

Mensaje 500

París, 7 de diciembre del 2023

Una intensa conversación entre Shri J. Krishnamurti y su audiencia sobre el profundo asunto del sueño y los sueños.

J.K.: No sé si te habrás dado cuenta... antes de irte a dormir repasas el día, ¿no? Dices: “Debería haber hecho esto, debería haber hecho aquello...” Intentas poner algo de orden... El cerebro necesita orden y, por lo tanto, va a crear un orden mientras estás dormido... lo cual es una forma de sueño... El cerebro dice: “Por favor, ponme en orden. No me mantengas perpetuamente en desorden... en movimiento, en movimiento...”

Entonces, al final del día, intentas conscientemente poner algo de orden antes de... Si no lo haces, el cerebro lo va a hacer mientras duermes. Y cuando despiertes por la mañana habrá un poco más de orden... que luego, durante el día, se pierde con el ruido.

Aquí sucede algo extraordinario. El cerebro exige orden... y lo va a conseguir, ya sea durante el día o en el sueño... Ahora bien, si durante el día estás completamente en orden... —eso significa NO esforzarte—... entonces ¿qué pasa durante la noche?

Oyente 1: Debe de haber un completo descanso, sin imágenes

JK: Un completo descanso ... Ahora fíjese, caballero: una mente estúpida puede estar completamente en reposo.... mmm?... ¡pero aun así sigue siendo una mente estúpida! El orden, el silencio, es una de las cosas más difíciles. Si durante el día eso no sucede, las células del cerebro dicen: “¡Por favor, debo ordenarme!” ... Si tienes un problema, sea un problema matemático o psicológico, te preocupas durante días y días y el cerebro trabaja en ello... Se cansa mucho y durante el sueño sucede algo y a la mañana siguiente despiertas y dices: “Lo veo claro. Está resuelto (el problema)”... ¿No te ha sucedido? ¿Cómo, cómo es que sucede esto?... Muy sencillo. Durante el día has estado trabajando en ello, ocupado como un perro con un hueso; el cerebro se ha cansado y llega un momento de completa relajación, de descanso... Luego ves las cosas de otra manera.... Durante el día, el esfuerzo, la contradicción, produce desorden. Por la noche hay una cierta relajación que genera orden... que nuevamente es destruido al día siguiente... Y de esta manera este juego sigue y sigue y sigue...

Ahora bien, si durante el día existe un orden y la mente se va a dormir ¿qué sucede? La mente está completamente en reposo, ¿no?

Oyente 2: ¿Puede la mente permanecer despierta en el sueño?

JK: ¡A eso me refiero! ¡La mente entonces está despierta, no dormida! Esa es la verdadera atención... la que opera durante el día.

Percepción: De vez en cuando muere la oscuridad de la conciencia divisiva para que, como el amanecer, nazca la conciencia libre de división.

¡Gloria a Sri Krishna!
¡Gloria a Sri Krishnamurti!