada puede llenar ese vacío interior, ni dogmas, ni conocimiento, ni relaciones, ni familia, nada (Krishnamurti, 1992b: 260).

Siempre estamos pidiendo y deseando porque dentro de nosotros no hay nada; interna y psicológicamente somos un recipiente vacío.

Pero existe otra fuente de vacío y es la necesidad de afecto y de apoyo que tenemos y ésta no tiene fondo. Usted, dijo Krishnamurti a su discípula P. Jayakar, busca afecto y no lo encuentra, ¿por qué está siempre mendigando y poniendo en su mano la escudilla para pedir amor? Si estuviera llena por dentro, no tendría esa necesidad de pedir. Pero no hay riqueza en su interior; de otro modo no necesitaría tanto afecto y simpatía como pide. Ese pedir afecto de esta manera es un apego para salir del propio vacío. Uno tiene miedo de quedarse sin nada y desea que lo admiren, que lo amen, que lo tengan en cuenta. Y así, el amor recibido se convierte en un apego del que uno no quiere desprenderse.

Y, en último lugar, también se huye del vacío mediante el trabajo absorbente, el dinero, el placer, el viajar, las diversiones, las drogas y muchas cosas más. Y lo que cada uno experimenta en sí mismo en este

problema, lo ve reflejado o realizado en todas partes: en el ámbito laboral, deportivo, político, etc.

Es preciso pues abordar el problema de frente y de una vez. Vemos que nada puede llenar el vacío y en querer llenarlo agotamos nuestra vida. Y, una vez más, Krishnamurti se muestra como un indiscutible maestro. No tengas miedo del vacío. Está ahí y ¿qué? ¿Pasa algo? Lo normal es que el vaso esté vacío y no pasa nada. Mirémosle de frente y sin miedo. Lo primero que hace falta es no engañarse, no disimular ese dolor y carencia que llevamos dentro. Si la mente, el cerebro, la totalidad de vuestro ser puede ver eso, vivir con ello, entonces vería que, psicológicamente, íntimamente, no hay necesidad de nada. Ésa es la verdadera libertad (Krishnamurti, 1992b: 260). Es bien sencillo, afrontar el vacío sin miedos ni defensas, verle sin “hacer nada”. Y justo –como dice él– si lo vemos de verdad, actúa solo. Porque se ha comprendido. Viéndolo, se trabaja en el verdadero núcleo del problema sin violentarse a sí mismo.

Y esta comprensión nos muestra que, por nuestro miedo al vacío, estamos ansiosos e intentamos llenarnos con diversiones, juegos, lectura, personajes, arte, cine... Pero concienciados ya, vamos a estas cosas sin ansia, aprendiendo y llenándonos poco a poco sin creer que hemos tocado fondo. Sabemos que no podemos llenar nuestro vacío. Vemos el agujero por el que volcamos cosas y más cosas y el vacío no se llena nunca, ni aunque volcáramos el mundo entero. De esta manera, vemos que, para nuestra manera de ser y de vivir, es necesario alimentar ese vacío que se nos presenta cada día. Pero sabiendo muy bien que nunca lo llenaremos porque ese fondo no tiene fin. Por tanto, cada día hay que ir llenando con calma y sin agobios la parte de vacío que le corresponde. Pero sin precipitarse ansiosamente y sabiendo que esto será siempre así hasta el fin; porque ésa es nuestra condición. De ahí la invitación a “no detenerse”, investigar, vivir, hacer lo mejor posible sin creer que algún día pararemos porque hemos llenado el agujero. Ese día habremos muerto.

4. LA SOLEDAD SONORA

Vistos en su conjunto, la soledad y el vacío parecen mostrar un panorama poco halagüeño. Muestran el aspecto doloroso de una vida de profundas carencias. Pero la soledad es tan compleja que, aparte de esa vertiente oscura y dolorosa, ofrece otra de acceso al gozo y a la plenitud. A veces, sin saber cómo ni por qué, nos sentimos a gusto con nosotros mismos estando solos. No nos sentimos angustiados ni con ansiedad. Más aún, nos sentimos bien con todo lo que nos rodea, estando solos en ese momento. Por ejemplo, estar solo en casa o en el trabajo y sentirse bien; la soledad no aplasta ni aturde, como de costumbre. Uno se siente en paz consigo y con el resto de las cosas. Sentimiento de plenitud en soledad, lo cual no quiere decir que no se valore la compañía y camaradería de costumbre.

Es sencillamente estar solo y estar bien en medio del silencio y la soledad. Lo cual es de notar, cuando lo normal parece que es el estructural problema de aislamiento y soledad. ¿Cuánto durará esta experiencia? Seguro que no demasiado. Porque la vida es el oleaje que sube y baja, que está en calma y enseguida se encrespa. Y así será sin duda. Pero, en esos momentos, se percibe que habría que espaciar ese sentimiento de soledad sonora en que, estando físicamente solo, pero en unión con todo, se trabaja, y se vive en plenitud.

Lo que llama la atención es el contraste de esta vivencia con lo que suele suceder cada día, o sea el estrés, la ansiedad del trabajo y la persistente soledad interna. Leo este texto de Krishnamurti que me impresiona: “muy raras veces estamos solos; estamos siempre con gente, con pensamientos que se agolpan en nosotros, con esperanzas que no han sido satisfechas, con recuerdos inveterados. Es esencial que el hombre esté solo para no ser influido; es necesaria la soledad para poder crear (Jayakar, 1989: 293).

¿Qué ocurre si uno no hace ningún esfuerzo para huir de la soledad? Uno vive con la soledad, el vacío y, aceptándolo, encontrará que llega un estado creativo que no tiene nada que ver con la lucha y el esfuerzo. Es curioso, cuando no hay lucha no hay dualidad, enfrentamiento. Y entonces, la energía fluye por sí sola sin obstáculos. ¿Es ese el camino de la unidad y la concordia consigo mismo? Habiendo llegado a la totalidad de la conciencia, surge la pregunta: ¿puede uno estar solo sin relaciones?

¿Puede haber una soledad que no sea meramente un opuesto al conflicto de la contradicción que crean las relaciones? Es en esa soledad donde hay verdadera relación y no en la otra (Krishnamurti, 1992b: 40). Este es un momento cumbre de la personalidad humana y un punto de partida sin el cual no puede haber madurez. Por tanto, cuando uno está inmerso en esta soledad es cuando el ser humano logra su relativa perfección (Krishnamurti, 1994d: 67).

Pero es preciso ahondar más para esclarecer ese estado. Para que la mente sea creativa, tiene que haber quietud, una quietud profunda que solo puede existir cuando uno se ha enfrentado a su soledad. Y uno no está verdaderamente solo cuando está acompañado de sus escritos y maestros, de sus experiencias y conocimientos acumulados. Todo eso es una carga de condicionamiento. Eso no es estar solo. Uno no puede renunciar al mundo porque éste forma parte de uno mismo. Renunciamos a algunas cosas externas, pero no a nuestra herencia psicológica, a nuestra tradición, al peso de nuestro condicionamiento; eso exige una enorme investigación.

Para Krishnamurti, la mente tiene que estar sola, vacía, intocada por el pasado y la tradición, intocada por la influencia del propio deseo: “uno tiene que estar solo para encontrar lo real, totalmente solo. Y eso es difícil en un país antiguo, la India, que pone tanto énfasis en los gurús, en la tradición” (Jayakar, 1989: 253).

Es evidente que Krishnamurti pone un énfasis excesivo en esta barrida completa de la tradición, del pasado. Intenta despejar la mente de cualquier aditamento para que sea ella misma, una mente de primera clase, creadora, y no de segunda, la imitadora de la mayoría. Pero esto lo llevó demasiado lejos. Nuestra creación tiene límites estructurales. No se realiza en comunicación directa con la energía o el ser absoluto. La mediación humana es imprescindible y él mismo aconseja a los suyos sumergirse en la cultura propia para beber y luego –eso sí– recrear eso que otros han trabajado y elaborado como rica herencia. No se puede crear *ab ovo*, o de la nada. Eso solo es privilegio divino.

Pero lo que sí se desprende de esta importante reflexión es la necesidad de aprender a vivir solo, no de modo completo, sino en ese ámbito propio en que ha de madurar el ser humano. La costumbre es vivir en compañía, pero –como dice Paulo Coelho– es un trabajo personal