

Encuentro con Francis Lucille

Barcelona 2008

Transcripción de los diálogos

Sesión 1

Francis Lucille: ¿Alguna pregunta?

Interlocutor: Entiendo que la realidad de mi experiencia es la conciencia pero, ¿cómo puedo estar seguro de que mi realidad es también la realidad de todo lo demás? Que es lo mismo con las montañas, el cielo, las nubes.

F. L: Tienes que entender profundamente, sentir, que no estás separado del resto, que eres parte de ello. Por ejemplo, tu cuerpo está sometido a las mismas leyes de la física, de la química, de la biología que el resto del universo. Y partiendo de esta comprensión de que no hay una separación real entre tu realidad y la realidad del universo, llegarás a comprender que estas dos realidades no son realidades separadas. Porque si fueran realidades distintas, dado que hay una conexión entre ellas, al menos eso quiere decir que debe ser parte de alguna otra realidad que incluye a ambas. Y entonces esta realidad que las incluiría a las dos sería la verdadera realidad de ambas. Sería la realidad última de cada una de ellas. Por lo tanto, la realidad última de mi experiencia y la realidad última del mundo son la misma realidad.

Int: Eso es una pregunta que iba a hacer. ¿Cómo puedo saber que mi realidad es mi realidad última?

F. L: Lo importante es la realidad última de tu experiencia. Y la realidad última quiere decir la verdadera realidad. Y cualquier cosa que no sea esto es una pseudorealidad, es decir, falsa.

La forma en como esto funciona es que tú escuchas estos argumentos, los oyes y, de alguna manera, actúan como un solvente que disuelve el viejo sistema de creencias, el sistema de creencias que nos hace pensar que somos una realidad separada, que hay varias realidades. Y, en algún momento descubres que en la medida que estos sistemas de creencias se disuelven, gradualmente, se va estableciendo un sentimiento de paz que no puedes agarrar pero, lo que importa, es el resultado que produce. Encuentras tu comodidad última, o tu comodidad última te encuentra a ti.

La causa del miedo, del sufrimiento psicológico, es la creencia en la separación. En la ignorancia esta separación parece real y, a medida que vamos creciendo en sabiduría, esta idea empieza a parecernos infantil, absurda e irrisoria.

Nuevo interlocutor: ¿Qué es lo que quieres decir exactamente por comodidad?

Francis Lucille: No estar siempre preocupados o molestos por algo que, aparentemente, se nos escapa. No importa si te preocupas por algo siempre que no

dure mucho. Y está bien preocuparse por una buena razón. Quiere decir, en ese caso, que hay cosas o hechos que requieren una respuesta o acción adecuada. Pero una vez que hemos hecho lo que había que hacer, lo que era requerido, esta falta de confort mental, psicológico desaparece. Esto es muy distinto del malestar psicológico causado por la ignorancia, por la sensación de ser separado. Porque este malestar, esta incomodidad psicológica parece ser el trasfondo constante del que intentamos deshacernos de él, todo el tiempo, a través del deseo o la búsqueda de placer a nivel sensorial, psíquico. Estamos buscando siempre experiencias para escaparnos de este malestar, de esta sensación de malestar. Una especie de daño inminente y que está ahí siempre generando malestar.

Int: ¿Qué es eso?, ¿es nuestra inseguridad?

F. L: Sí, sí, también. El sentido de separación, la identificación con el cuerpo-mente. La creencia de que soy un individuo separado, un prisionero de este cuerpo. Son sistemas de creencias muy infantiles. Es muy frecuente que creamos que la mente es un prisionero del cráneo, y concebir que la conciencia es en sí misma un subproducto de la mente. Esta visión tan infantil que tenemos es un poco como las muñecas rusas que encajan unas en otras, la grande es el cuerpo, dentro estaría la mente y, después, dentro estaría el “yo”. Simplemente somos los prisioneros de aquello que creemos ser. Y salvo esto somos libres.

Nuevo Interlocutor: A veces me ocurre que como me vienen pensamientos del pasado u otros que los dejo emerger sin resistencia, me gustaría que hablaras un poco de esto, de si hay alguna diferencia entre esto, dejarlos ser...

Francis Lucille: La supresión puede decirse que es intentar que surjan los pensamientos, o bien una vez que han surgido intentar eliminarlos.

En el acoger, en el darles la bienvenida, permitimos que el pensamiento surja. No intentamos hacer nada para prevenir que surja, y tampoco intentamos tomar medida alguna para evitar que su vida acabe antes de que le llegue su hora. Simplemente mantenemos el interés y cuando surge uno, dejamos que surja, y nos decimos “ah, qué interesante”. No tenemos que creernos el pensamiento pero estamos interesados en mirarlo, en observarlo. Y, a medida que el pensamiento se despliega, nos interesamos en este despliegue, en ver cómo el pensamiento se expande por completo, exploramos todos los rincones y peculiaridades que tiene, e igualmente mantenemos el interés durante su muerte, su disolución. O sea que, de alguna manera, seguimos el pensamiento pero no lo creemos. No creemos en lo que dice, en lo que parece que está diciendo.

Igual que cuando estamos viendo una obra de teatro estamos muy interesados desde el principio hasta el final, pero esto no implica que creamos profundamente que la gente que muere en una escena se muere realmente.

Lo que permite este dar la bienvenida, este acoger, es el interés. El interés es simplemente otra palabra para decir amor. No se trata de matar, se trata de permitir, dejar ser. La razón por la que usamos esta forma de meditación, si queremos llamarla así, es porque eso es lo que nuestra conciencia es. Nuestra verdadera naturaleza es este acoger, este dar la bienvenida. La conciencia no dice no a nada, siempre está permitiendo. Permite que las percepciones afloren y se sigan una a la otra. No juzga, no intenta prolongar las cosas, ni suprimirlas. Así que meditando de esta forma, dando la bienvenida, acogiendo, no situamos de una forma experimental como la conciencia. Nos situamos como la conciencia y nada más. No como un hombre, o una mujer, un cuerpo, un hijo, un padre, un jefe, un empleado.

Int: ¿Este situarse en la conciencia es algo que hacemos?

F. L: Nosotros somos siempre la conciencia pero no siempre somos la conciencia sabiéndolo. En particular esto es así cuando creemos en otra cosa, o cuando sentimos que somos otra cosa. Así que si creemos que somos un padre, una esposa, un hijo, un marido, o si a nivel de sensaciones y sentimientos pensamos o sentimos que somos este cuerpo, o que vivimos dentro de él que estamos localizados en el espacio y en el tiempo. En estos momentos, de alguna manera, estamos escapando de la realidad de nuestra verdadera naturaleza al identificarnos con algo que es una pseudorealidad, una pseudoconciencia que en realidad es un conjunto de objetos que son percibidos por la conciencia. Así que de hecho es muy simple.

Nuevo interlocutor: ¿Se puede creer que las falsas creencias proceden de la falsa conciencia o pseudoconciencia?, y, en cambio, ¿sería falso creer en la conciencia porque soy la conciencia?

Francis Lucille: Sí. No tenemos que creer en la conciencia, porque en este momento estás escuchando estas palabras y eso que está escuchando estas palabras es lo que yo llamo conciencia. La conciencia es aquella parte de tu experiencia que percibe, que percibe los pensamientos, que percibe los sentimientos y las sensaciones corporales, y que percibe el mundo a través de los sentidos. Es la misma realidad aquella que percibe los sentidos, la mente, el cuerpo y el mundo. Y eso lo sabemos, no tengo que demostrártelo porque se prueba solo cuando hablo.

La creencia de la que hablo es la creencia de que esta conciencia, de alguna manera, está atada al cuerpo y que depende del cuerpo. Esa es la creencia de la que hablo. Alguna gente también tiene la creencia de que quizá la mente, algo que también describimos como el alma, es distinta del cuerpo. Alguna gente cree esto pero, aún así, esa mente sigue siendo limitada. Igual que nuestro cuerpo físico no está localizado en todas partes sino que está localizado en el tiempo y en el espacio, nuestra mente o nuestra alma, no es infinita y no tiene acceso a la totalidad de los pensamientos. Nosotros no tenemos acceso a los pensamientos de nuestro vecino. Así que la mente

es limitada, el cuerpo es limitado y la creencia que tenemos es que la conciencia depende del cuerpo o de la mente y, por lo tanto, es limitada igual que los otros son limitados. Alguna gente piensa que la mente se puede separar del cuerpo, por ejemplo en el momento de la muerte. Otra gente cree o piensa que cuando el cuerpo muere la mente muere. Pero para ambos grupos la consecuencia es, la creencia que es común a ambos grupos, es que dado que la conciencia depende de algo limitado, bien sea el cuerpo o la mente, también es limitada en sí misma. Y esta limitación de la conciencia, que no es una experiencia, es simplemente una creencia que hemos heredado o adquirido de nuestros padres, de nuestros amigos, de nuestra cultura es una gran fuente de desgracia y, de hecho, es la única fuente de desgracia.

El objetivo, la meta de los filósofos de la antigüedad era liberar al hombre del miedo. No de cualquier miedo sino solamente de dos miedos: el miedo a la muerte y el miedo a los dioses, el miedo religioso. ¿Por qué era así? Porque aquellos que creían que el alma dependía del cuerpo, la única cosa que les daba miedo era la desaparición del cuerpo que suponía su propia desaparición. Porque si la conciencia que yo sé que soy depende del cuerpo cuando el cuerpo desaparece “yo” desaparezco. Y aquellos que creían que la mente podía tener una existencia independiente del cuerpo tenían miedo de lo que pasaría a esta mente, a esta alma, después de la muerte del cuerpo. Y qué le harían los dioses a este pobre “yo” individual. Y, de hecho, esta creencia heredada de las antiguas religiones se perpetuó a sí misma en el cristianismo. Puede que haya cambiado pero, cuando yo era pequeño, había un purgatorio, infierno. Así que la filosofía, palabra que quiere decir “amor a la sabiduría” “la búsqueda de la sabiduría”, y la sabiduría es la ciencia de la paz y de la felicidad, por lo tanto, la meta de la filosofía era liberar al hombre del miedo. Porque, de hecho, si estás libre del miedo a la muerte y del miedo a los dioses no creo que vayas a tener miedo de demasiadas cosas. Esto te avanzará un gran tramo hacia ser totalmente libre.

Pero volviendo a tu pregunta, hemos dado un poco de rodeo, la creencia de la que hablo, es la creencia de que esta conciencia que está escuchando estas palabras es un producto, o un subproducto, o está limitada, o se mantiene viva bien por el cuerpo o por la mente. Por lo tanto, si el cuerpo desaparece o la mente desaparece la conciencia también desaparecería. Esta es la única creencia de la que hablo. Esta creencia, se puede formular de otra manera, diciendo que es la creencia de que la conciencia es limitada. Otra forma de expresarlo sería la creencia de que la conciencia está localizada en el tiempo y en el espacio.

Nuevo interlocutor: ¿Por qué hay tanta diferencia de permisividad por nuestra parte entre unos u otros momentos en cuanto a estar más o menos agarrados a estas creencias? Por ejemplo he notado al venir aquí que se manifiesta otra vez un miedo a la apertura que en otras ocasiones me enfadaba y ahora me pone triste. De alguna manera cuando siento que permito, que cedo, en seguida surge la idea como de humillación pero, sobre todo, ¿por qué hay tanta diferencia entre unos momentos u otros? Así es como, al menos, yo lo vivo.

Francis Lucille: Si la ignorancia, que es la identificación con un objeto, fuera siempre uniforme, la misma, rápidamente se haría algo irrelevante, porque algo que es siempre lo mismo, que es uniforme, lo olvidamos, se convierte en algo inexistente. Y por eso hemos olvidado la conciencia. Así que la ignorancia para poder ser eficiente, para mantenerse a sí misma necesita estar en un estado de transformación constante para poder seguir engañándonos, es como un ilusionista. Un timador, un tramposo, cada vez que te intenta hacer una trampa tiene que disfrazarse, venir con otro truco, de lo contrario, no podría timarte otra vez. No le funcionaría, no sería capaz de timarte.

La ignorancia es un fenómeno. O, para ser más precisos, aquello con lo que nos identificamos es un objeto, es un fenómeno. Y los objetos están sometidos a cambio, cambian todo el tiempo. Y eso es una contestación a tu pregunta.

Pero también hay otra respuesta que se refiere a una posibilidad diferente. Supongamos que estás atado físicamente, por ejemplo, a una pared. Si no haces una resistencia, si no intentas escapar, no sentirás las esposas. Pero si intentas escapar, las sentirás, sentirás la fortaleza del metal. Aquí es un poco parecido. Si estoy atado a algo, y todo está bien, no me daré cuenta, no sentiré que estoy atado. Pero si se hace obvio que aquello a lo que estoy atado, apegado, de alguna manera se ve amenazado entonces sentiré un malestar, una pena profunda. Y esto no quiere decir que cuando me sentía más cómodo no estuviera atado a esto, apegado a esto, estaba igualmente atado pero no estaba tirando de los amarres, de mis ataduras. Y este fenómeno explica un poco el sube y baja en nuestro humor, en nuestros sentimientos.

En la ignorancia dos cosas cambian constantemente. Una, son los objetos a los cuales nos apegamos. Primero nos apegamos a un objeto, después cambiamos a otro, y después a otro, así sucesivamente. Esto es un cambio que iniciamos nosotros. Y hay un segundo cambio, y es que mientras estamos apegados o atados a un objeto, el objeto también, en sí mismo, por su propia naturaleza, cambia, puede desaparecer. Y eso también crea agitación. Lo percibimos como agitación pero, de hecho, es una oportunidad para que nos demos cuenta de que la paz y la felicidad que buscamos no puede ser encontrada en el ámbito de los objetos.

Ahora, volviendo a tu pregunta, hay una tercera posibilidad. Primero he contestado en términos de apegos o ataduras pero, si dejamos al margen esta cuestión de los apegos, hay una cuestión de paz y felicidad por un lado, y de pena, tristeza o enfado por el otro.

La paz y la felicidad son de dos clases. Una es relativa y la otra absoluta. La paz o felicidad relativa es simplemente un olvidarse de la pena, de la pena de sentirse separado. Temporalmente nos olvidamos de esta pena. Tenemos un coche nuevo, un apartamento, una nueva relación, un niño, lo que sea. Temporalmente somos felices, pero somos felices con un trasfondo de pena. Así que más tarde o temprano las

preguntas sin contestar siguen ahí, y volvemos a la pena. Estamos hablando de un alivio temporal, relativo. La paz permanente y absoluta ocurre mediante la disolución de la pena. Y la disolución de la pena ocurre mediante la comprensión y el darnos cuenta de que no somos una conciencia separada.

Incluso al empezar la investigación, la verdad que hay detrás de esta supuesta separación, solo eso ya produce alguna clase de alivio porque ya empezamos a distanciarnos de la pena, de la separación. Pero aquello que disuelve la pena es la investigación de nuestra separación.

A esta tristeza o al enfado, pero en este caso a la tristeza, es importante acogerla, darle la bienvenida. Verla como si estuvieras viendo un paisaje o el tiempo, el clima porque, de alguna manera, es tu clima interno. Así que no lo resistas, “hoy llueve en mi alma, vale, escuchemos la lluvia, mojémonos, pero no nos preocupemos por el pelo”.

Nuevo interlocutor: Creo que entiendo lo que dices pero, lo dudo. De alguna forma mi vida ha cambiado, es más suave, más amable, pero la alegría no está ahí, hay momentos de alegría pero no hay un trasfondo de alegría. Quizá si tú no hubieras dicho que la alegría debería ser el trasfondo quizá yo no... pero lo dijiste, y yo lo creí. Cuando leo, cuando te escucho, hay una alegría que resuena y esto para mí no quiere decir simplemente que esté de acuerdo sino que hay algún tipo de comprensión, pero no dura. Así que, ¿qué es necesario para?, ¿me entiendes lo que quiero decir?

Francis Lucille: Mientras crees que eres alguien lo que ocurre es que, digamos, te zambulles en el mar de la alegría y vuelves a salir. Entiende que tú eres el mar, entonces no tienes que zambullirte. Y, aunque entiendes lo que digo, todavía hay esta creencia de que eres un ser humano. También somos un ser humano pero la realidad de lo que somos, de aquello que llamamos “yo”, no es humana. Y eso es lo que necesita ser descubierto como paz pura, como pura alegría. Y utilizo la palabra alegría porque la paz suena como aburrida. Es una paz que no es aburrida, es una paz que tiene una dulzura. Por ejemplo, si escuchas un adagio de Bach o de Mozart, apuntan a esta paz, a esta dulzura, la evocan en nosotros mediante la música. Cuando vemos un bebé o un niño o una flor en el campo, con su inocencia, con su fragilidad, también tenemos un vislumbre de esta dulzura.

Lo importante es: ¿cuánto lo queremos?, ¿qué proporción de nuestra energía, de nuestro tiempo le dedicamos a esto? Muchas veces nos preocupamos por: ¿cuánto recojo?, ¿cuánto recibo? Y los que dan sin medida, reciben sin medida.

Hay un hermoso poema de Tagore. Va caminando por un camino y ve en la distancia al rey de reyes, obviamente se refiere a lo Supremo, a lo divino, en su carroza. La carroza se detiene y él está esperando que lo divino le pregunte: ¿qué quieres? Pero, en vez de esto, le pregunta: ¿qué puedes darme? Entonces, se ve perdido, y mira en el bolsillo y encuentra tres semillas pequeñas y se las da. El carro continúa y se desvanece en la

luz. Él sigue caminando, llega a casa, y mira en su bolsillo. Y encuentra tres monedas de oro. Y el poema dice: “lloré amargamente lamentando no haber dado todo”.

Nuevo interlocutor: Esta paz dulce de la que hablas, que la evoca la música o la belleza, el problema que veo es que es adictiva una vez que la has experimentado. ¿Cómo es la aceptación de la ausencia de esa belleza?

Francis Lucille: Es inaceptable. ¿O tú la aceptas?

Int: No, yo no lo acepto. Pero, evidentemente, hay momentos en que no experimento esa paz dulce. Y me parece que no tengo en mi mano la herramienta para traerla.

F. L: Eso está bien. Si la dulzura ya es dulce, la fuente de la dulzura debe ser todavía más dulce. Así que olvídate, deja ir la dulzura, y vete a la fuente. Porque aunque la dulzura puede estar aquí o no, la fuente de la dulzura está siempre aquí.

Int: Sí, pero hay momentos en que me parece inalcanzable.

F. L: No tienes que preocuparte por alcanzarla porque ya lo eres, ya eres eso. La fuente de la dulzura es esta misma conciencia que está oyendo estas palabras en este momento. Y esta dulzura no se experimenta en ningún otro sitio. Y esta dulzura no se puede atribuir a nada que aparezca dentro de esta conciencia. Solo puede, por tanto, provenir de la conciencia, de la propia conciencia. Así que la dulzura es la conciencia dándose cuenta de sí misma, siendo consciente de sí misma, amándose a sí misma, acordándose de sí misma, cuidándose de sí misma. Cada vez que deseas la conciencia, que das un paso hacia la conciencia no importa cómo, experimentarás esta dulzura.

Int: En esos momentos que antes llamabas de “lluvia en el alma” parece que, en esos momentos, no está ahí la dulzura, o no la sabemos ver.

F. L: Sí, espera a que deje de llover. En esos momentos no estás buscando la fuente, por tanto, por qué ibas a conseguir aquello que no estás buscando. En esos momentos lo que haces es buscar la lluvia y eso es lo que obtienes.

Int: ¿Realmente es así?, ¿que busco la lluvia voluntariamente?, ¿o más bien que busco la dulzura en una dirección equivocada?

F. L: Bien estás buscando un objeto, eso es la lluvia, o estás buscando aquello que no es un objeto, la dulzura. Te corresponde a ti ver en cada momento qué es, en ese momento, lo que estás buscando.

Int: Pero quizá sea el mecanismo de que busco la dulzura a través del objeto.

F. L: O puede que hagas de la dulzura misma un objeto, la conviertas en un objeto. Porque, aunque la dulzura no es un objeto, puede aparecer en la presencia de objetos. Puede recubrir el objeto como si fuera un barniz que lo hace brillar, los objetos pueden aparecer como ungidos por el aceite de la dulzura. Y tienes que aprender a distinguir entre el brillo y el objeto. El brillo viene del sol, cuando ves el objeto no ves el sol.

Lo que es importante es dar la bienvenida completamente a la situación. Si llueve, llueve, no hay ningún problema con la lluvia. Si intentamos evitar la lluvia lo que estamos haciendo es crear más lluvia. Si acogemos la lluvia enseguida sale el sol, siempre y cuando la acojamos de forma completa. La lluvia está aquí solo para enseñarnos algo.

Cuando nos reunimos, como hacemos aquí, hay una parte de este encuentro que ocurre a nivel de los pensamientos y de las palabras. Pero hay otra parte a nivel de los sentimientos, sin palabras.

El miedo, la tristeza, la lluvia, a veces están como en el trasfondo de las palabras, subyacen a las palabras. Pero también están la dulzura, la presencia, también están en el trasfondo, subyacen a las palabras. Así que si acogemos, damos la bienvenida, a la tristeza, a los sentimientos, a la lluvia, este acoger lleva consigo la dulzura. Nuestro acoger, nuestro dar la bienvenida, es un dar amor, ofrecer amor.

Sesión 2

Interlocutor: Vuelvo a insistir en un tema que ya he hablado alguna vez, pero me he vuelto a sentir enfadada antes y he pensado que quizá se requiera, igual que ayer decías que una persona que no tiene las necesidades básicas del cuerpo cubiertas no puede aspirar a una búsqueda de armonía, lo que pregunto es que si para la vía advaita no se requerirá un mínimo de equilibrio mental, de racionalidad. Porque siento que mi mente tiene tanto, tantísimo movimiento que esto se hace muy difícil. También me pregunto por qué la vida ha tirado de mí con tanta fuerza a través de muestras gratuitas u otro tipo de movimientos cuando, de alguna manera, siento que para mí esto es casi imposible.

Francis Lucille: El único requisito para conocer la verdad, para experimentarla, es el deseo de la verdad. Si tienes una mente aparentemente bien equilibrada, que imagino que lo que quiere decir es que eres un ciudadano que se porta bien, pero no tienes ni el mínimo deseo de la verdad no la experimentarás, y el supuesto equilibrio mental es solamente una apariencia. Sin embargo, aunque tu mente esté aparentemente agitada o no sea muy inteligente, o lo que sea, pero si tienes un fuerte deseo de la verdad eso es todo lo que se necesita.

Así que la agitación no es un obstáculo, lo que es un obstáculo es la ausencia de deseo de la verdad. Si el deseo es fuerte, aunque haya mucha agitación, el deseo irá más allá de la agitación. El deseo es voluntad y, en cierto sentido, se puede decir que la agitación es una voluntad que se opone a esta otra. Y la voluntad más fuerte es la que gana. La voluntad que viene de la agitación solo puede ir disminuyendo con el tiempo una vez que ha aparecido el deseo de la verdad. El deseo de la verdad, la voluntad de tener la verdad, solo puede aumentar. Así que habrá un punto en que sobrepasará y se hará más fuerte que la voluntad de la agitación. Al principio hay como una alternancia y, a veces, el deseo de agitación es más fuerte que el deseo de la verdad y, el deseo de la verdad se ve suprimido. Pero la agitación no se puede mantener a sí misma todo el tiempo. Hay momentos de descanso y, en estos momentos, el deseo de la verdad sale de su escondite y puede causarle algunos daños a la ignorancia.

A veces la gente acaba en sitios como este solo porque quieren librarse de la agitación o librarse de sus problemas. Y algunos descubren que lo que es importante no es librarse de los problemas sino saber qué son, en qué consisten. Y entonces el deseo de llegar a conocer su verdadera naturaleza se hace más fuerte que su deseo de librarse del problema. Hay una diferencia entre el deseo de librarse de la agitación y el deseo de la verdad. El deseo de librarse de la agitación es un deseo personal todavía. Un deseo del tipo “creo que si por lo menos mi mente se tranquilizase sería feliz”. Pero si uno no se enamora de la verdad cuando su mente se tranquiliza tampoco son felices, sino que se aburren e inmediatamente vuelve la agitación. Es como si, en su caso, el

deseo de librarse de la agitación es otra forma más de agitación, una actividad más de las que constituye la agitación.

Así que aquí no tratamos realmente con la agitación, no nos dedicamos a tranquilizar la mente. Nuestro propósito es descubrir aquello que, cuando es experimentado, hace que toda la agitación resulte innecesaria. La agitación es el resultado de una sensación de carencia, de que nos falta algo. Cuando no nos falta nada no hay agitación. La mayoría de nosotros piensa que aquello que nos falta está fuera de nosotros. Cuando vienen aquí, oyen el mensaje de que no está fuera sino dentro, así que no es que tengas que alcanzarlo porque ya lo tienes. Cuando escuchan esto algo, de repente, tiene sentido, entienden algo, y dejan de buscarlo fuera. Y a medida que va cesando este buscar fuera, aquello que siempre había estado dentro se revela a sí mismo como que no falta nada.

Solo en el caso de que sea una conciencia limitada, una entidad separada, solo en ese caso, podría darse la situación de que me faltase algo. Pero a aquello que es universal no le falta nada. Para aquello que es universal todo está bien y, además, se despliega como debería porque todo es su propio ser, todo es él mismo.

Nuevo interlocutor: Me gustaría hacer una pregunta sobre esto que decías de que no puedes controlar tus pensamientos. Tengo estos pensamientos negativos con los cuales estos como atascada y contra los cuales lucho, especialmente con los negativos, y no puedo concebir que no sea responsable. Realmente me creo mis pensamientos negativos, con los positivos estos bien, pero los negativos realmente los creo, no puedo creer que no sea responsable de ellos. He oído que mucha gente con los maestros no tienen miedo pero yo, la mayor parte del tiempo, lo que tengo es mucho miedo. No sé qué hacer sobre esto o si hay algo siquiera que pueda hacer. Y sí que, al mismo tiempo, veo que no tengo ningún control sobre los pensamientos pero, como que no estoy convencida.

Francis Lucille: Si tuviéramos control de nuestros pensamientos podríamos, por ejemplo, decidir no pensar, escoger no pensar.

Int: De alguna manera no puedo creer que no podamos detener los pensamientos.

F. L: No es una cuestión de creer, es una cuestión de experimentarlo. Prueba a ver si puedes detenerlos. O intenta tener solo pensamientos felices.

Int: Parece que siento como que pudiera no pensar en algunos momentos, como tener una pausa.

F. L: Cuando tuviste a tu hijo, ¿creías que lo estabas creando?

Int: Sí, creo que sí.

F. L: Eso es estúpido. Es la naturaleza quien lo está creando.

Int: Pero yo no creo que sea separada de la naturaleza.

F. L: Pero en ese caso tú no eres una persona, en ese caso tú eres la madre naturaleza.

Int: De hecho creo que tengo un problema para creer que soy una persona.

F. L: Ese es un buen problema. Y sí, como madre naturaleza has creado a tu hijo. Pero como una persona... tú no decides "mi hijo va a tener ojos azules, va a tener esta forma o la otra". Esto no lo decides. El niño crece en ti tanto que quieras como que no. Y después, echando la vista atrás, mucha gente dice "lo creé". Pero esto es ridículo que lo diga una mujer, y todavía más ridículo que lo diga un hombre.

La razón por la que saco esto a colación, porque igual que los niños son los niños de nuestro cuerpo, los pensamientos son los pensamientos de nuestra mente.

Int: Pero si solo hay una mente entonces tienen que ser mis pensamientos.

F. L: Sí, desde el punto de vista de la realidad, son los hijos de la realidad que les crea. Pero no son los hijos de una mente individual. Son los hijos de la realidad que les crea, sea lo que sea esa realidad. Igual que los niños son hijos de la misma realidad que nos ha creado a nosotros, que nos sostiene, que nos mantiene, en la que vivimos, en la que somos.

Int: No entiendo, o por lo menos pienso que no entiendo, qué es una mente individual, qué es una mente personal.

F. L: Deja que te ayude con esto. Una mente individual tiene memorias individuales, por ejemplo, memorias específicas sobre tu infancia. Una mente individual puede acceder a sus pensamientos pero no puede acceder a los pensamientos de otras personas. Y de ahí vino la noción de una mente, o de un alma, o de una psique individual.

¿Conoces mi historia personal y mis pensamientos individuales de la misma forma que yo los conozco? ¿Tu mente conoce mis pensamientos? Tu mente conoce sus pensamientos. La mente es privada y, de alguna manera, limitada. No tiene acceso a la totalidad de lo que está ocurriendo en el universo. Puede que esté pasando algo ahora en New York o en Washington y cuando veamos las noticias de las nueve lo veremos, pero ahora no lo sabemos. Esto quiere decir que nuestra mente tiene un acceso limitado. Esto no quiere decir que la conciencia que es consciente de la mente, y que es la realidad detrás de la mente, no quiere decir que esta conciencia está limitada.

Int: Tal como yo entiendo la conciencia, mi idea de la conciencia es de eso de lo que único puedo estar segura, puede que sea una estupidez esto que estoy diciendo, pero creo que de lo único que puedo estar segura es de lo que ocurre aquí ahora, de lo que percibo aquí ahora, puede ni siquiera existir el Tibet. Y no quiero creer en nada, en nada más, no es una falta de respeto.

F. L: Yo no quiero que tú creas en nada, quiero liberarte de tus creencias, no quiero añadir nuevas creencias.

Int: Solo he descubierto que no quiero más creencias, no estoy diciendo que tú me quieras meter más creencias. Quiero liberarme de esta cantidad de capas y capas de basura que me metieron cuando ella pequeña.

F. L: Esto es una actitud muy legítima, una muy buena actitud. No quieres más creencias.

Solo puedes partir de aquello de lo que estás absolutamente segura. En este momento estas palabras están siendo oídas, no se pierden en la nada, sino que hay una realidad que las oye y las entiende. Y la existencia de esta realidad está totalmente fuera de toda duda, de que hay una realidad que está oyendo estas palabras, aquí, en este momento. Y esta realidad es lo que yo llamo conciencia.

Y hay otra cosa de la que también podemos tener certeza, no depende de ninguna creencia, y este segundo hecho es que hay algo y no nada. Porque, por ejemplo, ahora hay estas palabras y las palabras son algo y no son nada. Y este algo, la respuesta a la pregunta “¿qué es este algo?”, es lo que nosotros llamamos realidad.

Int: A mí me parece que es una realidad viviente.

F. L: Sí, pero llamarla viviente o muerta es una forma de calificarla. No, en este momento no lo sabemos. Podemos ponernos de acuerdo en dos certezas, una, que hay conciencia; y la otra, que hay realidad.

Int: A mí me da la sensación de que hay también un vacío, una nada.

F. L: No puedes tener algo y nada al mismo tiempo, tienes que decidirte por la una o por la otra.

Int: ¿Estás totalmente seguro que no puedes tener algo y nada al mismo tiempo?

F. L: Explícame cómo. O bien tienes algo, o tienes nada. ¿Qué sería algo que fuera entre nada y algo? ¿Un medio algo? Y eso ya es algo.

Int: Yo no siento que tenga algo. Siento que es como si no existo, pero esto es estúpido.

F. L: Solo trataba de que nos pusiéramos de acuerdo en dos puntos. Uno, que hay conciencia; dos, que hay algo y no nada, lo que un filósofo diría que hay realidad o ser.

Pero no te dejo que te vayas con una afirmación de que no hay nada. Porque si tú afirmas que no hay nada, esta afirmación en sí misma ya es algo.

Int: Es más como una descripción que una afirmación. Es una sensación.

F. L: Eso es distinto. Lo que quieres decir, a lo mejor, es que las cosas no son tan sólidas como parecían antes, pierden su solidez, su sentido de realidad. Pero eso no quiere decir que no haya realidad. Igual que los elementos de un sueño, que parecen reales durante la noche, cuando te despiertas pierden su realidad. Pero eso no quiere decir que, el sueño que ocurrió anoche, no tuviera realidad. Solo quiere decir que no era lo que parecía. No era nada. Algo ciertamente estaba pasando, había un tigre que corría detrás de mí, yo estaba ahí intentando salvar la vida en esta selva. Esa era mi experiencia, eso no lo negamos, que tú tuvieras esa experiencia. Lo que negamos es que ni el tigre ni la selva eran reales. Pero algo había, algo estaba pasando, mente, pensamientos.

Así que de la misma forma puedes tener una visión como si los objetos que te rodean perdieran un poco su realidad, igual que los sueños pierden su realidad cuando te despiertas, pero esto no quiere decir que no hay realidad en absoluto. Puede decir, por ejemplo, que pensaba que los objetos eran reales, mientras lo que ocurre es que la realidad está en otro sitio y que la realidad era prestada a los objetos. Cuando ese préstamo vuelve a su sitio, es retirado, entonces los objetos empiezan a parecer menos reales, se convierten en lo que realmente son, apariencias, fenómenos. Pero esto es simplemente una particular experiencia mental.

En lo que yo trataba de ponerme de acuerdo es que nos pusiéramos de acuerdo en dos hechos básicos que no son creencias. Uno, que es que hay conciencia. Y dos, que hay algo y no nada. Ni siquiera puedo imaginarme que hubiera nada en vez de algo. Para mí es imposible imaginarme esto, y espero que para ti también.

Int: Si soy sincera, no estoy segura de que no pueda imaginarme que no hay simplemente nada.

F. L: Yo te estoy escuchando, tus palabras, tú también las estás escuchando, y eso ya es algo. ¿Tú niegas que estás escuchando mis palabras?

Int: No, no lo niego.

F. L: Pues entonces hay una conciencia que oye estas palabras. O sea, que a pesar que estamos haciendo el experimento, en este momento hay conciencia que está escuchando estas palabras y, por lo tanto hay algo, lo que sea, y no nada, y además hay conciencia, la que oye estas palabras. Y tú dices “no estoy de acuerdo”. No puedo seguirte, estás haciendo un salto cuántico, estás volviéndote irracional y entonces no puedo seguirte.

Nuevo interlocutor: Lo que quiero decirte, enlaza con la meditación de hoy, siento desde hace muchos años, desde mi juventud, que no tengo nada que ver con mis actos, con mi vida, es decir no soy autora. Siento que he sido siempre conducida en la vida por algo mucho más profundo que mi persona, siempre y en todo momento en las cosas más pequeñas y más grandes. En algunas dolorosas, muy dolorosas, que a la larga, no cambio por nada en el mundo. Porque sé que por esas cosas me han venido otras que me han dado la mayor felicidad que podía esperar. Y esa sensación ha ido en aumento, en aumento, hasta tal punto que cada vez me siento más llena de confianza. Creo que no podría cambiar nada porque hay algo más fuerte que la voluntad de mi persona que no me dejaría. Ahora viene lo que quiero preguntar. ¿Esto tiene algo que ver con lo que en algunas religiones llaman predestinación o no tiene nada que ver? ¿O en que se diferencian si es distinto?

Francis Lucille: Es distinto. La predestinación quiere decir que todo lo que vaya a ocurrir en el futuro ha sido decidido hace mucho tiempo en el pasado, pero fue decidido en el tiempo, porque el pasado es tiempo. Y, que como resultado de estas decisiones, todo se va desarrollando de acuerdo con el plan que se había decidido en el pasado de una forma mecánica, nada puede ser cambiado. Esto es lo que quiere decir el concepto de predestinación.

Lo que tú estás evocando es distinto. Es algo del tipo de: yo, yo no estoy viviendo realmente, hay como un poder superior que vive a través de este cuerpo y a través del resto del mundo. Este poder más elevado que vive a través de mi cuerpo y del resto del mundo, este ser, con letra mayúscula, un solo Ser, un único Ser, es libre. Por lo tanto, Él, Ello o Eso, o Ella, no necesita tomar las decisiones en el pasado, va tomando las decisiones cuando se necesitan desde su lugar intemporal no desde un punto lejano en el pasado sino en cada momento crea. Una forma de expresar lo que sería la iluminación o realización de tu verdadera naturaleza sería “yo no vivo, sino que Él vive a través de mí y del resto de la manifestación”. Los sufíes tienen este dicho, “yo soy nada y Él lo es todo”. Por lo tanto, Él vive a través de este cuerpo y a través de todo. Y la vida santa sería permitirle que viva a través de este cuerpo y a través de esta mente y abandonarse constantemente a Él. Y cuando Él vive a través de ellos, del cuerpo y la mente, se vuelven sagrados o santos.

Así que en la medida que eres consciente de que este Ser vive a través de nuestro cuerpo y de nuestra mente somos libres. Porque en nuestro núcleo más interior, más íntimo, somos era realidad. Cuando entregamos este cuerpo-mente a este poder

superior, dado que este Ser superior vive a través de este cuerpo y esta mente, ¿qué es lo que queda que pueda decir que eres tú? Nada. No queda nada. Y, de esa manera, todavía soy, todavía existo, pero lo que soy, soy Eso que vive a través de este cuerpo y esta mente. Y, por lo tanto, soy Eso, sea lo que Eso que vive a través de este cuerpo y esta mente, sea. A medida de que este pequeño gobernante separado de este cuerpo y esta mente desaparece, no muero. Inmediatamente me convierto en el gran emperador de todos los reinos. Esto es por lo que en yoga, o aquí, o en otras escuelas, oyes hablar todo el tiempo del abandono, de la entrega del cuerpo-mente al Ser.

Sesión 3

Interlocutor: Me gustaría hacer una pregunta que siempre ha estado conmigo, aunque entiendo que somos seres ilimitados y siempre he pensado esto lo que no acabo de llevar a buen término es esto de que no somos una persona, porque yo estoy aquí preguntándote, veo a los otros que están escuchando, tú me estás escuchando y después me contestarás. Y esto es algo que me confunde, que me tiene como atascado.

Francis Lucille: La cuestión es, yo no digo que no haya aquí una conciencia que está escuchando ahora estas palabras, y en ese sentido la conciencia que está oyendo estas palabras es la verdadera persona. Porque algunas veces cuando oyes algunos maestros o los lees dicen “no hay nadie, no hay ninguna persona”. Y entonces nosotros pensamos “no, esto no puede ser, no tiene ningún sentido, yo estoy aquí yo existo”. No quieren decir que no haya conciencia. Eso es el primer punto.

El segundo, cuando decimos que esta conciencia es no limitada, lo que quiere decir es que hay una persona pero esta persona no es limitada, hay una persona ilimitada. Y después aparece una segunda objeción que es “ah, yo sé que estoy limitado, no tengo acceso a los pensamientos o a las mentes de otras personas, por ejemplo, por lo tanto no soy ilimitado”. Pero cuando se dice que la conciencia no es limitada esto no significa que el cuerpo o la mente no sean limitados.

Int: ¿Podemos decir entonces que todo nuestro sufrimiento y nuestro dolor proviene de creer que somos una persona limitada?

F. L: Sí, todo sufrimiento psicológico tiene su raíz en esta creencia de que soy una persona separada y limitada.

Un maestro reconocerá que el cuerpo es aparentemente limitado y la mente también es aparentemente limitada. Y también reconocería que hay una persona, la conciencia. Lo que no reconocería es la identidad entre la persona y el cuerpo-mente. Y este error básico es lo que se llama identificación o ignorancia. Y el método de la enseñanza consiste en investigar si tenemos o no alguna prueba de esta identidad, de si la conciencia es idéntica al cuerpo-mente. ¿Cuáles son las pruebas de esto? ¿Qué pruebas hay de esto? Porque el cuerpo está hecho de materia, la mente está hecha de pensamientos, si quieres llamarla así, materia sutil... y la conciencia está hecha de conciencia, es una substancia distinta.

Y al contestar tu pregunta te he dado como dos tipos de deberes para casa. Uno, que compruebes que, cada vez que experimentas sufrimiento psicológico, este sufrimiento está directamente ligado con el concepto de que eres una entidad separada, una

conciencia limitada. Y lo importante de esta investigación es cuanto más convencido estés de que no existiría este sufrimiento si la conciencia no estuviera limitada por el cuerpo-mente, cuanto más te convencas de esto, y te convences mediante esta investigación, más ganas tendrás de averiguar si es cierto o no, si la conciencia es limitada.

Y el segundo deber para casa, es decir, “vale, hasta cierto punto creo que la conciencia es limitada, la mayor parte de la gente que me rodea cree esto, he nacido en este tipo de cultura, y he aceptado esto como la verdad asumiendo que debe haber pruebas por algún sitio. Pero ahora que ya soy mayorcito tengo derecho a que me muestren las pruebas”. Y verás que no encuentras ninguna.

Y esto ocurre a través de una investigación repetida, un entendimiento gradual, entiendes una vez, y vuelves a entenderlo, y eventualmente tus dudas se disuelven hasta que alcanzas un punto en que quedas completamente abierto a la posibilidad de que la conciencia no sea limitada. Un punto en que realmente no sabes si es limitada o no. Un punto en el que realmente es una situación de no-saber, en el que no queda ningún pequeño resquicio. Y en el momento en el que estás en esta situación de no-saber entonces la conciencia es libre de revelarse a sí misma, de revelarse como realmente es. En ese momento estás como en el umbral de la verdad. No es que realmente puedas solo mediante una investigación fenoménica alcanzar la certeza de que la conciencia es universal o ilimitada. Pero mediante esta investigación fenoménica, puedes alcanzar un nivel de apertura que te lleva hasta el umbral de la gracia, si quieres llamarle así, te lleva hasta el umbral de la revelación.

Nuevo interlocutor: En la meditación de hoy me he dado cuenta que estaba asociando, de alguna forma, conciencia con percepción. O bien percibía tus palabras, o sensaciones corporales, o los sonidos, y en el medio, cuando no había algo de eso percibía el silencio, pero lo percibía. Entonces, parece como que la conciencia solo es percepción, lo estaba reduciendo a eso totalmente. Y, por otro lado también, cuando nos ayudabas a ver que, efectivamente, no había límites, no les veía, no les sentía, pero nada más.

Francis Lucille: Lo que puedo hacer con esto es ayudarte a eliminar alguno de los límites que estás superponiendo a la conciencia. Y este límite es una creencia que tienes, es la creencia que tienes de que solo existe la conciencia en la presencia de una percepción.

Has dicho, entre dos percepciones hay silencio, pero este silencio es todavía algo percibido. Eso es cierto porque este silencio, al que te refieres, es un silencio de la mente, pero todavía es un objeto percibido, todavía tiene una duración, transcurre en el tiempo. Cada vez que hay duración estás en la mente. Y si estás en la mente implica que hay algún tipo de percepción.

Lo que quiero es que te des cuenta del hecho de que hay intervalos en la percepción. La percepción no es un proceso continuo.

Int: ¿Cómo me puedo dar cuenta si no lo percibo?

F. L: Te das cuenta de esto todo el tiempo. Deja que te dé un ejemplo.

Estás teniendo una percepción, por ejemplo, estás escuchando mis palabras. Esta es la primera percepción, el sonido de las palabras. Y después, tienes una segunda percepción, que consiste en decir “oh, estaba escuchando las palabras de Francis”, eso es un pensamiento, ¿de acuerdo? Ahora, entre la primera percepción y el pensamiento “ya me he hecho consciente de que estaba escuchando las palabras de Francis”, ha ocurrido algo.

Int: ¿Pero si no lo percibo?

F. L: Sí lo estás percibiendo porque te referirías a esto diciendo “acabo de darme cuenta de que estaba escuchando las palabras de Francis”. El acontecimiento al que me refiero, este acontecimiento que tú describes como “me di cuenta de que era consciente de haber escuchado las palabras de Francis”. Pongamos otro ejemplo más claro. Estás soñando que estás teniendo un desayuno fantástico en un hotel espléndido, suena el despertador, te despiertas y te das cuenta de que no hay comida en la nevera. Pero antes de que te des cuenta de que no hay comida en la nevera, también te das cuenta de que se ha acabado el desayuno que estabas teniendo en el sueño. Dicho de otra forma, te das cuenta de que estaban soñando. Tú te haces consciente, te das cuenta, de que estabas soñando. Así que es muy diferente darse cuenta de que uno estaba soñando y de estar soñando. Darse cuenta de que uno estaba soñando no es la continuación del sueño. Al o que intento llegar, que para que me dé cuenta de que estaba soñando, tiene que cesar el sueño pero, el pensamiento “ah, estaba soñando” no ha empezado todavía. Porque este pensamiento “ah, estaba soñando” es provocado por un acontecimiento, y este acontecimiento es mi darme cuenta de que estaba soñando y de que ya no estoy soñando. Este acontecimiento, este darse cuenta, y esa es la palabra justa que utilizamos, la expresión “me hice consciente de que estaba soñando”. Y muchas veces se dice “de repente, me hice consciente de que estaba soñando”, es instantáneo. Le parece instantáneo a la mente porque lo que ocurre es que un pensamiento ha llegado a su fin, el pensamiento era el sueño que estaba ocurriendo, porque un sueño es un pensamiento, y aquello que todavía no ha ocurrido es el segundo pensamiento que es “estaba soñando”. Este acontecimiento tiene lugar entre dos pensamientos pero este acontecimiento no es objetivo. No es un acontecimiento que ocurra en la mente.

Int: Pero entonces parece que se puede entender, pero vivirlo...

F. L: Te estoy describiendo algo que vives todas las mañanas.

Int: Pero no lo vivo desde esa perspectiva, de esa manera. Yo lo veo continuo.

F. L: ¿Así que crees que nada ocurre cuando te despiertas? ¿Nada cambia?

Int: Sí.

F. L: Has cambiado desde un pensamiento al otro. Dicho de otra forma de una percepción a otra percepción. La segunda percepción no es una continuación de la primera. Mientras estabas en el sueño, el sueño es continuo, es un pensamiento que está evolucionando. En el sueño una cosa se convierte en otra y en otra y en otra. Pero cuando te despiertas del sueño, en ese momento, el sueño se ha acabado, y en este intervalo, no puedes decir que este intervalo no existe porque es justamente en este intervalo que te haces consciente de que estabas soñando.

Int: Sí, aunque ahora lo pueda entender, en ese momento, no lo puedo percibir.

F. L: Claro, no puedes percibirlo porque la mente no puede percibirlo. La mente solo puede percibir pensamientos o percepciones sensoriales. Pero este tipo de acontecimiento que estoy describiendo y que tú conoces muy bien, todos lo conocemos muy bien, no ocurre en la mente. Y por eso nos referimos a este acontecimiento con estas palabras que son muy relevantes, decimos “me hice consciente”.

Int: Eso puedo suponerlo, pero garantizarlo no.

F. L: Eso es de acuerdo con tu propia expresión, tu has dicho antes “no tengo la experiencia de este intervalo”. Sí, es cierto, porque en este intervalo no hay experiencia objetiva o fenoménica. Nadie lo tiene.

Int: De momento solo puedo decir que para mí no existe.

F. L: Espera, espera un momento. ¡No existe para tu mente! Pero para ti existe, es obvio que te despiertas. ¿Es obvio para ti que el sueño se ha acabado?

Int: Sí.

F. L: Lo que quiero hacer claro es que esta experiencia tan familiar que tenemos de despertarnos por la mañana, es una experiencia que no está hecha por la mente. Puede ser expresada por la mente, después de la experiencia tú puedes contarla, pero la experiencia en sí misma no está hecha por la mente. No es una experiencia fenoménica pero es una experiencia, es nuestra experiencia. Todos pasamos por esta experiencia de despertarnos. Y esta experiencia de despertarnos tiene varias cualidades que tiene varias cualidades que voy a intentar señalarte.

Una, es una experiencia que no pertenece a la mente. Lo que quiere decir que no es una percepción, no es un pensamiento, no es una sensación de los sentidos. La mente no está presente. Dos, por esa misma razón de que la mente no está presente, desde el punto de vista de la mente aparenta tener duración cero. La razón de esto es que ocurre en un ámbito distinto, en un espacio distinto, es un espacio sin tiempo. En el ámbito de la conciencia no hay tiempo. Solo hay tiempo en el ámbito de la mente, pero aquello que percibe el tiempo, la conciencia, no está en el tiempo. Así que cualquier cosa que ocurra en este nivel, de la conciencia, dado que está más allá de la mente, es percibido por la mente como que no existe porque la mente no estaba ahí. Y como que tuviese cero duración porque la mente solo puede recordar lo de antes y lo de después. Pero el hecho incontrovertible es que nos despertamos, y este hecho si profundizamos en él demuestra que este intervalo es muy real. Este evento de despertarnos es un hecho muy real.

Ahora hay otros muchos eventos que generalmente los ignoramos. Por ejemplo, cada vez que decimos “de repente me di cuenta que estaba otra vez en el pasado, pensando sobre mi niñez” y luego viene otro pensamiento “qué hago otra vez pensando en eso”. Otro ejemplo de otro momento de este tipo, es cuando entendemos algo. Antes de entender, no hay entendimiento, no está ahí el entendimiento. Y después de entenderlo podemos expresarlo, podemos formularlo. Pero el momento de entenderlo es similar al momento de despertarse. Podríamos referirnos al momento de despertar como el momento en que entendemos que estábamos soñando.

Lo que estoy tratando mostrarte, empezamos describiendo un tipo de acontecimiento que ocurre una o varias veces al día, despertarse. Así que te das cuenta de que hay huecos entre estados de mente en los cuales nos damos cuenta, la conciencia, de repente, resplandece. Nos hacemos conscientes y, estos momentos, son instantáneos, son de duración cero. Después entiendes que, cada vez que entiendes algo, es otro acontecimiento de este tipo, otro hueco. Por ejemplo si alguien te cuenta un chiste, cuando entiendes el chiste, antes no estabas riendo y, de repente, ríes. Algo ocurre y también tiene esta especie de cualidad repentina porque eres llevado más allá de la mente. Una vez que has entendido de que hay muchos de estos huecos en tu día, te darás cuenta de que son todavía más frecuentes. Cuando empiezas a observar el funcionamiento interior de la mente, ves que tienes un pensamiento y después aparece una sensación sensorial, y la sensación sensorial no es una continuación del pensamiento que estabas teniendo. Así que entre dos percepciones hay huecos y, de hecho, muy frecuentemente. Dado que estos huecos no son percibidos por la mente y solo le damos validez a aquello que es experimentado por la mente en nuestra cultura, en nuestra cultura solo le damos validez a lo que se experimenta por la mente, lo fenoménico, e ignoramos cualquier otro tipo de experiencia. Por esa razón pensamos que estos intervalos no existen. Y como consecuencia pensamos que la conciencia existe solo cuando está presente la mente. Y, por lo tanto, al pensar de esta forma se hace posible la identificación de la conciencia con mente, porque creemos que sin

mente no hay conciencia. Y porque, obviamente, la mente es limitada, si la conciencia es idéntica a la mente, de esto se sigue que la conciencia es limitada. Por lo tanto entender que existen estos huecos es muy importante porque facilita el camino al entendimiento de que la conciencia no es limitada. Lo hace posible.

Para acabar, he mencionado varios de estos momentos de “hacerse consciente de”, de estos huecos. Hay uno que puedes recrear voluntariamente tan frecuentemente como quieras para llegar a estar completamente segura, y es el siguiente. Si te preguntas “en este momento, ¿soy consciente?” Y buscas la respuesta, cada vez que la respuesta vuelve a ti, no de la memoria, no de lo que has oído, sino de tu propia experiencia y con la frescura y certidumbre de que proviene de esta experiencia el decir “sí, soy consciente”, eso que había antes del “sí”, era la experiencia del hueco.

En India incluso tienen un nombre para estos huecos, se llaman *turiya*, que quiere decir el cuarto estado. El primer estado es el estado de vigilia, el segundo estado es el estado de sueño con sueños, el tercer estado es el estado de sueño profundo, y el cuarto estado es el estado de estar consciente.

Nuevo Interlocutor: ¿Cuando preguntas “¿quién soy yo? o cuestionas ¿qué está observando?” estás evocando el mismo tipo de situación?

Francis Lucille: Cuando te haces la pregunta “¿qué soy yo?” lo que cuestionas es lo que crees ser y lo que sientes que eres. Así que te cuestionas sistemas de creencias y sistemas de sensaciones, de sentimiento. Para que esta investigación dé frutos necesitas un vislumbre de lo que eres, que es la conciencia. Si no tienes ninguna pista, si no has tenido ningún vislumbre sobre lo que eres, ¿cómo podrías empezar a investigar? Porque dirías “soy un cuerpo”, y vale, esa es la respuesta. Y esto explica por qué es generalmente necesaria la intervención de un gurú o, por lo menos, de la gracia en forma de gurú o de otro acontecimiento. Y eso quiere decir que ya tienes un vislumbre de esta conciencia que eres. Y, a partir de ahí, la investigación te lleva siempre de regreso a este primer vislumbre que tuviste. Y esto es por lo que el proceso a través del cual acabamos de pasar. Y por eso es muy importante que la mente se abra a la posibilidad de la experiencia de la conciencia sin objeto. Que es lo mismo que decir la conciencia sin una mente, libre de la mente.

En cierto sentido, esto podría ser el evangelio del advaita: hay tal cosa como conciencia sin mente. Una sola frase.

Una vez que sabes lo que eres no te importan mucho otras cosas. Pero una vez que sepas lo que eres, lo que necesites saber para poder vivir fenoménicamente, vendrá a ti cuando lo necesites. Así que no tienes que ir cargado con bases de datos.

Int: La continuación de la presencia cuando sabes que no existes...

Francis Lucille: No es exactamente así. Tu verdadera naturaleza no está hecha de materia no está hecha de pensamiento, sino que está hecha de esta presencia. Esta presencia no está condicionada ni por el tiempo ni por el espacio, es amor puro, puro esplendor. Y es eso lo que crea todo, lo que da forma a todo, lo que sostiene todo, lo que disuelve todo, tanto en el ámbito mental como en el ámbito del universo físico. Solo hay una realidad, una substancia que entiende-subyace tanto a la mente como al universo. Y, por lo tanto, cuando decimos “entiendo”, el ignorante no entiende lo que quiere decir, pero el sabio sabe que esta palabra es utilizada porque quiere decir “subyazco a”, voy a ese lugar que subyace a todas las percepciones, voy a mi esencia, a mi substancia. Que es, otra vez lo mismo, la substancia es aquello que está debajo. Así que mi substancia, mi realidad, aquello de lo que estoy hecho, es también mi entendimiento. Mi substancia es inteligencia, aquello de lo que estoy hecho es pura conciencia, pura inteligencia o presencia. Es, por supuesto, inteligencia divina, presencia divina. Aquello es lo que es real en cada uno de nosotros.

Y eso es por lo que, cuando creemos que estamos separados, queremos regresar. Igual que una gota de agua quiere regresar al océano.

Nuevo interlocutor: Me estaba acordando de una vez que viví algo que, lo único que sabía decir es que había gran belleza y agradecimiento, pero que yo no estaba. Mi marido me sacó un texto de Klein, que lo leía él entonces, porque las cosas que yo le decía se lo recordaban. Es lo más parecido que yo puedo asociar a esto que has hablado del cuarto estado, de los intervalos, porque allí no había casi recuerdo de lo vivido, solo un aroma de belleza. Pero claro, aquello con los intervalos... para mí no tiene nada que ver. O sea, aquello es lo más parecido que he vivido a algo en donde no había espacio ni tiempo.

Francis Lucille: Te estás refiriendo a algo distinto.

Cuando vamos a este intervalo, cuando estamos en la ignorancia, no tenemos interés en el intervalo, nos interesan otras cosas. Y del intervalo tenemos algo que nos interesaba en aquel momento. Por ejemplo, si alguien nos ha contado un chiste, lo que estamos interesados es en entender el chiste para poder reírnos, divertirnos. Así que, lo que obtenemos, es el entendimiento del chiste y, como consecuencia, nos reímos. Es muy distinto cuando aquello en lo que estamos interesados es en el intervalo. Porque entonces lo que obtenemos es el entendimiento del intervalo, no del chiste. Y esta experiencia, que en India tiene un nombre para ello, se llama *nirvikalpasamadhi*, es una experiencia en la que nos damos cuenta de que la conciencia es infinita, autónoma y eterna. Así que *turiya*, o el cuarto estado, es aquello que ocurre cuando no hay mente. La experiencia de *turiya*, la experiencia del intervalo, es decir, el intervalo conociéndose a sí mismo y no otra cosa, es la iluminación. Eso es por lo que los maestros apuntan a la presencia. ¿Cuántas veces me oyes a mí decir conciencia, presencia? Es porque, cada vez que oyes estas palabras, orienta tu atención, la dirige al intervalo.

Y lo mismo ocurre con el ejercicio que hacemos con el cuerpo cuando dirigimos la atención al espacio. Es una forma de dirigir la atención al intervalo entre dos sensaciones. Aquello que está más allá de la percepción de la mente.

Sea lo que sea que has entendido de esto que has escuchado, de alguna manera, estará eliminando sistemas de creencias que tenemos que te permite entender estas cosas bajo una nueva perspectiva o luz. Te sugiero, dado que te he mostrado de alguna manera, que tienes algunas experiencias en las que la mente no está presente como estas entre dos pensamientos, entre dos percepciones, libérate, como resultado de esto de la creencia de que solo hay conciencia cuando solo hay percepción. Ábrete a la posibilidad de que hay tal cosa como conciencia sin tiempo y sin percepción. El camino consiste en familiarizarse con esta presencia hasta que vivimos en dos mundos simultáneamente. Uno es el mundo tal como lo conocíamos antes, y el otro es esta dimensión de la presencia que es la realidad de este mundo ordinario. Es como si tuviéramos un pie en un mundo y otro pie en otro mundo. El pie que tenemos en este mundo es como tener un pie en arenas movedizas, y el otro es como tener un pie en una base muy sólida. Así que cuando nos desequilibramos en la arena movediza siempre podemos ayudarnos con el otro pie para conseguir otra vez el equilibrio.

Sesión 4

Interlocutor: Tengo la experiencia, estoy seguro de que tengo la experiencia de ser consciente, y entiendo que no soy mi identidad, no soy mis sentimientos, aunque parecen estar ahí juntos, y quería ver si puedes decir algo sobre esto.

He oído decirte que estabas con tu maestro y que, de alguna manera te despertaste, y que después te pasaste quince veranos con él (Francis le corrige y le dice que fueron diez).

Francis Lucille: ¿Cuál es la conexión entre estas dos cuestiones?

Int: Porque me estoy preguntando si el despertar es un proceso prolongado.

F. L: El despertar es inmediato si estás abierto a ello. Lo que lleva cierto tiempo es, a los viejos patrones que digamos son subsidiarios a la ignorancia, lleva cierto tiempo que estos patrones pierdan su agarre sobre nuestra felicidad. Podemos cooperar con la eliminación de estos residuos de la ignorancia, si queremos llamarlos así, tanto a nivel de creencias como a nivel de sentimientos o sensaciones.

Uno también puede estar con su maestro como con un amigo, eso no te hace ser un ignorante si andas alrededor del maestro, si estás por ahí. Estar con el maestro es como un niño comiéndose un postre. En el postre hay helado, bizcocho, crema, y después hay cosas que son simplemente decorativas como figuritas de azúcar. Así que el niño primero se dirige al helado que es lo que más le gusta. El niño no hace como el adulto que va comiendo un pedacito de cada cosa y deja la decoración de azúcar en el plato. El niño, sin embargo, elige primero el helado y lo acaba, después se come la crema, después el bizcocho, y después las figuritas de azúcar, mientras haya azúcar sigue comiendo.

En mi caso, con la enseñanza, fue un poco parecido. Primero vas a lo importante que es la experiencia de la verdad. Pero después hay otras cosas que puedes aprender del maestro. Cómo manejar problemas en la vida práctica, eso no es el helado pero es, digamos, el bizcocho. Y, después, cuando te has comido esto aún quedan más cosas, el arte de la celebración, fundamentalmente. Así que si tienes interés en conseguir toda la enseñanza, por lo menos todo aquello que a ti te interesa... por ejemplo mi maestro tenía ciertos talentos curativos pero a mi eso no me interesaba, lo dejé en el plato. Pero a él le gustaba la música, era un músico, y esa parte sí que la acogí. También le gustaba el arte, la pintura, el teatro, etc. Así que íbamos juntos al teatro, a los museos, y aprendía cosas de ello. Le interesaba saber cómo esta comprensión de la verdad se aplica al arte, a la belleza, a la arquitectura por ejemplo. Y los campos de aplicación, claro, son infinitos. Si mi maestro hubiera sido un político puede que hubiera acabado

interesándome en la política, aunque no sé hasta qué punto hay políticos interesados en la verdad, pero...

Nuevo interlocutor: En lo que hemos hecho antes en la meditación, no sé si lo he interpretado bien, pero creo que estaba haciendo un objeto de la conciencia. No sé en que me estaba confundiendo o si estaba bien así. Pero claro, de alguna manera la estaba limitando al objetivarla.

Francis Lucille: En el justo momento en que te des cuenta de que la estás convirtiendo en un objeto ya has dejado de limitarla.

Pero volviendo a los ejercicios, es inevitable hacer de ella un objeto. Lo interesante es que generas un objeto que es distinto del objeto con el que te estabas identificando hasta ese momento. Por lo tanto dejas de identificar la conciencia con un cuerpo que es muy compacto, muy pesado, y al darle espacio el cuerpo se vuelve cada vez más expandido pero todavía sigue teniendo una cualidad objetiva, pero este objeto, es un objeto que de alguna manera se va desvaneciendo. Es un objeto que es más fácil que te conduzca, que te lleve, que te deje en la experiencia de tu presencia, que otros objetos que consisten en una identificación muy potente con el cuerpo. Así que este tipo de ejercicios de sentir con el cuerpo es una forma peculiar de sensación, es un sentir que es dinámico y no estático, se le permite que evolucione, y se le permite que se disuelva. Y es un sentir que de forma natural te lleva a la presencia. Es más fácil cuando estás en presencia de este objeto que es más sutil que tu habitual cuerpo físico con el que te identificas, es más fácil abandonar este objeto y darte cuenta de la presencia en la que aparece. Así que este tipo de sentir el cuerpo podría llamarse sentimiento o sentir superior porque es un sentir que mira a la experiencia de tu presencia, que va en esa dirección. Es la analogía a nivel del sentir, de la sensación, del razonamiento superior a nivel del pensamiento. El razonamiento superior es un pensamiento que investiga la conciencia. Y este tipo de pensamiento, en sí mismo, no es la experiencia de la conciencia. Pero dado que este pensamiento se interesa en conocer la conciencia, y este deseo de conocer la conciencia procede de la propia conciencia, por lo tanto este pensamiento que procede del deseo de conocer la propia conciencia de alguna manera tiene el poder de llevarte a una experiencia de la conciencia que se manifiesta como la comprensión de este pensamiento. Y eso ocurre cuando dices "ah, ahora entiendo lo que Francis quiere decir, es mi experiencia, lo entiendo". Cuando tiene lugar este entendimiento es lo que nosotros llamamos un vislumbre de la verdad. Y estas sensaciones corporales que todavía son un objeto, igual que en el caso del razonamiento superior, los pensamientos son objetos, estas sensaciones también tienen la propensión, el poder de llevarte a la experiencia de la presencia.

Es muy importante hacer la observación que acabas de hacer, decir "ah, pero esto todavía es un objeto, no es la presencia". ¿Cómo sabes que es todavía un objeto y no

la presencia? Para poder decir de algo que no es la presencia tienes que haber tenido la experiencia de la presencia.

Somos capaces de hacer, de alguna manera, esta discriminación cada vez que percibimos que algo no es la presencia, y esta discriminación procede de, al menos, una intuición de la presencia. Posiblemente no es un vislumbre claro, una experiencia clara, pero es una intuición por lo menos. En el momento en que te das cuenta de que algo es un objeto, lo que haces es soltar el objeto porque tú sigues con la intención de conocer la presencia, dejas que el objeto se vaya.

Int: Yo creía que algo estaba haciendo mal, que me estaba confundiendo.

F. L: Pero te estoy explicando que, cuando te das cuenta, en vez de juzgarte diciendo "estoy haciendo algo mal", al contrario, ve la parte positiva de esto que es "ah, me he liberado de un error". Porque en el momento en que te haces consciente de este error te liberas de este error. Dado que tu intención es experimentar la conciencia y te das cuenta de que aquello que estabas agarrando no es lo que buscas, lo dejas automáticamente. Y te encuentras otra vez en un vacío mental, al fin de un proceso mental o corporal y quedas vacío. Y en esta vacuidad hay presencia. Lo que ocurre ahí es un momento de meditación, un momento en que estás sin ninguna meta, y deberíamos hacernos, poco a poco, más conscientes de estos momentos, cuando entendemos algo, cuando nos damos cuenta, cuando nos hacemos conscientes de algo. Hemos de entender que en estos momentos, quizá al principio sin saberlo conscientemente, estamos en la libertad. El problema es que no podemos soportar este vacío al principio e inmediatamente volvemos a buscar.

Así que cuando tenemos estos momentos en que nos hacemos conscientes, dejan un vacío en la mente, es importante darnos cuenta de lo que estos momentos significan, de lo que son. En vez de juzgarnos a nosotros mismos, reconocer el valor de estos momentos y simplemente quedarse ahí porque de esta manera estaremos ahí mucho más tiempo. Y después, desde ese punto de vista, veremos como los viejos hábitos, en algún momento, toman otra vez el mando y nos sacan de ahí. Cuanto más momentos tenemos de estos, y cuantas más veces que tenemos estos momentos, cogemos la oportunidad de morar en esta situación meditativa y más momentos de estos habrán, ocurrirán más.

Esta comprensión de decir "esto es todavía un objeto" es muy importante. No es un fallo, es lo opuesto. Solo sería un fallo si la conciencia fuera un objeto que tú puedes agarrar. Eso sería un fallo porque habrías cogido un objeto que no es, uno equivocado, sería una pérdida de tiempo porque tendrías que volver a empezar desde cero. Pero conocer que conocer la conciencia no consiste en adquirir un objeto sino que más bien es un proceso de comprensión y eliminación de identificaciones, cuando esto ocurre es algo positivo lo que hago es eliminar un error.

Nuevo interlocutor: En la meditación en algún momento dijiste “alimentar la presencia”, ¿qué quieres decir con esto?

Francis Lucille: Es darle amor, tu atención, tu interés. Es como darle calor.

Pero no deberíamos tomar lo que se dice en las meditaciones de una forma lógica, se dice para su consumo inmediato y después olvidarlo. Y, después, durante el diálogo intentar entender al nivel lógico lo que no tiene un propósito lógico.

Int: Entiendo lo que estás diciendo pero hacía la pregunta porque en mi experiencia siento como que hay momentos en los que la experimentación de la presencia es más fuerte, más potente que en otros, y abría los ojos y veía que era más intensa. Pregunto si hay alguna relación en esto. Lo relacionaba con el hecho de que después de dormir, después de la noche por la mañana parece que pierdo esta sensación de la presencia.

F. L: Generalmente es al revés.

Int: Sí, sí, por eso lo pregunto.

F. L: Tienes que entender que esto a lo que tú te refieres con experimentar la presencia no es realmente experimentar la presencia, sigue siendo experimentar un objeto que tiene como el brillo de la presencia. Y a ese nivel se puede hablar de variaciones en intensidad del sentimiento de la presencia.

Si hay un estado que experimentas con mayor intensidad, la idea sería intentar mantener algún tipo de memoria orgánica de esto y expandirlo, extenderlo a los momentos en los que lo sientes con menor intensidad. Y el mismo método se aplica, por ejemplo, al cuerpo, la misma regla. Por ejemplo si puedes sentir el espacio más fácilmente delante que detrás. El hecho de que eres capaz de sentirlo delante ya es un gran logro porque quiere decir que ya podrás, en algún momento, extenderlo atrás. Es empezar con alguna parte del cuerpo que sea más libre, generalmente las manos servirán para esto, así que dirigiendo la atención a las manos, y de ahí intentar vivir en el espacio que rodea las manos. Es una forma de tener acceso a vivir un cuerpo ilimitado por lo menos en sus primeros pasos. Digo esto como un ejemplo general de cómo expandir algo que has experimentado en unas zonas a otras. Así que lo que experimentas alrededor de las manos después lo puedes extender al brazo, a la totalidad del tórax. Este método de trasposición es muy efectivo. Igualmente algo que entiendes al nivel de pensamiento suele llevar asociado un entendimiento a nivel de sentimiento e inversamente. De forma que cuando te das cuenta de algo a nivel de sentimiento o sensaciones corporales producir algún tipo de entendimiento a nivel mental. Así que una forma de cooperar con el proceso de comprensión gradual es, cuando tienes una experiencia de estas de nivel mental, transferirla de la mente al cuerpo y viceversa, y a varias zonas, de forma que puedes obtener todas las ventajas

que se pueden obtener de esta experiencia. Y algo que has entendido a nivel de pensamiento o sentimiento también puedes transponerlo al nivel de acción.

Sé que algunos dirían “pero esto es algo artificial, no es natural, y es que todo debería ocurrir por sí mismo sin intervención del pensamiento, sin intervención del deseo”. Pero esta objeción asume que esta acción cooperativa, de la que estamos hablando, provendría de la ignorancia cuando, de hecho, es una acción espontánea porque proviene de la propia verdad, del deseo de la verdad, del deseo de abrir completamente el cuerpo y la mente a la verdad. Y la ignorancia nunca haría tal cosa. Así que una vez que entendemos que esta cooperación en la disolución de los residuos de la ignorancia a nivel corporal y mental no proviene de la ignorancia sino del amor a la verdad, podemos entender que, en ese sentido, es espontánea. No viene de la persona, de la identificación, sino que es parte del despliegue de la totalidad a la luz del conocimiento de sí misma. Obviamente la actividad ignorante también es parte del despliegue de la totalidad pero, en este caso, no sería a la luz del conocimiento de sí misma.

Nuevo interlocutor: Mi pregunta es sobre, he leído una cita por la mañana que me ha gustado, porque a veces tengo un problema sobre la relación entre libertad y responsabilidad, la cita decía “la responsabilidad es habilidad para responder” y, por tanto, va ligada estrictamente a la libertad, solo tienes habilidad para responder en la medida en que eres libre y viceversa.

Francis Lucille: Sí, esto es así. Aunque hay que distinguir entre la culpa y la responsabilidad. La distinción es que en la culpa estás hablando de que tú crees que una persona, con la cual te identificabas en el pasado, ha hecho algo que ha estado mal y, por tanto, le echas la culpa a esa persona, no le echas la culpa a otra persona, pero te olvidas de que era un acto de la totalidad. Mientras que si actúas desde la comprensión de que tú eres la totalidad y no eres una persona, lo que haces es responder a la situación de acuerdo con tu comprensión en el momento, y esa respuesta siempre viene de la totalidad.

Nuevo interlocutor: Cuando estoy por el mundo, por ejemplo aquí en el monasterio paseando, veo las montañas, la gente, ¿todo lo que veo es el mundo real o es un reflejo en mi mente?

Francis Lucille: Esta pregunta realmente no es importante. Por supuesto aquello que realmente ves, de hecho, es un reflejo en tu mente. No ves el mundo ahí fuera, siempre ves el mundo en tu mente, percibes el mundo en tu mente. No percibes las montañas allí, tú no estás allí cuando las ves, estás aquí. Y, ni siquiera, lo percibes en el espacio, lo percibes en el mismo sitio en que percibes tus pensamientos. Tus pensamientos no están en el espacio, nadie ha visto un pensamiento cruzando la sala. Lo cual hace obvio que, el lugar donde aparecen los pensamientos, no es el espacio sino que se llama mente. Pero, si lo piensas, el lugar donde aparecen tus percepciones

del mundo es el mismo lugar donde aparecen tus pensamientos, en la mente. Por lo tanto, el mundo que percibes no está localizado en el espacio, aparece en tu mente. O sea, que la primera respuesta a tu pregunta es que, definitivamente, aquello que percibes es algo que aparece en tu mente.

Una pregunta diferente es, entiendo que lo que aparece en mi mente, lo que percibo, es una percepción. Pero, ahora, ¿es esta percepción creada por la realidad que es más grande que tu mente?, ¿y, de alguna manera, externa a tu mente? La realidad que yo llamaría el universo. Y la respuesta es, sí, hay una realidad que es más grande que tu mente, y esta realidad es también la realidad del universo. Pero esta realidad que es mayor que tu mente también debe ser la realidad de tu mente.

Int: Pero yo no tengo acceso a ella.

F. L: Pero entiende que, esta realidad que es más grande que tu mente, debe ser la realidad de tu mente. Y si piensas qué es tu mente, es tu experiencia en este momento, hecha de percepciones. Y la realidad de tu experiencia, ¿cuál es? Es lo que llamas yo, lo que llamamos nuestro ser, tu propio ser. Así que la realidad de tu experiencia como mente, lo que llamas yo, mi ser, la conciencia, y la realidad del universo, que es lo que llamamos Dios, o *Brahman*; pero si hay solo una realidad, deben ser la misma. *Atman* es *Brahman*. O si no habría más de una realidad. Y si hubiera dos realidades, una para el mundo, y otra para mi mente, si hay dos realidades distintas, ¿cómo podrían comunicarse? Si hay dos realidades separadas, ¿cómo sería posible que mi mente percibiese? Y si puede percibir, en ese caso, sería porque debe haber todavía alguna realidad todavía mayor que las engloba a las dos. Una realidad mayor que está más allá de la realidad del universo y de la realidad de la mente, que en India se llamaría *Paratman* o *Parabrahman*, pero serían lo mismo. Así que la realidad última de mi experiencia, que es mi verdadero ser, mi ser último, mi ser real y la realidad del universo son la misma. *Brahman* es *Atman*. Y entonces en ese caso si investigas la pregunta de si hay un universo ahí fuera o no, te lo dejo como otro deber filosófico para casa. Verás que no hay diferencia. En el momento en que hay una sola realidad, que es la conciencia, ambos modelos intelectuales se resumen en lo mismo, no hay diferencia.

Int: Pero yo todavía tengo una tendencia de separarlos.

F. L: ¿*Brahman* y *Atman*?

Int: Sí.

F. L: Eso es muy importante. La cura para esto es esta paradoja de dos realidades. Si las separas sería una visión extraordinariamente infantil del mundo, en la cual, hay realidad para todo, pero no para mí. Soy diferente, yo soy la reina y el resto son mis súbditos. ¿Cómo puede ser esto? Vuelve a la realidad...

Así que tienes que repetir esta línea de razonamiento una y otra vez y darte cuenta de que esta visión, que es un hábito cultural, de ver mi realidad y la realidad como si fueran algo separado, verás que esto es algo ridículo. Porque, de la misma forma que tenemos la intención de que hay conciencia y de que hay realidad, y creo que todo el mundo tiene esta intuición, también tenemos la intuición, aunque esta puede ser velada, de que hay una sola realidad. Así que si parte de la intuición de que hay conciencia, que es yo, *Atman*, y de que hay ser, que es la realidad del universo, de la otra gente; o dicho de otra forma, la intuición de que hay algo y no nada, lo único necesario es conectar estas dos intuiciones en una única que es, solo hay una realidad. Y esta intuición la tenemos solamente que ha sido cubierta por la ignorancia.

Así que a medida que volvemos sobre las dos teorías de realidad, vamos limpiando la basura que se ha ido acumulando en la superficie del diamante, por decirlo de alguna forma.

Nuevo interlocutor: ¿Cómo se puede responder al argumento de alguien que dice? “vale, solo hay una realidad, pero el mundo es material”.

Francis Lucille: Si el mundo es material, no importa, porque si incluye igual a la conciencia, al amor, a la inteligencia, en ese caso, no hay diferencia.

Lo que es importante es el reconocimiento de que hay una sola cosa y no importa el nombre que le das, Dios, conciencia, materia. Siempre y cuando reconozcas que hay una sola cosa y que implica amor, inteligencia, etc.

Nuevo interlocutor: En cada momento está sucediendo o sucede lo que tiene que suceder de acuerdo a esa fuerza vital, o energía primaria, o conciencia. Quiero decir con esto que la comprensión se dará solo cuando se tenga que dar.

Francis Lucille: La comprensión, el entendimiento, no es un acontecimiento que ocurre en el mundo. Por lo tanto, incluso si, sea lo que sea que ocurre en el mundo que está predestinado, lo cual está por ver, eso no implicaría que la liberación de la ignorancia sería algo predestinado. La verdad es que ocurre cuando estamos listos para aceptarla. Y estamos listos para aceptarla cuando la queremos más que a la ignorancia. Mientras queramos más la ignorancia que la libertad seguiremos jugando el juego. El que quiere la ignorancia y el que quiere la libertad es el mismo. Es el mismo el que quiere jugar el juego y el que quiere salirse del juego. Es como los niños cuando juegan a policías y ladrones por la tarde. En algún momento se cansan, les entra el hambre, y dicen “vale, dejamos de jugar a policías y ladrones, y vamos a merendar”.

Dicho de otra forma, si piensas que “ocurre cuando tenga que ocurrir” generaría una actitud de pasividad “va, voy a seguir viviendo mi vida como acostumbraba en el pasado, no hay nada que hacer, no es necesario hacer nada y si ocurre, ocurre, y si no

ocurre no ocurre". Y eso no es el caso, porque la probabilidad de que ocurriese si adoptas esa posición es cero, o una cantidad minúscula al menos.

Tienes que entender que aquel que busca la verdad es la propia verdad. Y en el momento en que la verdad empieza a buscarse a sí misma pone en marcha mecanismos en el universo, por ejemplo, que te encuentres con un maestro, todo tipo de circunstancias curiosas porque nada ocurre por azar.

Int: Creo que lo entiendo, porque lo de que sucede, lo comento porque si ese concepto de iluminación o de verdad le tiene que suceder no a alguien sino a nadie, entonces el suceso es espontáneo aunque, en este momento, me considere como algo egóico.

F. L: Mientras te consideres como algo egóico no ocurrirá. Primero necesitas tener alguna duda sobre esto. Y necesitas expandir esta duda, por lo menos la duda de que eres un ego separado, la duda de si eso es así, hasta que alcanzas una posición en que verdaderamente no sabes. No puedes decir si sabes. No sabes en absoluto. Una posición en la que no sabes si esta conciencia es personal o universal. Y, desde ese punto, puede haber un cambio.

Int: Pero, todo lo que se realiza, y todo lo que se realice como ego es una identificación continua para querer atrapar algo.

F. L: Sí, pero también tienes que entender que como ego no haces nada. No eliges tus pensamientos, te vienen. No eliges tus decisiones y, por lo tanto, tampoco eliges las acciones de tu cuerpo. Simplemente crees que lo haces, y esta creencia es como un pensamiento a posteriori. Lo que ocurre es, te surge un pensamiento y después de ese pensamiento surge otro que dice "he creado este pensamiento" cuando, de hecho, quizá ni querías tener ese pensamiento, lo que demuestra que no lo creaste. El hecho de que no tienes control sobre tus pensamientos, como persona, y solo crees que tienes este control, es una creencia estúpida. Si consideras esto, si observas los mecanismos de tu mente verás que los pensamientos te vienen igual que las nubes en el cielo. No tienes más control sobre tus pensamientos que el que tienes sobre el tiempo atmosférico.

Int: Sí, eso ha sido observado en muchos momentos. Por eso decía al principio que si las cosas simplemente suceden.

F. L: Sí. Pero la comprensión de nuestra verdadera naturaleza no es un pensamiento, es un ejercicio de nuestra libertad. Tenemos la libertad de seguir identificándonos con un individuo separado, en cuyo caso los acontecimientos, el cuerpo, el mundo aparecerán en concordancia con esta elección que hemos hecho. De tal forma que parecerá que hay algunas pocas cosas sobre las que tenemos control, las palabras que pronunciamos, los movimientos de nuestro cuerpo, y algunas otras cosas, y el resto, el

movimiento de las nubes o de los planetas está totalmente fuera de nuestro control, de nuestra jurisdicción. En el momento en que estamos dispuestos a cuestionar esta identificación con el cuerpo-mente, y nos abrimos totalmente a la posibilidad de que la conciencia no es una conciencia personal sino una conciencia universal, desde esa posición ocurre un cambio, en el cual, ocurren todo el tiempo cosas milagrosas, como casualidades que no son casualidades, un azar calculado, justo la casualidad que se necesita.

El mundo aparece de acuerdo con tus creencias. Si crees que el mundo es material y tú eres un cuerpo separado, los acontecimientos aparecerán de acuerdo con este punto de vista. Si crees que el mundo está hecho de pensamiento y que tú eres una mente separada, aparecerá de esa manera. Pero si no crees nada sobre lo que eres, entonces aparecerá tal y como es verdaderamente. Y la belleza de esto es que para vivir una vida iluminada no tienes que creer en nada. Simplemente tienes que dar al universo, a Dios, a la conciencia, la libertad de ser lo que son. Todo lo que tienes que hacer es liberarte de viejas creencias y vivir, por decirlo así, en el no-saber. Entonces todo será una revelación eterna de ti a ti mismo, de tu ser a tu ser.

Sesión 5

Interlocutor: ¿El guión del libro está ya escrito? Y, ¿un sabio, desde dónde está, ve todo el cuadro ya terminado?

Francis Lucille: Cuando haces la pregunta sobre el sabio, ¿estás pensando como si el sabio fuese una mente y un cuerpo?

Int: No.

F. L: De hecho, solo hay un sabio que es la conciencia.

Si tu pregunta es: ¿tiene la mente de un ser humano acceso a la información sobre todo el futuro? La respuesta es no.

Int: Intelectualmente entiendo que la iluminación no le sucede a alguien. Y teniendo en cuenta, por observación...

F. L: Déjame que precise más tu forma de formularlo. No es que la iluminación no le ocurra a alguien, lo que pasa es que no le ocurre a la mente.

Int: Sí, eso está aquí. Meto la mano en el agua y siento, intuyo ya está ahí, pero se escurre. Observo en mí mismo que muchos de los movimientos que hago en la vida vienen condicionados por este cuerpo bien, imagino que por la genética o por condicionamiento social o psicológico, pero también todos los días tomo los dos o tres acontecimientos más relevantes que me haya podido pasar a mí en ese día. Y al observar esos dos o tres acontecimientos busco si verdaderamente yo los he estado realizando, si hay un hacedor, y muchas veces me doy cuenta o, algo se da cuenta, de que no existe un hacedor como tal sino que sucede, ahí no hay nadie, ha sucedido.

Entonces vuelvo al principio. ¿El guión de la vida está escrito? ¿Somos marionetas de la vida?, ¿la vida mueve los hilos? Por lo tanto, los acontecimientos suceden, entonces todo está ya escrito.

F. L: Mientras creemos que somos un cuerpo-mente no hay libertad. Para ser más preciso solo hay una libertad, solo nos queda una libertad, y es la de dejar de creer que somos un cuerpo mente. Porque no hay pruebas que nos fuercen a creer que somos un cuerpo-mente. Así que cuando creemos que somos un cuerpo-mente esto lo hacemos como un ejercicio de nuestra libertad. Y en el momento en que ejercemos nuestra libertad creyendo que somos un cuerpo-mente perdemos toda la libertad. La única que nos queda disponible es abandonar la creencia que somos un cuerpo-mente. Y mientras creemos que somos un cuerpo-mente las cosas aparecen de esa manera,

como si estuvieran escritas, como que todo está condicionado. Por lo menos, todo lo que hago desde esa perspectiva es totalmente mecánico porque es una reacción. Es una reacción de protección, o de miedo, o de deseo. Pero en el momento en que no estoy sujeto a esta creencia, un momento de amor, un momento de comprensión de inteligencia, entonces la acción que proviene de este momento, o el pensamiento que proviene de este momento, no es una acción o un pensamiento condicionado, lo cual quiere decir que es creativo. No es simplemente una continuación del pasado, con un nuevo disfraz, sino que trae algo nuevo a la situación. Añade algo que no estaba escrito, no estaba implícito en los parámetros de la situación hasta el momento en que ocurrió.

Int: Bien, todo eso que has comentado lo entiendo. Siempre está la misma cuestión, una pregunta algo tonta, ¿qué se puede hacer? Porque si hago algo como mente, como ego no puede haber resultado.

F. L: ¿Por qué crees que siempre estás en la ignorancia?

Int: No creo que siempre esté en la ignorancia pero sí mucho tiempo.

F. L: Pero, en ese caso, mi respuesta es válida. Mientras estás en la ignorancia no hay nada que puedas hacer. Pero en los momentos en que estás libre de ignorancia, en esos momentos sea lo que sea que entiendas, lo que hagas, será efectivo para liberarte de la ignorancia.

Int: De acuerdo, pero eso sucede. No puedo hacer nada, eso va a suceder.

F. L: ¿Quién no puede hacer nada? El que está en la ignorancia o la presencia?

Int: El ignorante no puede hacer nada.

F. L: Pero, cuando no hay ignorancia, ¿dónde está el ignorante? Porque estamos hablando de los momentos en que no hay ignorancia.

Int: Ya. A ver, me ha venido una cosa. Creo que te he oído contar un cuento, o lo he leído alguna vez. Es el siguiente. Una persona camina por el monte, cae en un abismo, se queda sujeto en una rama, pide ayuda y aparece Dios. Entonces Dios le dice: “no te preocupes, tírate que mis ángeles te cogerán”. Y entonces él pregunta: “¿hay alguien más allí arriba?”

Entonces, yo digo. Yo estoy colgado en la rama y Dios ha dicho: ¡suéltate! Bien, aquí habrá identificación o miedos pero yo no me suelto. Sinceramente quiero soltarme pero no me suelto. Pregunto: ¿el que yo me suelte de la rama depende de mí o sucederá que me suelte de la rama? ¿La conciencia me soltará?

F. L: Depende a lo que te refieres cuando dices "mí". ¿De qué hablas?, ¿del verdadero mí. Depende de ti, de tu verdadero yo. Y especialmente en este caso, solo depende de ti. Depende de aquello que está escuchando estas palabras en este momento.

Int: Se desliza eso. Bien, de la conciencia.

F. L: Pero no una conciencia ahí fuera, sino tú, tu conciencia ordinaria.

Int: Vale. Y si yo por miedo psicológico no quiero soltar la rama, hay intención de soltarla pero no la suelto, espontáneamente se rompe la rama y caigo, ¿puede ser?, ¿es posible?

F. L: No va a ocurrir de esa manera porque esta rama es muy fuerte. No va a romperse, es irrompible.

Pero, lo que puede ocurrir es lo siguiente. Porque la historia que me has contado hay que cambiarla un poco. En la historia que tú me cuentas hay un peligro real porque hay un abismo bajo la rama, así que es muy peligroso soltar la rama. Así que yo cambio la versión de la historia.

El que está colgado de la rama ha sido secuestrado por varios amigos que le están gastando una broma pesada. Le han tapado los ojos, le llevaron a un sitio y está colgado de una rama pero, en realidad, el suelo está a diez centímetros de distancia, pero él no lo sabe. De hecho sus amigos le han engañado haciéndole creer que hay un abismo porque han tirado una piedra a un pozo cercano y se oye que tarde muchísimo tiempo en llegar al fondo. Entonces él piensa que hay un abismo tremendo bajo sus pies. Pero como confía en sus amigos, y sigue su intuición, se suelta de la rama porque le dicen que no le pasará nada aunque cree que hay ese abismo.

¿Cuál es el peligro de soltar la rama? No va a pasar nada. Va a ser la misma conciencia antes y después. Lo que muere es solo una creencia. Eso es todo. Y ya has tenido la experiencia de abandonar creencias. Cuando eras niño creías en los Reyes Magos y, en algún momento, abandonaste esta creencia. No moriste. Así que abandonar una creencia no es un gran problema. Y, de hecho, aquí ni siquiera te estamos tapando los ojos.

Lo que hacemos en un satsang es que, poco a poco, te vamos sacando el velo que tienes en los ojos para que puedas ver por ti mismo que no hay peligro y, en algún momento, sueltas fácilmente. Lo que quiere decir que abandonar una creencia no tiene que ser ni algo que te dé miedo, ni doloroso. Solo se producirá miedo si sueltas la rama antes de que hayamos sacado suficiente vendaje de tus ojos, de forma que tú no eres todavía capaz de ver que la distancia al suelo es pequeña.

Algunos buscadores de la verdad están en una situación en la que tienen tanta ansiedad de soltar la rama que la sueltan antes de tener certeza de lo peligroso que va a ser. Y en este proceso sufren mucho miedo, experimentan mucho miedo. Pero no es obligatorio sufrir este drástico proceso. Puedes, poco a poco, ir viendo si el suelo está muy lejos o no y, después, soltar la rama cuando te sientas confiado, seguro.

Int: Lo siento todo como muy simple, muy real. Pero aunque la pregunta pueda parecer tonta, ¿por qué es tan difícil? Porque no me digas que no es difícil.

F. L: Es porque crees que tienes que hacer algo que es muy difícil. Y, de hecho, no tienes que hacer nada porque las cosas ya son como son.

Int: ¿Por qué, en apariencia, tan pocas personas se liberan?

F. L: Porque les gusta colgarse de las ramas.

Pero aquí lo hacemos fácil. Lo que tienes que hacer es seguir tu comprensión y, después, pensar sobre ella, dejar que vaya profundizando, que vaya resonando en la forma en que percibes tu cuerpo, el mundo, en la forma en que interaccionas con los demás.

Entiende que hay solo una realidad. Y esto es algo simple y pensar de otra manera es raro, es como extraño, es como extravagante, exótico pensar que hay más de una realidad. Y esta es otra forma de aproximarse a esto, porque en el momento en que se te hace claro que hay solo una realidad, eso es todo, ya has soltado la rama. ¿Por qué estar tan apegado a la creencia de que hay más de una realidad? Y eso qué quiere decir, ¿que hay más de dos realidades?, ¿o tantas realidades como seres sintientes y, además, el universo? “N + 1 realidades”, “n” representaría a todos los seres vivos que existen y “1” el universo. Abandona “n” y quédate con “1”.

Int: No puedo contestar que ya lo voy a intentar porque si lo intento, lo intento “yo” como algo que no es.

F. L: Ya estás intentándolo viniendo aquí. Viniendo aquí ya muestra que tienes deseo de soltar la rama. Lo que tienes es la falsa creencia de que es muy difícil soltar la rama, y también la falsa creencia de que no lo estás haciendo. Mientras que, quizá, ya lo estás haciendo cuando escuchas aquí las respuestas, cuando haces los ejercicios, cuando meditas. Puede que haya momentos en que ya no estás agarrado a la rama, y puede que tu mente todavía no haya reconocido estos momentos. Cuando entiendes algo de esto que hablamos aquí, en ese momento, de alguna manera, estás soltando la rama. No duele y no produce miedo. Esto es lo que hacen los maestros, te extraen la ignorancia con anestesia. Y por anestesia quiere decir que la mente no está ahí en ese momento. Y en algún momento la mente se despierta y dice “oh, ¡dónde está mi ignorancia!” Está en el cubo de la basura.

Int: ¿Puedo comentar otra cosa diferente? Quiero que me puedas comentar algo con respecto a lo que considero una especie de tres estados mentales diferentes que me suceden. Cada uno de ellos viene a durar, más o menos, entre tres y cuatro días seguidos, y luego se van alternando sucesivamente.

En el primero se podría decir que uno vive todo el día entero como una sucesión de actos que simplemente ocurren. Es un estado que yo definiría, valga la redundancia, como extraordinariamente ordinario. A lo largo del día todo es perfecto, todo está bien. Lo que uno llama, en principio, su vida está bien, el mundo con todas sus desgracias, catástrofes, está bien, todo está en su sitio, todo es perfecto. Esto lo comento ahora como el aroma, el recuerdo que queda después cuando se sale de eso. Te acuerdas de que has vivido eso, hay una memoria. Durante ese momento es como que no hay memoria, se hacen las cosas que surgen como algo funcional pero no hay pensamiento. De repente eso se acaba y la siguiente fase es más ambigua. Es, al mismo tiempo que externamente hay un estado de felicidad, de contento, de alegría, de satisfacción, internamente surgen pensamientos en los que generalmente suelo ser atrapado y hay miedo psicológico. Externamente el ánimo es bueno. Y es observado todo, a veces, simultáneamente. Con esto quiero decir que unas veces no me atrapa, veo lo negativo pero no me atrapa, y otras veces sí me atrapa. Y la siguiente fase, para mí es muy curiosa porque sucede durmiendo. Estando durmiendo hay estado psicológicos negativos, hay miedos, pero lo curioso es que hay algo que verdaderamente se está dando cuenta de lo que está pasando, como ahora que estamos viendo las cosas. Y te das cuenta de que no te tienes que dejar atrapar, que es un absurdo, que es como un juego, una pesadilla. Sin embargo, en el estado de sueño me atrapa. Y así van sucediendo los días... Muy entretenido. ¿Qué me puedes decir de todo este lío?

F. L: El primer estado es perfecto tal como tú lo describes no voy a cambiar nada. El segundo está en camino a la perfección. El tercero se refiere lo que ocurre con los sueños cuando nos interesamos en la verdad.

Hay dos cosas en un sueño. Por un lado está el contenido del sueño que puede ser una especie de pesadilla, pero también hay una especie de actitud que adoptamos con respecto a lo que es el contenido del sueño. Y a medida que nos vamos desapegando más, lo cual quiere decir que nos van afectando menos los acontecimientos del estado de vigilia, ocurre una especie de distensión parecida con respecto a los acontecimientos que ocurren en un sueño. Las cosas pueden que sigan siendo buenas o malas en el sueño, no importa, pero cuando son malas las cosas que ocurren en el sueño observamos que todavía tenemos como una cierta distancia, como si estuviéramos viendo una película. Estamos menos involucrados en lo que está pasando en el sueño. Y observarás, al mismo tiempo, cuando esto ocurre que hay también una sensación que es como que ya no duermes, de que has dejado de dormir. Puede que haya sueños, pero tengo la sensación de que estoy despierto durante el

sueño igual que estoy despierto durante el estado de vigilia. La razón es que, a medida que este distanciamiento con los acontecimientos que ocurren tanto en el sueño como en el estado de vigilia, y también un distanciamiento con los objetos más oscuros del estado de sueño profundo, este distanciamiento de lo fenoménico se corresponde con un despertar a mi verdadera naturaleza. Y esto, después de un cierto tiempo, crea una sensación como que nunca durmiera porque siempre estoy despierto en mi verdadero ser. Puede que esta sensación no la notemos al principio, a veces transcurren varios años para lo que estoy diciendo aquí tenga sentido para ti, simplemente lo estoy mencionando.

Nuevo interlocutor: ¿Puedes decir algo más detallado sobre el estado de sueño profundo?

Francis Lucille: Es todavía un estado en el sentido en que todavía hay un objeto o varios objetos. En el estado de vigilia los objetos están muy organizados. Día a día tu baño tiene, más o menos, el mismo aspecto. Mientras que, en el caso de los sueños, la organización de los sueños no es tan estricta. Entrás en el baño y, de repente, se convierte en el coche, y el coche se convierte en un avión. Pero sigue habiendo algún tipo de organización en el sueño. Todavía es un baño, un coche, un avión, así que para poder reconocerlos requiere un elevado nivel de organización en la percepción. Cuando nuestro sueño se profundiza, incluso esta organización residual se disuelve. Pero el hecho de que varios elementos del sueño pierdan su organización no quiere decir que ya no haya ninguna percepción. Así que el estado de sueño profundo tal como se registran en el encefalograma, este estado ocurre durante ciertos períodos de sueño durante la noche y se correlaciona con determinado registro en el electroencefalograma, no es un estado en el que no haya ninguna percepción, simplemente que no están en absoluto organizadas. Y también ocurre que, igual que en el sueño con sueños la memoria no funciona con mucha exactitud, en el sueño profundo no hay memoria porque aquello que pudo ser registrado no tiene sentido, es digamos, al azar, no es al azar pero para el cerebro lógico no tiene sentido y es como si fuera al azar. Es como un estado en el que mirásemos al cielo con estrellas fugaces, con sensaciones que no tienen sentido y no son registradas en la memoria. Pero no quiere decir que haya una total ausencia de percepción. Y, en ese sentido, se distingue de lo que, por ejemplo, Krishna Menon llama sueño profundo que es aquello en lo que aparecen las percepciones, o aquello que tiene lugar entre dos percepciones. Así que también en este estado de sueño profundo hay menos percepciones, son menos frecuentes, lo cual implica que, al haber menos percepciones, experimentamos el intervalo entre ellas. Y si hacemos una distinción entre estado de sueño profundo y sueño profundo tal como habla Krishna Menon, el sueño profundo se refiere al intervalo.

Int: ¿Y sería eso un momento de *turiya*?

F. L: Sí.

Int: ¿Qué quiere decir *turiyatita*?

F. L: Una *turiya* “pequeñita”. Significaría aquello que está más allá de eso. *Turiya* se refiere solo al intervalo que es lo mismo que conciencia en ausencia de percepción, es lo mismo que *nirvikalpasamadhi*. Pero después volver ahí en presencia de percepción, la presencia de la percepción es, de hecho, también *turiya*. Así que *turiyatita* se refiere a esto que está ahí tanto en ausencia de percepciones como en presencia de percepciones, y eso correspondería a lo que se llama *sahajasamadhi*.

Nuevo interlocutor: Ayer te oí decir algo que me hizo pensar. Quiero saber, en primer lugar, si te entendí bien. Te entendí que para conseguir la iluminación solo había un problema: elegir la libertad y desechar la ignorancia. ¿Es correcto?

Francis Lucille: ¿Qué quiere decir “elegir la libertad”?

Int: Por supuesto, la persona no puede elegir...

F. L: Abandonar la creencia de que la conciencia es limitada. Eso es todo.

Int: Abandonar la ignorancia.

F. L: Sí. Abandonar la creencia de que nuestra conciencia es limitada. Por ejemplo, de que depende del cuerpo, o que depende de la mente, o que depende del alma. Es lo mismo que decir, entender que la conciencia en nosotros es la presencia de lo divino. Y lo divino no está limitado, no es mortal, no está en el tiempo. Pero la mayoría de nosotros creemos que, esta conciencia en nosotros, es o mortal o depende de un alma personal. Así que esta conciencia no se devuelve a Dios. Por eso Jesús dijo: “Dar al César lo que es del César, y dar a Dios lo que pertenece a Dios”. “El mundo” sería “César”, es decir, el cuerpo y la mente pertenecen al mundo, pero la conciencia pertenece a Dios.

Nuevo interlocutor: Mi pregunta es que si existe lo milagroso.

Francis Lucille: Es una buena pregunta. La has preguntado y la vida la contestará.

Nuevo interlocutor: Últimamente he tenido un poco de lío con lo del libre albedrío y que existen las consecuencias de los actos. De la misma manera que hay una ley para el funcionamiento para las distintas células del cuerpo, por ejemplo, o leyes para el movimiento de los planetas o electrones, pienso que las personas, de alguna manera, tenemos una ley, que hay personas diferentes, etc. Igual que hay distintas especies de árboles pero hay una ley común que es el impulso de la vida. Entonces, lo de que “el libro está escrito”, que se habló anteriormente, sería como lo de esa ley que inevitablemente nos va a impulsar a funcionar de una determinada manera, pero eso

sería muy limitante. ¿Cómo puede ser esto? No tengo todavía bien formulada la pregunta.

Francis Lucille: Déjame hacer un comentario. A lo que te está refiriendo es a lo que se llama determinismo. Es una teoría, de acuerdo con la cual, el futuro está predeterminado por el conocimiento de lo que es el ahora mismo, la situación del universo en este momento y las leyes del universo, eso se llama determinismo.

Int: Lo que pensaba es que, ¿por qué nosotros nos íbamos a escapar a esa manera pautada de funcionar que tiene el universo?

F. L: Varias cosas. Uno, las leyes de la física, hasta el siglo XIX eran deterministas y no eran perfectas. Desde entonces descubrimos nuevas leyes, básicamente la mecánica cuántica que, de hecho, son más eficientes a la hora de describir la realidad física, y que no son deterministas. Así que, de acuerdo con estas leyes, la evolución del universo ocurre de dos formas. Hay como una tendencia general que evoluciona en el tiempo de una forma que es determinista pero, eso que evoluciona de esta manera son solo tendencias. Dicho de otra manera, a partir de estas leyes no podemos saber con antelación cómo resultará un acontecimiento en el futuro. Por ejemplo, si ponemos un elemento radiactivo en una caja, solo un átomo, un átomo radioactivo y lo dejamos en la caja por una hora, no podemos utilizando las leyes de la física tales como las conocemos predecir con exactitud si se va a desintegrar o no. Podemos dar una probabilidad, una estimación, pero no podemos ir más allá. Lo que todavía es más importante, esta imposibilidad que tenemos de predecir este acontecimiento, no se debe a que tengamos un conocimiento no suficientemente detallado de los datos del universo, sino que es intrínseco, es una propiedad del propio universo. Esta incertidumbre es parte de la propia construcción del universo, de acuerdo con la física moderna. Y eso es importante porque estas leyes ya existen, hoy día tenemos leyes que no son deterministas, solo podemos predecir tendencias. Así que, incluso a nivel físico, parece que el determinismo no es una certidumbre. Ahora, otra cosa ocurre también. La razón por la que hablo de la física es porque es la base de todas las demás ciencias, todas las demás ciencias modernas se derivan de la física. La física no estudia ni describe el universo de los pensamientos, y todavía menos la conciencia. Así que esta visión determinista o pseudo-determinista del mundo, lo digo porque tú te referías a estas leyes, las leyes que conocemos solo tienen aplicación en una parte limitada de la realidad, que es la realidad física. No tenemos leyes sobre el mundo sutil, y mucho menos sobre la conciencia.

Así que, por ejemplo, desde el punto de vista del universo, una vez que el universo es creado, no se puede añadir ni sustraer nada, no puedes ni poner ni quitar ni una sola partícula. La energía del universo se mantiene constante, que equivale a que la materia del universo se mantiene constante, por el principio de conservación de la energía. Pero, cuando tomas en consideración, estos otros aspectos de la realidad, el universo del pensamiento y el universo de la conciencia, esto no quiere decir que el universo no

pueda ser informado, recibir información al nivel sutil. Por ejemplo, cuando se descubre algo nuevo, en una ciencia se hace un descubrimiento, este descubrimiento no era predecible por las leyes de la física, no estaba implícito en el desarrollo del universo de acuerdo con las leyes de la física. Aunque a nivel de materia no se puede añadir materia al universo, hay la posibilidad de que venga algo nuevo al universo al nivel de información. Y podríamos expandir esto. La creatividad puede informar al universo, puede transformar al universo. El universo puede ser transformado por la inteligencia, por la belleza, por el amor porque el amor es creativo. La belleza es creativa, cuando Mozart escribió la sinfonía Júpiter, esto no era predecible de acuerdo con las leyes de la mecánica cuántica. E, incluso a un nivel físico, aun cuando parece que no se pueda añadir nada al universo, este mismo universo fue creado en el big-bang, y con la creación del universo se crearon el tiempo y el espacio. Antes de esta creación, había algo, que es la realidad de este universo, que crea el tiempo, que crea el espacio, y que crea masa y energía o la curvatura del espacio.

Así que incluso a nivel de lo puramente físico, y es solo nuestro universo que puede que no sea el único, puede que sea simplemente una burbuja, sobre este trasfondo atemporal que lo creó.

Int: Pero también a nivel de comportamiento, por ejemplo, en el mundo animal hay unas pautas de comportamiento...

F. L: Esto es cierto. No digo que no haya pautas o tendencias. Pero el hecho de que haya tendencias no implica que todo esté predeterminado. Las tendencias son orden y hay orden en el universo. Pero si hay demasiado orden se hace aburrido. Así que necesitamos la mezcla justa de orden y caos. Es como la música. Si todo es consonante la música se vuelve aburrida. Necesitas algunas disonancias para que empieces a tener ganas de alcanzar la resolución.

Cuando vas a visitar a alguien y su casa es imaculada, está todo en su sitio, no hay ni una mota de polvo, pero la sensación que te da es que no hay vida. Pero si entras en un sitio que está todo lleno de basura, eso tampoco es estético. Necesitas algo en el medio, y con la vida es igual. Ni completamente predeterminado pero tampoco el caos. Algo intermedio, orden, que nos dice que hay inteligencia, amor, belleza; pero también un poco de desorden, que nos dice que hay libertad. Así que el amor, la inteligencia, la belleza, eso es orden, y la pequeña parte de desorden es libertad. Necesitas esta mezcla para que sea una buena receta.

Int: Pero la mayor parte del tiempo vamos de un extremo a otro.

F. L: La gente que piensa que el universo es algo totalmente al azar, que es un caos absoluto, cuando piensas en la existencia de las leyes de la física, por ejemplo, que podemos predecir con antelación el movimiento de los planetas, o que podemos predecir con antelación la frecuencia de la luz que va a emitir un electrón cuando

cambia de órbita en un átomo con muchísima precisión, y la aplicación universal de estas leyes no dice, por lo menos a mí me lo dice, que la inteligencia que a veces se expresa en los seres humanos, es un reflejo pálido de la inteligencia que crea el universo.

Así que no estamos perdidos en un universo mineral desprovisto de amor, de inteligencia o de belleza.

Sesión 6

Francis Lucille: ¿Alguna pregunta?

Interlocutor: Estabas diciendo el otro día, no sé si en una meditación o en un diálogo, eso de que en algún momento alcanzamos una situación en la que tenemos un pie en terrero sólido, en la roca, y el otro en arenas movedizas. ¿Es en esto lo que consiste la condición humana?

F. L: La condición humana es tener un pie en las arenas movedizas, que es el pie humano.

Int: Me gustaría que hablastes de esto, de esta curiosa historia de ser humano que, da la sensación de ser distinto de un animal o de una planta, pero que no acabo de saber en qué. El otro día también comentaste en una respuesta de que los seres humanos tenemos necesidades como de nivel animal, comida, etc., y después a nivel mental, de relación...

F. L: Todo esto es parte de la manifestación, del sueño del estado de vigilia, de la aventura. La aventura empieza como una conquista, en el sentido de descubrimiento, de búsqueda e investigación, y acaba en celebración.

Int: Ayer como había cosas que no entendía recordé, que la primera vez que hablé contigo, me dijiste que un teorema largo se puede hacer de una vez o por lemas. Entonces anoche establecí lo que creo que he entendido de verdad del advaita que era solo cinco lemas. Llegué a la conclusión de que todo lo que no se puede entender con la mente que es donde puedo estar ahora, por ejemplo, lo que hablábamos del libre albedrío, creo que te puedes hacer una idea mental muy reducida, al menos en mi caso, y además como la mente tiene el hábito de querer saber y controlar, me he dado cuenta que estos meses atrás me ha estado perjudicando. Si yo no hubiese sabido o no hubiera oído hablar nunca del libre albedrío quizá hubiese sido mejor, porque lo que hacía era agarrarme a eso de que todo sucede y decía "pues no medito". Creo que antes separabas mucho el sentimiento superior y el razonamiento superior. Entonces esos cinco lemas que establecí anoche que entiendo de verdad, no puedo decir realmente que han sido un razonamiento o un sentimiento. Han sido en ese darse cuenta que no sé verdaderamente lo que es.

F. L: Exacto, viene de un lugar distinto.

Int: Claro, entonces veo que de los cinco lemas dos fueron el año pasado aquí.

F. L: Antes de nada voy a explicar lo que significa "lema" en este lenguaje tal como lo utilizas para los que no lo sepan. Es una forma que se utiliza en matemáticas cuando se quiere desarrollar un teorema que es demasiado largo y no se puede abarcar, se divide como en etapas y se demuestran cosas parciales que se utilizan provisionalmente hasta que uno no es capaz de demostrar todo el teorema. Y, después, ya solo se utiliza el teorema. Son como pasos intermedios.

Int: Lo que digo, en definitiva, es que los cinco lemas los he entendido estando cerca de ti. Entonces creo que leer por mi cuenta de otras cosas, no sé si me sirve para algo. La conclusión que me llevo de este retiro es que lo único que puedo hacer es reforzar. Es como que ese darse cuenta de algo inicia una brecha en las creencias que sean pero, para entender, sigo viendo que hace falta la gracia, para entender la verdad. Y, también, no sé si es hacer mucho recorte el hacerte unadvaíta a tu medida queriéndote quedar solamente con eso que han entendido. Por ejemplo, las cosas que no puedo entender como el sueño profundo, entonces no me sirve para nada, lo quiero apartar. Entonces, ¿por qué la conciencia habla a través de los maestros de cosas que desde la ignorancia no se pueden aprender?

F. L: No, no son imposibles de aprender, y por eso se hablan a través de la boca de los maestros. Lo que ocurre es que, al principio, tienes como entendimientos puntuales, como zonas de ruptura puntuales. Y eso sería como equivalentes a los axiomas, que son el comienzo de una teoría matemática. De hecho, los axiomas son teoremas que no pueden ser demostrados, que en matemáticas se asumen que son ciertos, y que aquí descubrimos que son evidentes en sí mismos, experimentamos su evidencia. Por ejemplo, hay conciencia, y yo soy esa conciencia. O hay ser, o hay solo una realidad. Aquello que resulta evidente para ti, igual que a partir de unos pocos axiomas se puede construir una teoría matemática enorme, casi infinita, teorema tras teorema, aquí a partir de estas pocas certezas que descubres irás revisando todos los sistemas de creencias que tienes, y verás que la mayor parte de ellos se disuelven. Todos los sistemas de creencias que se basan en la creencia de ser un ser separado gradualmente se disolverán. Pero también estos sistemas de creencias han creado sistemas de sensaciones en el cuerpo, alimentan estos sistemas de sensación, de sentimiento, y les dan una aparente realidad. Así que a medida que se van disolviendo los sistemas de creencias, también gradualmente se disuelven los sistemas de sentimiento corporales, y en algún momento, puedes cooperar en esta disolución. De hecho, desde el principio puedes cooperar con esta disolución. La regla, para esta cooperación, es que aquello que hagas provenga, si es posible, de tu comprensión. Es como si, en cierto sentido, entiendes que estás llevando a cabo experimentos para verificar tu comprensión y para expandirla. Así que gradualmente de los pocos axiomas de los que partes acabarás cubriendo la totalidad de tu experiencia. Alcanzarás tu propia comprensión, te harás tu propio maestro en cierta forma, te harás independiente.

Ahora, en relación con la otra cosa que has dicho, esto de que, por supuesto, necesitamos gracia para alcanzar estas primeras comprensiones, estas primeras verdades, evidentes por sí mismas, desde el punto de vista de un individuo no hay nada que podamos hacer para recibir la gracia salvo abrirnos a ella, no rechazarla. Porque la gracia está siempre disponible para todos los seres humanos, lo único que ocurre es que la rechazan constantemente. Si dejan la puerta abierta, solo por una fracción de segundo, en ese caso reciben algo de esta comprensión. Ahora, desde el punto de vista de un individuo, no puedes hacer nada para movilizar la gracia, solo puedes tener la esperanza de que sea así. Pero eso es desde el punto de vista de un individuo. En el momento en que te abres a la posibilidad de que la conciencia no es personal, la gracia se convierte en algo que puedes darte a ti mismo. O, dicho de otra forma, puedes cooperar. Y la cooperación con la verdad es, en cierto sentido, gracia que te das a ti misma.

Un buscador de la verdad, por ejemplo, que investiga “¿qué soy yo?” como resultado de un vislumbre de la verdad, o que investiga la pregunta “¿cómo sé que la conciencia es separada o finita?”, no lo está haciendo como un ego o una entidad separada. De hecho, lo que ocurre es que la verdad se busca a sí misma. La investigación que busca la verdad no surge de la persona, viene directamente de la verdad. Así que puede ser entendido como una forma de cooperación, proviene del amor por la verdad. Y todo lo que proviene del amor a la verdad, por ejemplo venir aquí... Porque el amor a la verdad no consiste solo en lo que pensamos, o en lo que sentimos, también es lo que hacemos. Hacer una reserva, venir aquí, ocupar el tiempo de las vacaciones en venir aquí, de hecho, eso es más importante porque de esta forma amas la verdad mediante la acción, que es una forma más potente de expresión que el pensamiento. Así que mientras crees, debido a un entendimiento incompleto, que no hay nada que puedas hacer para ir hacia la verdad como persona, lo cual sería cierto si fuera cierto que tú fueses una persona. Pero en el momento en que te abres a la posibilidad de que no eres una persona, entonces esta posibilidad de cooperar queda abierta.

También se puede ver la misma cuestión desde el otro lado. A menudo verás a gente que piensa “soy una persona, soy un ignorante”, y oyen al maestro que dice “no hay nada que hacer, ya eres eso, ya eres la conciencia universal, no hay nada que hacer ni nada que puedas hacer porque como persona no haces nada”. Y eso es muy cierto. Pero, esta conciencia se toma a sí misma por una persona, y utiliza aquello que es dicho por el maestro que es “no hay nada que hacer”, usa esas palabras “no hay nada que hacer”, y dice “no hay nada que hacer, así que me puedo ir de copas, es mi forma de buscar la verdad”. De lo que se olvidan es lo siguiente. Que es cierto que no hay nada que hacer solo si tú entiendes que no hay nada que hacer, lo que implica haberse dado cuenta de la verdad. Pero si todavía crees que eres un hacedor, lo cual quiere decir que estás en la ignorancia, entonces como hacedor debes hacer. Y como hacedor la implicación lógica es que buscas la verdad para salir de tu situación, de otra manera continuarás en tu situación hasta que des los pasos. Lo que ocurre es que aquí hay una discrepancia lógica. Aquí se dicen dos cosas al mismo tiempo. Por un lado se dice “soy

una persona separada” que es equivalente a decir “no creo lo que está diciendo el maestro”. Pero cuando dicen “no hay nada que hacer”, esto no proviene de lo que realmente creen porque ellos creen que son hacedores. En esta segunda situación lo que ellos hacen es creer lo que está diciendo el maestro, así que tienen que aclarar su mente. O creen lo que dice el maestro, o no. Si no creen lo que dice el maestro, es decir, creen que son hacedores, entonces no creen que no hay nada que hacer. En ese caso deben hacer, y lo que tienen que hacer es la sadhana. Ahora, si creen realmente lo que dice el maestro, no hay nada que hacer.

Nuevo interlocutor: Te quería preguntar sobre el hecho de perder interés en el mundo objetivo. Puedo encontrar dos explicaciones y lo que me gustaría es que me explicaras la manera de diferenciar estas dos posibilidades. Una posibilidad es el desengaño de ver que ahí no está lo que realmente estás buscando. Y otra posibilidad que veo es que debido a un estado depresivo mental pierdas la ilusión de hacer cosas.

Francis Lucille: En el segundo caso... bueno, antes de esto. ¿Qué quiere decir interés? ¿Cómo descubrimos en qué estamos interesados experimentalmente? Es allí donde se dirigen nuestros pensamientos. ¿Lo ves? Así que cuando estamos en el segundo caso, en un estado depresivo, parece que no estamos interesados en el mundo, en los objetos, pero es totalmente falso. Estamos muy interesados en los objetos, que son pensamientos, pensamientos obsesivos, miedos, estamos tan atrapados por los pensamientos que perdemos interés en los objetos habituales, relaciones, cosas bellas en el mundo. Estamos interesados en la miseria.

Mientras en el primer caso que evocabas, lo que ocurre es que estamos interesados en algo más elevado, no en algo más bajo. Estamos realmente interesados en aquello que no es un objeto. La razón por la que parece que perdemos interés en los objetos habituales y, de hecho, si perdemos interés en los objetos es porque obtenemos una recompensa mayor. Aunque la mente, al principio, puede no darse cuenta de esto, del aroma, del perfume que obtenemos de lo que estamos interesados del que obtenemos de los objetos. Así que, de hecho, más adelante descubrirás que el interés que tenías en los objetos desaparece solo temporalmente. Más adelante puede reaparecer. Lo que ocurre es que durante un cierto tiempo puede ser situado en otro contexto. Después, estos objetos siguen ahí, pero empiezan a ser vistos como herramientas de celebración. Y descubres que el mismo placer que antes obtenías, todavía está ahí, pero ahora es muy puro. Por ejemplo, en el pasado te puede haber encantado jugar al tenis, pero a ello podía haber unido un cierto deseo de ser mejor que otros, de ganar y, como consecuencia, también el miedo a perder. Así que jugar era una especie de placer mezclado. Había placer en el momento, de la libertad del cuerpo, con el descubrimiento del movimiento perfecto, que es lo que tiene el juego lo que experimentabas cuando eras niño. Pero añadido a ello también había miedo. El miedo a fallar, el juzgarte a ti mismo, tu autoestima, lo que piensan los otros. Pero más adelante puedes volver a lo mismo, puedes volver a jugar pero sin el miedo, por puro disfrute.

Pero, al mismo tiempo, tu felicidad tampoco depende de este instrumento de celebración. Por ejemplo, si este instrumento deja de estar disponible, la vida te ofrecerá otros. En cada momento la vida te ofrece el instrumento de celebración que necesitas. Y, entre ambas situaciones, hay un periodo en que tienes una tendencia a retraerte de los objetos que disfrutabas porque la mayor parte de tu energía, casi la totalidad de tu energía es absorbida por la verdad. Es como que tienes primero que rellenar el grial con felicidad. Y cuando está lleno empieza a rebosar, y empieza a fluir la felicidad de tu grial, de tu presencia, sobre los objetos.

Nuevo interlocutor: Yo quería aclarar un punto en torno al actuar o no actuar. Antes de conocerte sentía que no había nada que hacer por ciertas cosas que me habían ocurrido y que me parecieron un regalo. Sentí que no había hecho nada para que aquello sucediera, y por eso tenía ese sentimiento de que no había nada que hacer. Había en mi interior algo mucho más grande que el yo personal que es el que se encargaba de todo. Ahora, por otro lado, a veces siento que de ese mismo verdadero yo surge como si sintiera una orden para actuar. Y aún con esfuerzo, porque me sentiría más cómoda sin actuar, tengo que actuar porque si no me sentiría peor que si no actúo. ¿Cómo ves esto? ¿Es correcto o incorrecto?

Francis Lucille: Es incorrecto si actúas por miedo, y es correcto si actúas por amor.

Int: A mi persona le da miedo el actuar, pero me siento obligada a actuar porque algo me dice que debo de hacerlo.

F. L: Si actúas a partir del amor, por amor a la verdad, y a partir de la inteligencia es correcto.

Dices que te has dado cuenta, y es muy cierto, que se te ha dado un regalo y, por lo tanto, no eras el hacedor. Pero hay algo que tienes que preguntarte a ti misma. ¿Hay alguien ahí que pueda recibir o haya recibido el regalo? Igual que no hay hacedor, si lo investigas, descubrirás que tampoco hay un receptor. El regalo se hace perfecto en el momento en el que, el que hace el regalo y el que lo recibe, son el mismo. Mientras haya un regalador, aunque sea universal, y tú crees ser un receptor personal, el regalo todavía no es recibido adecuadamente. Porque aquello que recibe el regalo de la gracia solo puede ser Dios, solo puede ser divino. Aquello que es impuro no puede recibir la pureza porque, en ese caso, la pureza quedaría inmediatamente contaminada y no se podría recibir. Solo aquello que es puro puede recibir la pureza. Así que cuando recibes el regalo de la pureza, para recibirlo, vas más allá de tus limitaciones. ¿Entiendes? No puedes sostener que, como un individuo, como una persona pequeña, "he recibido un regalo". Cuando recibo el regalo la pequeña persona no estaba ahí.

Int: Efectivamente. En aquel momento la persona no estaba allí.

F. L: Solo es después, que la persona regresa y piensa que ha recibido este regalo.

Nuevo interlocutor: Sin embargo, si tienes un momento en que recuerdas la gracia, en ese momento te sientes agradecido. Pero claro, una persona, como individuo no puede estar agradecido.

Francis Lucille: Efectivamente, esto es así. Lo que ocurre es que el que recibe y el que da es el mismo. Cuando se ve como recibir, se recibe gracia y, a continuación, ese mismo devuelve agradecimiento. Pero es un intercambio entre el mismo. El mismo que da la gracia se devuelve el agradecimiento. De hecho, en la palabra "agradecimiento" también está la gracia. Lo vemos como si fuera un movimiento doble pero no es así. Es simultáneo. En el momento en que recibimos la gracia, en ese momento es cuando hay agradecimiento. En inglés la palabra "agradecimiento" es "gratefulness", que quiere decir, "lleno de gracia". Es simultáneo, en el momento en que recibes la gracia estás lleno de gracia. Te toca algo y, después, lloras o sientes la emoción.

Estar agradecido no es decir "gracias" como si fuera un loro, como decimos a los niños "di gracias" cuando te dan algo. El verdadero agradecimiento es estar abierto a la gracia. Al estar abierto la recibimos y, en ese caso, es el gozo lo que llena nuestro grial, nuestro recipiente. Eso es el agradecimiento, llenarse de gracia, es solo un movimiento. Así que el agradecimiento es algo muy natural, aparece con la gracia.

Cuando te haces espiritualmente adulto el agradecimiento nunca se dirige, se expresa a una persona. Lo que ocurre es que cuando ves a la persona que, aparentemente, ha sido amable contigo no la ves como una persona. La ves como una expresión de lo divino. Y entonces, la alegría que sentiste por aquello que hicieron por ti, vuelve a ellos mediante tu agradecimiento. Regresa a ellos porque les ves tal como son, les ves como conciencia y, por lo tanto, reciben el amor. El agradecimiento de un niño es la sonrisa que te ofrece cuando le das un regalo. Cuando has puesto realmente amor en aquello que das, en ese caso, el que lo recibe lo siente. Así que es amor que vuelve al amor.

Sin embargo, los regalos mecánicos, que se hacen por deber, se convierten en algo pesado, en una carga. Por ejemplo, cuando en navidades te sientes en la obligación de comprar regalos cuando visitas a familiares por compromiso. Todo este tipo de convenciones sociales, mecánicas, han perdido la espontaneidad, la vida, la belleza. Dar es un arte, no es mecánico. Tiene que proceder de algo sentido. Es mejor no dar nada que dar mecánicamente, al menos, elimina la hipocresía. Es como eso que se dice a los niños "dile gracias a la señora". Elimina la espontaneidad del niño cuya forma de decir gracias es simplemente su sonrisa.

Tenemos que cultivar los sentimientos verdaderos y los sentimientos falsos sonfeos, no tienen la belleza de la espontaneidad.

Nuevo interlocutor: Estando en meditación han empezado a sonar las campanas, y el pensamiento he empezado a jugar, si me agradaban, si no, etc. De repente todo eso se ha acabado y solo ha habido como escuchar. Y hay un pensamiento-pregunta que se ha quedado ahí y es: ¿de dónde viene el sonido?

Francis Lucille: No sabemos si hay campanas o no hay campanas ahí afuera. Todo lo que sabemos sobre las campanas es, cuando las vemos, que es una de nuestras percepciones de las campanas, y cuando oímos su sonido; eso es todo lo que sabemos de las campanas, o cuando hablamos sobre ellas. Así que es un pensamiento, una visión y un sonido. Y estas tres ciertamente aparecen en nuestra conciencia. Así que hay dos posibilidades, bien hay campanas ahí afuera o no las hay. Si no hay campanas ahí fuera, en ese caso todo es como un sueño, todo es creado por nuestra conciencia en cuyo caso la respuesta a tu pregunta es muy sencilla: el sonido se origina en la conciencia que lo percibe, existe en ella y desaparece en ella.

Ahora, si hay campanas ahí afuera, estas campanas forman parte del universo. Cuando suenan es un acontecimiento que ocurre en el universo, y este acontecimiento se puede decir que es un acontecimiento cósmico. No es solo un acontecimiento local, el monje que aprieta un botón. Incluso el acto del monje apretando el botón involucra a todo el universo, porque si te haces la pregunta “¿por qué está este monje en este momento?, y ¿por qué está ese botón ahí?, ¿por qué hay electricidad?”, todas las causas que convergen en este acontecimiento del sonar la campana aquí, de hecho, involucra a la totalidad del universo. Pero yo no estoy separado de este universo, mi “oír la campana” también es parte de este acontecimiento cósmico.

Dicho de otra forma, la realidad que hace que la campana se mueva, y la realidad que crea la mente y crea esta percepción, el sonido, son la misma realidad. Por lo tanto, el sonido que es percibido procede de la realidad de aquello que lo percibe. En un caso proviene de la conciencia, en el otro caso proviene de la realidad que lo percibe, lo cual quiere decir tu realidad, que es lo mismo. Así que la respuesta en ambos casos es que el sonido viene de tu realidad.

Int: Lo que has dicho es fantástico pero se me escapa. Lo entiendo pero se me escapa.

F. L: Lo que puedes hacer es pensar en lo que te he dicho, y puedo intentar hacerlo más corto ahora para ti. La pregunta es: “¿de dónde viene el sonido de la campana?”

Int: ¿Puedo hacer un pequeño inciso? Cuando antes me has preguntado si te seguía, estaba pensando si tengo que pensar y elaborar lo que tú me dices, o si la respuesta del maestro es mantener como una escucha sin pensamiento, si eso se puede hacer para que...

F. L: No, se totalmente natural. Si hay una pregunta o tienes alguna objeción la expresas. Si hay algo que no queda claro pides más aclaración.

Así que la pregunta era, cuando la campana toca, ¿cuál es el origen del sonido que oigo? Hay dos posibilidades, bien hay campanas ahí fuera o es como si estuviéramos en un sueño. Si estamos como en un sueño y, por lo tanto, no hay campanas ahí fuera, obviamente en ese caso el sonido viene de la conciencia que está percibiendo el sueño. Y la conciencia que percibe es la realidad de la mente, de nuestra experiencia humana. Si piensas qué es real en nuestra experiencia, lo más que te puedes acercar a la realidad de tu experiencia es aquello que percibe.

Ahora, imaginemos la segunda posibilidad, en el cual hay un universo ahí fuera con campanas y cosas. Así que si hay un universo con campanas y cosas, el acontecimiento de la campana sonando es un acontecimiento cósmico que tiene lugar en este universo. Porque pensar que es solo el monje que aprieta el botón el que causa este acontecimiento sería una forma muy corta de pensar, porque la cuestión es ¿quién crea al monje?, ¿quién crea la campanas?, ¿qué crea el botón? Así que, de hecho, lo que produce este acontecimiento del sonar las campanas es la realidad de este universo, el universo en el que están las campanas, y el sonido de esas campanas, sea lo que sea que está percibiendo este sonido, también sería creado por la misma realidad. Aquello que hace sonar la campana y aquello que hace percibir el sonido es la misma realidad. En ese caso la respuesta a la pregunta es, el origen del sonido es la realidad de aquello que lo percibe, que también es la misma realidad de aquello que crea el monje, los botones y las campanas. Pero si intentas ver en qué se diferencian ambas posibilidades verás que se resumen en los mismo. Así que la respuesta en ambos casos es una, aquello que crea la percepción del sonido es la misma realidad de lo que eres.

Int: Es fantástico pero se escurre.

F. L: Piensa en ello, intenta conectar tú mismo los diversos puntos.

Int: ¿Le doy demasiadas vueltas a las cosas con mi mente?

F. L: No, eso es parte de la investigación. Cuando estás pensando y buscando la verdad al mismo tiempo, puede que parezca que estás girando en círculos, pero realmente no es así es más como si hicieras una espiral. Parece que vuelves al mismo punto pero es un poco más arriba y nunca estás en el mismo punto, aunque vuelves a la misma posición dentro del círculo. Mientras que si piensas desde la ignorancia, en ese caso, sí que estás realmente en un círculo del que no hay salida. Simplemente estás enamorado de tu sistema de creencias y te encanta sufrir. Siempre tenemos la elección de pensar sobre la verdad o de pensar sobre la miseria.

Nuevo interlocutor: ¿Sería válido escuchar la pregunta y escuchar la respuesta y dejarlo ahí, simplemente permanecer abierto a lo que venga?

Francis Lucille: No, eso sería una apertura falsa. La verdadera apertura es universal. Así que eso implica estar abierto a la respuesta pero también a las posibles objeciones que pueden surgir en ti. Si rechazas las dudas tu apertura no es universal, estás abierto solo a aquello que dice el maestro pero estás castrando tus propias dudas internas, no estás abierto a tus dudas. En ese caso lo que ocurre es que lo que dice el maestro lo conviertes en un nuevo sistema de creencias.

Int: No, yo acepto lo que dices, lo asimilo. Lo que me parece a mí que está ocurriendo es que se hace una pregunta, tú das una respuesta, hay una respuesta interna en mí y después esa respuesta queda ahí en el espacio junto con todo lo demás, y en algún momento se va y hay como una sensación de más libertad y más silencio, más tranquilidad. Parece como si hubiera menos conocimiento en el sentido de “ficheros” en mi mente. Esta conversación que hemos tenido hoy simplemente me llena de alegría, es como liberadora. Es como que tengo una sensación de confianza en que está trabajando por sí mismas.

F. L: Sí, cuando estás de acuerdo, cuando dices internamente “sí” a aquello que está siendo expresado, no hay nada más que hacer, no hay que investigar nada. Si te digo dos y dos son cuatro hay dos posibilidades, o bien están de acuerdo o no. Si estás de acuerdo completamente eso es todo, no tienes que ver si es cierto.

Lo que estás diciendo es, esto no tiene nada que ver con lo que había entendido, algunas respuestas las considero interesantes y otras respuestas no me suscitan ningún interés. O sea que, en ese caso, quédate con las que te interesan y no te preocupes de las demás.

Int: Supongo que lo que realmente estaba diciendo es que disfruto con que las cosas sean realmente como son. Y ver como las percepciones, los sentimientos, pensamientos aparecen como en un flujo y no tengo que hacer nada sino que realmente pasan. Y realmente me gusta esto.

F. L: La respuesta va dirigida a la pregunta que ha sido verbalmente expresada o en silencio. Y puede que la respuesta es simplemente algo que fluye a través de ti. Y si estás en esta atención no dividida puedes abandonar el significado de la respuesta. Puede que tu atención en ese momento se fije en la música de la voz, o en los gestos del maestro, o en algo que está ocurriendo en ti, o en alguna otra cosa.

Int: Lo siento como el trasfondo.

F. L: La forma de escuchar este tipo de diálogos es estar abierto multidimensionalmente, a los pensamientos, a los sentimientos y a las percepciones. Esto es muy importante. Y si no puedes estar abierto uno debería al menos darse cuenta de que no está disponible. Que la creencia de ser una persona se interpone en el escuchar.

La belleza de estos diálogos es que cuando estamos interesados, este interés que es amor, que es gracia, le dice a la pequeña persona “cierra el pico, cállate”. Cuando estamos interesados en la verdad y venimos a un sitio como este, nuestro interés por la verdad, nuestro amor por la verdad, silencia la ignorancia que hay en nosotros y nos sitúa en una posición de escucha, de acogimiento, de bienvenida. Y, después, dependiendo de cuáles sean nuestras necesidades no enfocaremos en el contenido del mensaje, en la música en el sonido, o en otros elementos. No importa.

Todos vamos a la verdad por caminos distintos y tenemos preguntas distintas. Aquello que es una pregunta, una duda, un punto de interés, o un problema para un buscador de la verdad no lo es para otro buscador de la verdad.

Hay un momento en que queremos entenderlo todo sobre la verdad.

Int: Si sientes amor en tu corazón y todo lo que fluye está bien para ti, ¿importa algo que entiendas intelectualmente?

F. L: Cuando verdaderamente sientes amor en tu corazón no ves esta diferencia porque el amor es universal.

Int: ¿Qué diferencia?

F. L: Entre amar y entender. Entender es amar, y amar es entender.

Int: ¿No incluye el amor la comprensión?

F. L. Y al revés.

Int: Estar aquí escuchando todo, siento como que hay aquí una apertura, un deseo de aceptarlo todo, de incorporarlo todo sin juzgar. Cuando surge el juzgar es visible y puede ser abandonado o examinado sobre el trasfondo, y esto lo digo con mucho respeto. Y cuando eso ocurre, el intentar entender me da la sensación de que me saca de este espacio de amor.

F. L: Yo no sugiero que no sigas tus inclinaciones naturales sino de que te abras a la posibilidad de que esta inclinación natural, que es como un río que fluye por el país, y que ahora está fluyendo por montañas, algún momento río abajo puede fluir a través de paisajes distintos. Solo esto. Así que evita sentir algún tipo de desagrado por la inteligencia. No coloques la inteligencia o el amor uno por encima de otro, también puedes poner la belleza, sino que ponlos a todos en el mismo estricto nivel. No pongas uno por encima del otro porque eso sería una restricción de tu apertura. Si pones la inteligencia por encima del amor, en ese caso te vuelves demasiado seco. Y si pones el

amor por encima de la inteligencia te vuelves un poco húmedo. Así que necesitas la adecuada proporción de humedad en el aire para estar cómodo.

Int: sí, sí, es cierto, creo que considero mejor uno que otro.

F. L: Esto es porque en este momento obtienes más alegría del amor que de la inteligencia. Pero la belleza de la inteligencia es que te da estabilidad.

Si navegas por los océanos de esta vida, el amor en este barco es el motor y la hélice, y la inteligencia es el compás y el timón. Sin compás ni timón giras en círculos, y sin motor no llegas a ningún sitio.

Sesión 7

Francis Lucille: ¿Alguna pregunta?

Interlocutor: ¿Es necesario algún camino de preparación que conduzca cerca del estado de iluminación?

F. L: Lo que sea que haya ocurrido hasta que llegas a ese lugar ha sido la preparación.

Int:Entonces uno puede saber si está, aunque soy consciente por haberlo leído y comprendido intelectualmente de que la iluminación está fuera del tiempo, ¿cómo puedo saber si los pasos que he dado son correctos para que ocurra esa iluminación?

F. L: No te preocupes por el pasado. Esta cuestión es parecida a la pregunta de “¿cómo sé que he conocido o que me he encontrado con el maestro adecuado?” Y la respuesta es que lo sabes cuando consigues la verdad. Y mientras tanto, lo único que puedes hacer es hacer lo mejor que sepas siguiendo tu corazón y tu inteligencia. Y no tengas dudas en cambiar de maestro si no satisface completamente tu inteligencia y tu corazón. Así que tu deber es ser honesto, ser fiel a tu corazón y tu inteligencia. Y eso lo puedes saber mirando tu propia sinceridad como buscador de la verdad. Y en cierto sentido tienes que ser muy exigente. Tienes que ser exigente en términos de claridad... pero lo sabes cuando lo tienes.

Nuevo interlocutor: Durante la meditación que hemos hecho antes has hablado de dos tipos de pensamiento, el pensamiento ignorante y el otro pensamiento. Has explicado ambos pero me gustaría si pudieras decirnos algo del otro pensamiento pues para este tipo de pensamiento soy más bien relajada.

Francis Lucille: El pensamiento ignorante es el pensamiento que se origina de la creencia de que soy una conciencia separada, soy un ser separado un ser limitado; por ejemplo, soy un ser humano: Y este pensamiento siempre va acompañado, por lo menos potencialmente, por el miedo y el deseo. Este pensamiento siempre viene acompañado por una sensación de carencia, una sensación de insatisfacción, de malestar.

Los otros tipos de pensamiento podríamos subdividirlos en varias categorías. La primera serían los pensamientos prácticos, del tipo de “no tengo nada que beber en mi habitación y tengo que comprar agua mineral”. Así que compras agua mineral, te la llevas a la habitación y ya está. Ni siquiera te has dado cuenta de este pensamiento. Este tipo de pensamiento no deja rastro en la memoria. Hemos tenido en el pasado miles de pensamientos prácticos y han desaparecido, no nos persiguen. Así que la

característica, la cualidad de los pensamientos prácticos es que tienen un principio y un final.

El otro tipo de pensamiento es el pensamiento que se refiere o se relaciona con la verdad. Por ejemplo, algo que has leído sobre la verdad, algo que has oído aquí, una pregunta que tienes y vives con esta pregunta. Así que es un pensamiento que va evolucionando en ti pero no es un pensamiento que proviene de la ignorancia. No es un pensamiento que viene de la creencia de que eres una entidad separada sino que es más bien un pensamiento que viene de la intuición de que no eres una entidad separada. Así que es un pensamiento que proviene de una intuición de la verdad. Y hay otros varios tipos de pensamientos. Por ejemplo, los pensamientos que vienen del amor. O los que vienen de la belleza, como los de un poeta al escribir un poema, o los de un músico un compositor. Y finalmente hay pensamientos que son simplemente de celebración. Son pensamientos básicamente de dar gracias.

Todos estos pensamientos, sobre todo los que no son prácticos, son perfectos. Todos tienen un comienzo y un final. No giran en círculo como los pensamientos ignorantes. Así que no hay que preocuparse de ellos, por el contrario deberíamos darles espacio para que existan. Escucharlos, hacer lo que nos digan.

Pero con los pensamientos ignorantes, en cuanto nos damos cuenta de que estamos girando en círculos, y detectamos esta especie de sabor amargo que les acompaña, deberíamos ir al núcleo del pensamiento que es esta creencia de que somos una entidad separada e investigar la verdad que hay en esta creencia. Y en ese momento salimos, estamos fuera de este círculo vicioso de energía, estamos en el centro y se genera una investigación sobre la naturaleza de mí mismo. Y la investigación de la naturaleza de mí mismo es muy eficaz sobre todo cuando surge a partir de un pensamiento que contiene ignorancia. Así que al mismo tiempo que abandonas este pensamiento, con lo cual también abandonas el amargor y el mal olor que tiene este tipo de pensamiento, y como tu amor, tu atención se vuelve hacia la verdad, casi de forma imperceptible al principio, comienzas a recibir el perfume que proviene de la presencia.

Nuevo interlocutor: ¿Cuál dirías que es la forma de investigación más eficiente?

Francis Lucille: Tienes que tener hambre de la verdad. En otras palabras, si te haces la pregunta interiormente “¿qué soy yo?”, tiene que ser una pregunta profundamente sentida, tienes que tener muchas ganas de encontrar, de recibir la respuesta. Son estas ganas de recibir la respuesta lo que importa.

Si te haces la pregunta “¿qué soy yo?, ¿qué soy yo?” como si fuera un mantra, pero si realmente no hay ganas de recibir la respuesta, solo va a haber una cadena de preguntas pero entre las preguntas no va a haber espacio para escuchar, para recibir la respuesta. Entonces esa investigación deja de ser una investigación y se convierte en

una práctica, en la que supuestamente la cantidad reemplaza a la calidad. Y lo que importa es la calidad de la pregunta. De hecho, la pregunta “¿qué soy yo?” solo tienes que hacértela una vez en la vida, y entonces tu vida se convierte en una investigación. Y una vez que estás involucrado en esta investigación utilizas todos los medios a tu disposición. Es como un detective que investiga un asesinato, él no se queda en la mesa de su despacho preguntándose “¿quién lo hizo?, ¿quién lo hizo?” como un mantra. Puede que se haga la pregunta una vez, pero después interroga a los testigos, lee el informe del forense, busca pruebas, etc. Y aquí es lo mismo, utilizas todos los medios a tu disposición.

Pero lo que importa es la intensidad del deseo, porque la intensidad del deseo es lo que condiciona la intensidad de la escucha. Si alguien te dice “sé una forma mediante la cual fácilmente puedes ganar un millón de dólares” inmediatamente la intensidad de la escucha va a aumentar. La intensidad de la escucha, la atención, la cualidad de la atención es, de alguna forma, proporcional al deseo. Y en última instancia, es el deseo por la verdad lo que se traduce en la calidad, en la apertura de la escucha. Y la calidad de la escucha es el único prerrequisito para que la investigación sea eficiente. Cuando la escucha alcanza su perfección, se vuelve total, aquello que escucha es aquello que es buscado. Y, por lo tanto, aquello que está escuchando es la respuesta.

Nuevo interlocutor: Tanto el año pasado como este ha habido entendimientos, de lo que se podría decir entendimiento superior, pero también ha habido darse cuenta de cosas relativas a la persona que de alguna manera se va puliendo.

Francis Lucille: ¿Qué quieres decir que se produce un abrillantamiento en la persona?

Int: Esta mañana a los dos minutos de despertarme me ha llegado algo de mi persona que me ha resultado sorprendente, me cuadra, pero me dejado mal como persona. Lo que quiero decir es que esto es normal que sea así, ¿que se pula?

F. L: Es normal notar cosas, es normal darse cuenta de errores, y lo que no es normal es sentirse mal en relación a los errores de los que nos damos cuenta. Al revés deberíamos sentirnos felices cada vez que nos damos cuenta de un error que estábamos cometiendo porque nos da la oportunidad de no volver a cometerlo y liberarnos de él. Así que hacernos conscientes de lo falso debería provocarnos siempre felicidad, contento. Y si genera lo opuesto significa que hay otro error en ese momento, estamos otra vez identificándonos con alguien que no es bueno, que está cometiendo errores, lo que sea.

Int: Claro sí, en el momento he querido retomar “soy consciencia” pero ha sido imposible. Lo que quiero decir es que al final creo que habría que depurar la persona, porque lo que salió el año pasado para mí fue insospechado pero sirvió a la persona.

F. L: Es cierto, purificas a la persona de sus limitaciones. Y lo que queda después es una persona ilimitada, que es tu verdadera persona.

Una persona limitada siempre es impura, la impureza es su limitación. Y la verdadera persona no es limitada. Las limitaciones son como manchas superpuestas en tu verdadera persona, en tu verdadero ser. Es como una vestimenta. Así que cada vez que te das cuenta de un error es como limpiar una mancha.

Intentar purificar una persona limitada es una imposibilidad. Aquello que esencialmente es impuro no puede ser purificado. La purificación consiste en la eliminación de las limitaciones, de todas las limitaciones. Eres una persona, sí, no digo que no seas alguien porque en este momento hay alguien que está escuchando estas palabras, y entendiendo estas palabras. Así que hay "tú" viva, escuchando, entendimiento. La impureza es la creencia de que este "yo" es este cuerpo, o esta mente que es limitada, eso es todo. Si mediante la investigación pudieras eliminar solo esta impureza de limitación todas las demás impurezas se irían con ella. No tendrías que preocuparte de microgestionar la limpieza de las pequeñas manchas o impurezas pequeñas.

Nuevo interlocutor: ¿De dónde surge la idea de creerse una entidad separada? Porque los pensamientos, a mí personalmente, me llegan. Yo no los decido. O sea, ¿que aparecen pensamientos en la consciencia que me están diciendo que soy una entidad separada?

Francis Lucille: Hay más que el pensamiento, no solo el pensamiento. El pensamiento de una entidad separada es simplemente un concepto, ¿de acuerdo? Pero en una creencia hay algo más que un pensamiento. Por ejemplo, puedo tener el concepto del marxismo sin ser un comunista. Puedo haber leído el evangelio y no ser cristiano. Así que la diferencia entre alguien que ha leído y entendido intelectualmente a Marx y uno que se ha hecho comunista, es que uno lo ve como un concepto y el otro lo ve como un concepto y lo valida como la verdad. Así que en una creencia hay un concepto pero también hay un apego de la conciencia a este concepto. Por eso en la escrituras hindúes se dice que la ignorancia del ego es una mezcla burda de *Atman* que es la conciencia y de un objeto con el cual nos identificamos. Por lo tanto, en una creencia hay una involucración de la conciencia. La ignorancia es creada por la conciencia, es la conciencia la que quiere estar en la ignorancia, permanecer en la ignorancia. Y en algún momento es la conciencia la que quiere salir de la ignorancia.

Int: Entonces, tanto el pensamiento ignorante, como el pensamiento funcional, como el pensamiento superior, todos están impregnados de conciencia.

F. L: Sí.

Int: Entonces, ¿qué está haciendo la conciencia?

F. L: Todo.

Int: Sí, pero bueno, nos está liando.

F. L: Te mete en problemas y también te saca de problemas. La conciencia es juguetona.

Int: Ya, ya.

F. L: Pero la conciencia no es algo ahí afuera que está jugándote malas pasadas, eres tú. Dicho de otra forma, cuando la gente se mantiene en la ignorancia es porque eligen estar en la ignorancia. Dado que no hay pruebas que te obliguen a pensar, o demuestren que la conciencia es limitada, ¿por qué creer que es limitada? Es por libertad, viene de la libertad. O sea, eligen creer. Y en el momento en que se hace esta elección las cosas empiezan a mostrarse, a aparecer de acuerdo a esta primera elección que se ha hecho.

La imagen que utilizo para explicar esto es la de un rey que quiere ver lo que experimentan sus súbditos. Así que decide ser un mendigo por un día. Y da la orden de que le traten como un mendigo por un día y si no les corta la cabeza. Se viste de mendigo y sale del palacio. Sobre las doce empieza a tener hambre y quiere volver al palacio pero no hay forma.

Nuevo interlocutor: El otro día hablaste de la transmisión de la sabiduría a través de los maestros de la India, de Jean Klein y de ti y de los discípulos. Mi pregunta es, ¿qué añade o provee esta transmisión que no ofrezca el razonamiento superior y el sentir superior? Porque cuando la conciencia utiliza el razonamiento superior y ves el momento de elección en que escoges ser limitado, es un proceso como de deconstrucción de energía porque la energía que fue utilizada para crear el “yo” cesa y, al mismo tiempo cuando utilizas el sentir superior, la energía que mantenía la contracción en el cuerpo debido a las defensas del ego la energía se extrae de ahí, deja de utilizarse en esto. Y, sin embargo, la idea de la transmisión, de esta transmisión de maestro a discípulo me evoca algún tipo de energía, algo energético. Parece que tiene un efecto energético sobre la gente y, de alguna forma, esto me parece como una vuelta hacia algo que aparece, que son apariencias, como volver a las apariencias.

Francis Lucille: En esta transmisión no se transmite nada porque ya eres aquello que es buscado. El razonamiento superior te lleva al umbral del entendimiento que es la experiencia de tu verdadera naturaleza. Te lleva hasta el umbral pero no más allá. La transmisión es la experiencia.

Int: Así que la transmisión solo ocurre desde el sabio único.

F. L: Sí.

Int: No entre una instancia personal y un sabio.

F. L: Absolutamente. No hay nada personal en ello. Es como la gripe, si transmites la gripe no hay nada personal en ello.

Int: ¿Hay algún tipo de cualidad energética en este tipo de transmisión?

F. L: No. Es algo de lo que no podemos hablar lógicamente porque no es lógico. No es lógico porque no tiene nada que ver con el pensamiento. Así que solo podemos hablar de ello en base a la experiencia. No tengo ninguna explicación racional de esto, solo tengo la experiencia, solo lo he experimentado.

Int: En uno de tus libros “El eterno ahora” hablas de estar en presencia de tu maestro y de sentir como la parte de atrás de tu cabeza se expandía, ¿no es eso un fenómeno, la descripción de un fenómeno, un tipo de apariencia?

F. L: Sí, eso es un fenómeno. Igual que cuando entiendes un chiste te ríes pero, la comprensión del chiste no está en la risa. En otras palabras la experimentación del chiste no está en la risa. La risa es un subproducto al nivel del cuerpo de una experiencia de la comprensión del chiste y, de hecho, esta comprensión no ocurre en el cuerpo. La risa es una ola que viene a posteriori.

Int: Otra cosa, hoy estábamos haciendo el trabajo corporal, hicimos hacia el final algunos ejercicios respiratorios en los cuales inspirabas inhalando desde el suelo, desde abajo, y el universo respiraba por ti a través de todo tu cuerpo. Cuando practicaba Tai-Chi recuerdo que había ejercicios energéticos dirigidos a elevar la energía, pero entiendo que la utilización que haces de esto es la de intentar que nos deslocalicemos de las sensaciones corporales.

F. L: Estos ejercicios de sentir superior es lo análogo a nivel de sensación a lo que es el razonamiento superior a nivel de pensamiento. El razonamiento superior es una cadena de pensamientos, lo cual es energía que se dirige hacia la fuente. Y lo mismo ocurre con el sentir superior. Mediante las sugerencias, mediante los ejercicios es una forma de sentir el cuerpo, en el caso que mencionas de sentir la respiración, que en vez de ser consistente con la idea de que nosotros somos una entidad separada, es consistente con el hecho de que nosotros y todo lo que hay en el universo es conciencia. Así que si por un momento dejas de imaginarte, de pensarte a ti mismo como algo separado y a través del pensamiento imaginas otra posibilidad, esta nueva posibilidad a la que ahora te abres, de alguna manera se hará real a través del entendimiento. Y de la misma forma en vez de pensar siempre o de sentir siempre que tu respiración es algo constreñido y localizado, si te abres a la posibilidad de que es la

totalidad del universo la que vive y respira a través de ese cuerpo, en algún momento esto te conduce a la experiencia, te facilita la experiencia.

Mi maestro una vez me dijo que estos ejercicios, mediante las visualizaciones, mediante las sugerencias tendemos a crear, quizá de una manera artificial, tendemos a recrear la sensación del cuerpo en su estado natural, cuando es libre. Así que si llega lo suficiente a eso, debido a que el cuerpo mantiene la memoria orgánica de su libertad, el cuerpo reconoce esto y de alguna manera hace “clik”, encaja. Es como si colocas una viruta de hierro lejos de un imán, entonces no se va a mover. Pero hay una distancia, cuando está suficientemente cerca del imán que salta y encaja. De alguna forma esto es parecido aquí. Pero el problema con mis palabras es que crean nuevas imágenes en tu mente, o expectativas de algo que va a ocurrir, como por ejemplo “estoy respirando de esta manera y, de repente, va a ocurrir una gran experiencia”. No es esto de lo que estoy hablando. Es un reconocimiento que ocurre a nivel de las células, de los órganos, de los músculos.

Si pasas unos días haciendo lo que haces aquí lo que puedes observar es que cuando te mueves y estás caminando por ahí, cuando te relacionas con los amigos, empiezas a notar una cualidad diferente, y esto no es solo un aumento de la claridad y la tranquilidad del pensamiento sino una cualidad distinta en la que sientes el mundo y en la que te relacionas con los demás a un nivel físico.

Sesión 8

Francis Lucille: ¿Preguntas?

Nuevo interlocutor: La pregunta es, si el reflejo de la conciencia que se vuelve hacia el interior y nos da la sensación de un yo limitado, ¿se llegará a disolver algún día?

F. L: La respuesta corta es: sí.

Cuando la conciencia se vuelve hacia dentro no encuentra un yo limitado, así que estoy en desacuerdo con las premisas de tu pregunta. Si no va lo suficientemente adentro, lo suficientemente profundo, a nivel de la mente y del cuerpo encuentra limitaciones. Y estas limitaciones, de hecho, pertenecen a la mente y al cuerpo. Si va más profundamente hacia dentro se encuentra a sí misma, la conciencia sin limitación, libre de limitaciones.

Int: Lo entiendo, o creo que lo entiendo, pero eso sería bajo la premisa de que uno creyese ser su cuerpo físico.

F. L: Algo limitado.

Int: Si tu percepción ya hubiera cambiado de forma que durante la mayor parte del tiempo entiendes y sabes que eres el espacio, en ese caso durante ciertos momentos limitados, creo que experimentarías que la conciencia se ha limitado a sí misma dentro del cuerpo al interiorizarse. Quizá lo esté viendo del revés.

F. L: Tomemos lo que has dicho. Lo que parece que estás diciendo, a lo que te refieres, son dos estados, y un cambio que consiste de un estado a otro estado. La pregunta es, ¿quién o qué pasa a través de estos diversos estados?

Int: En esta experiencia la pregunta antes de que viniese aquí era “¿quién soy yo?” Y el año pasado experimenté quién no soy. Y ayer dijiste “¿quién soy yo?, y fui capaz de hacerme la pregunta de forma verdadera, “¿qué soy yo?”, porque había un profundo conocimiento de que no había nadie que pudiera hacer la pregunta “¿quién soy yo?”, y la pregunta había evolucionado de alguna manera hacia algo distinto. Así que esta mañana me seguí preguntando “¿quién soy yo?”, la pregunta se disolvió y solo quedó “yo”. Pero este “yo” no es el mismo, es como que ha cambiado. Pero todavía hay algo que no está claro

F. L: En este momento estás escuchando estas palabras, hay algo que está escuchando estas palabras, y ese es “yo”. Por decirlo de otra manera, no hace que vayas muy lejos para descubrir aquello que eres. Descubrir el ser no es difícil. Lo que es difícil es

abandonar la creencia de que somos un ser separado. Por lo tanto, intentar progresar con la pregunta, de la misma manera que es ya un progreso pasar de “¿quién soy yo?” a “¿qué soy yo?”, este “¿quién soy yo?” no es muy satisfactorio. Ramana Maharshi no hablaba muy bien inglés así que quizá la traducción no era muy buena. La pregunta “¿qué soy yo?” es una pregunta más amplia que “¿quién soy yo?” que, de alguna manera, limita la cuestión a una persona o a un ser animado. Así que pasamos de “¿quién soy yo?” a “¿qué soy yo?” Y después descubres que yo soy esta conciencia que está oyendo estas palabras. Y ahora esta pregunta se refina diciendo: dado que soy yo el que está escuchando estas palabras u oyendo esta pregunta, ¿cómo sé que esta conciencia es limitada y personal? Porque esta pregunta tiene la capacidad de disolver las limitaciones que son sobreimpuestas a la conciencia.

Int: Quizá aclararía las cosas si te pudiera explicar este proceso. El año pasado tuve una experiencia, y ahora parece como que hablo del pasado, pero es la única forma de explicarlo. Hubo como una especie de retracción de la energía a través de los sentidos y se estableció en la zona del corazón, y tuve una experiencia de la paz que va más allá de todo entendimiento. Y durante un período como de dos semanas se disolvió el deseo completamente, no había nada, simplemente ser. Después gradualmente la mente comenzó a afirmarse...

F. L: ¿Qué quieres decir con “la mente volvió a reafirmarse”? Lo que es la mente es pensamiento.

Int: Sí, sí, pensamiento.

F. L: Pero, ¿pasaste dos semanas sin pensar, sin percepciones?

Int: No, no.

F. L: O sea que la mente estaba allí. Las percepciones son la mente. O sea que cuando dices que la mente volvió quieres decir algo distinto. No es la mente la que volvió, es la ignorancia, es la identificación la que volvió y como consecuencia el sentirte en desgracia.

Int: Sí, sí, es cierto.

F. L: Dices que cuando se experimentó este estado no había nadie presente, ¿de acuerdo?

Int: La comprensión, o lo que entendía, es que no había nadie que hiciese ninguna acción.

F. L: De acuerdo. Pero, ¿había alguien que era testigo de este estado, de esta experiencia?

Int: Solo un testigo, sí, había solo un testigo. Me resulta difícil contestar a esta pregunta.

F. L: Tú eres la que ha sugerido esto, yo solo estoy intentando averiguar que ocurrió para intentar ayudarte. Deja que te deje a ti como tarea cual de estas opciones era. No hace falta que me digas ahora que era “B” o “A”, sino simplemente para que tú misma lo veas.

Hay una experiencia en la cual puedo experimentar que no hay hacedor, y que es el poder universal el que vive a través de este cuerpo. Incluso puedo tener la experiencia de que el poder universal no solo mueve las nubes en el cielo, no solo mueve mis brazos, sino que también mueve mis pensamientos que aparecen en mi mente. Pero todavía puedo seguir siendo el testigo de esta experiencia como algo separado del poder que mueve todo esto. Eso es “A”. O “B” en que incluso este testigo se disuelve y todo lo que queda es este poder que mueve y que también es la conciencia que percibe. La segunda experiencia es la experiencia que se llama *nirvikalpasamadhi*, y eventualmente conduce a *sahajasamadhi*. Y la experiencia a la que me refería antes es algún tipo de *samadhi* espiritual que nos dice mucho sobre Dios, y sobre el gozo y la felicidad que buscamos, pero en la cual todavía hay una creencia nuclear de creer en la personalidad. Ramana Maharshi utilizaba una analogía para referirse a la experiencia de tipo “A”, y es la de un cubo que se deja caer en un pozo lleno de agua y cuando se saca el agua se evapora y se pierde. Y la segunda imagen es una estatua de sal que se tira al pozo y se disuelve.

Int: La experiencia supuso un alivio enorme porque la persona que creí que era se disolvió, y había una profunda sensación de paz y descanso, y el pensamiento de que la conciencia no existe...

F. L: ¿Qué era lo que percibía este pensamiento? Quizá tú y yo no utilizamos la palabra conciencia con el mismo significado, así que déjame definirlo para ti. Lo que llamo conciencia es esto, sea lo que sea, que está en este justo momento oyendo estas palabras. Y, por lo tanto, es obviamente esto que está oyendo estas palabras ahora mismo lo mismo que estaba percibiendo ese pensamiento de que la conciencia no existe. Así que la conciencia de la que trataba este pensamiento no se corresponde con la conciencia de la que yo hablo. Y es importante aclarar esto para que no confundamos peras con manzanas.

Ahora, cuando el sentido de “mí” desaparece, tal como describiste, entonces te experimentas a ti mismo sin un “yo” porque obviamente no moriste y la conciencia estaba allí. Simplemente que el “yo” habitual no estaba allí. El “yo” que va y viene no estaba allí, había desaparecido. Mientras no estaba tenías la capacidad de descubrir la verdad, y la verdad es que el “yo” que se había ido no es el “yo” verdadero dado que tú estabas allí como conciencia. Una vez que esto ha ocurrido, si el antiguo “yo” vuelve

y sostiene que él eres tú, a la vista de la experiencia le puedes preguntar: “¿quién eres tú?, ¿quién crees que eres? Yo era yo mientras tú estabas fuera. Todavía sigo siendo el mismo yo que era y, por lo tanto, tú eres falso”.

Así que una vez has descubierto, en una experiencia de disolución o en un momento pasajero, tu verdadera identidad, la identidad falsa no puede seguir pegada a ti, pierde su crédito. No le vuelves a prestar más tu atención, tu amor.

Int:Creo que la pregunta realmente se basaba en un sentido de algún tipo de sufrimiento, que es identificación que, por supuesto, es ridículo.

F. L: Deja que te dé una imagen de lo que puede estar ocurriendo. Asumamos que alguna vez has sido víctima de un vendedor de aspiradores a domicilio, que te vendió el último modelo con todos accesorios, por mil dólares. Y la cosa no funcionó, se estropeó, fue un desastre. La próxima vez que llame a tu puerta no le vas a dejar entrar. Pero lo que puede ocurrir es que vuelve otra vez pero disfrazado con un bigote, con gafas oscuras, una gorra, y vende viajes a las Bahamas. Llama a la puerta, le abres y empieza a soltarte su discurso. Y mientras tanto le miras, ves algo extraño, piensas que has visto a esta persona alguna vez, y de repente te das cuenta que es él, y le dices: “no, gracias”. La próxima vez vuelve con una barba roja o con lo que sea y vuelve a querer venderte algo... y después de varios intentos deja de venir.

Sobre estas dos experiencias espirituales que he descrito hay algo análogo, según mi punto de vista, que se encuentra en gente que ha tenido experiencias cercanas a la muerte. Algunos de ellos relatan que pasan por un túnel y que al final del túnel hay una hermosa luz que les atraía y que les llenaba de amor, de alegría, de certeza, pero en un momento sintieron el deseo de regresar y volvieron a este cuerpo, vida, etc. Y hay otro grupo de gente que experimenta que fueron por el túnel, se vieron atraídos por la luz, se fundieron con la luz y, después, de alguna manera volvieron pero habiéndose ya disuelto en la luz.

Nuevo interlocutor:La experiencia de una persona que se muere y se disuelve en la luz, ¿qué podría significar volver otra vez a la vida?

Francis Lucille: Tal y como has sentido contestar esta pregunta sería meternos en un territorio inexplorado. A lo que me refería era a una experiencia cercana a la muerte, es una experiencia que le ocurre a un ser viviente que vuelve y nos cuenta una historia y sienten este cambio profundo, especialmente los que han pasado por el segundo tipo de experiencia. Nunca me he encontrado a alguien que haya pasado por el segundo tipo de experiencia. Por eso es por lo que digo que estos dos tipos de experiencia me recuerdan a lo que se comentaba. El problema con la muerte es que no está abierta a la investigación. Aquello que está abierto a la investigación es la vida porque estamos vivos ahora. Y aquello que está abierto a la investigación es aquello, sea lo que sea, que está vivo ahora mismo y que supuestamente va a morir en algún

momento futuro. Y esta investigación sobre lo que está vivo ahora mismo puede que cambie nuestra creencia de que esto que está vivo ahora vaya a morir en el futuro.

La Bhagavad Gita dice: “Aquello que es nunca deja de ser, y aquello que no es nunca llega a ser”.

Nuevo interlocutor: Después de la meditación de esta mañana he visto como había resistencias que surgían en mí, como que alguien se rebelaba, como una especie de necesidad de destrucción. Y debido a la falta de experiencias me dejó como una sensación de que solo era yo, lo comenté con un amigo y me dijo: “casi da la sensación de que es como si hubiera un niño en una mazmorra con una sensación de pena y de separación”. No lo puedo describir porque no está aquí ahora. Mi pregunta es: ¿hay solo un soñador? Y cuando me hago la pregunta a mí misma hay paz, y todo lo que siento es paz o parece paz. Empiezo a preocuparme de lo que me ocurrió antes que si tengo problemas o estoy alterada por alguna razón. Tiendo a caer sobre la gente y si lo hago, sobre ti o sobre otras personas, y si lo hago, ¿cómo puedo evitar dañar a la gente?

Francis Lucille: Esto es una pregunta muy personal así que creo que la respuesta no será muy clara para todos los demás.

Lo que ha ocurrido en el pasado no va a ocurrir de la misma forma en el futuro. Podría ocurrir algo similar pero más suave, así que ya lo has sobrevivido una vez. Lo que me parece interesante es que, de alguna manera, estás entrando en contacto con esta especie de desesperación que hay en ti. Esto son cosas que, por decirlo así, estaban reprimidas, y cuando haces tu mejor intento de abrirte empiezan a salir los fantasmas de los armarios. Y cuando los fantasmas salen de los armarios, pueden hacer algunas travesuras dentro de ti antes de irse del todo. Pero es mucho mejor que abras el armario, les mires a la cara, y les dejas que se vayan. Aunque he utilizado la palabra fantasma no la uso en el sentido literal, de forma seria, sino simplemente como una especie de analogía.

Mantén tus pies en el suelo y tu corazón en la conciencia, tu corazón en ti misma. Pero mantén los pies en el suelo.

Int: En el suelo, ¿quiere decir aquí y ahora?

F. L: Sí, y una silla es una silla, un ser humano es un ser humano, una casa es una casa, una nube es una nube.

Int: ¿Y si vuelve a surgir la pena?

F. L: Es interesante. No la busques pero si surge otra vez quiero que me hagas un informe detallado con los detalles más mínimos.

Nuevo interlocutor: Me gustaría volver al ejemplo del vendedor de aspiradores usados. Creo que tengo un problema porque no soy capaz de decirle “no” a este vendedor.

Francis Lucille: Eso no es un problema, vuelve a decirle “sí”, abre tu cartera, gasta tu dinero, aprendemos a base de experiencia.

Int: Pero mi pregunta también es: después de estas experiencias que has estado abierto y te has vuelto a cerrar, ¿hay algo que puedas hacer para mantenerte abierto?

F. L: Mantén la apertura tanto tiempo como puedas y esto te dará la oportunidad de ver, de observar cómo te has quedado otra vez dormida. Es como intentar mantenerse conscientes mientras nos estamos quedando dormidos. Y, en este caso, en vez de quedarnos dormidos soñando nos quedamos dormidos en una falsa identidad.

Una vez que estamos identificados no hay nada realmente que podamos hacer. Pero hemos diseñado un sistema que nos despierta que es el sufrimiento, y cuanto más profundamente entramos en la ignorancia más grande es el sufrimiento y, en algún momento es demasiado. Es como si hemos tocado fondo y volvemos a empezar a subir, a volver. Lo más importante es aprovechar estos momentos de libertad en los cuales no estamos involucrados. Estos son los momentos que están abiertos a la investigación, cuando uno puede meditar, pensar sobre la verdad. Así los momentos en que estamos involucrados se harán más y más insoportables, lo que quiere decir que la alarma sonará más y más alta, y el umbral de disparo de la alarma será más bajo, lo cual es bueno. Y como resultado de esto te harás consciente de tu involucración en un estadio más temprano del proceso. Como consecuencia estos episodios de involucración serán más cortos y menos frecuentes.

Nuevo interlocutor: Cuando hacemos el razonamiento superior y el sentir superior, me he dado cuenta que soy yo, como conciencia, el que hago esto. Y es esta conciencia “yo” la que está escogiendo ser una persona o un objeto y, en ese sentido, es esa mi primera libertad a la que te referías el año pasado. Pero cuando hablabas sobre el *nirvikalpasamadhi* parecías indicar que cuando eso ocurre esa conciencia “yo” desaparece.

Francis Lucille: No, no, lo que desaparece es el objeto con el que nos estábamos identificando, el objeto que estaba suplantando a la conciencia.

Int: Pero lo que está oyendo estas palabras ahora no es un objeto.

F. L: Cierto.

Int: Pero no se ve a sí mismo como algo positivo, como algo que está creando esta realidad o pensamientos. ¿Cómo puede ser que esto que oye estas palabras pueda desaparecer en el *nirvikalpasamadhi*?

F. L: No, es que ya he dicho que no desaparece.

Int: Entonces la paradoja, por decirlo así para mí es, si la conciencia “yo” que está haciendo la investigación, y la que se da cuenta de que yo soy esto que está escuchando estas palabras y que no soy un objeto, y que es mi libertad, mi primera libertad no ser un objeto... eso sería una posición de libertad. Pero lo que tú describes como *nirvikalpasamadhi* parece casi una posición de rendirse a algo distinto, como si esto perdiera su libertad y se convirtiera en parte de algo más grande.

F. L: Aquello que es limitado no tiene libertad.

Solo hay un ser, una conciencia, un hacedor o creador, un pensador que crea todos los pensamientos. Es el mismo hacedor aquel que mueve tus brazos y las nubes del cielo.

Int: ¿Es este conocimiento el que te traes contigo desde el estado *nirvikalpa*? ¿O es algo en lo que has entrado y después es algo permanente?

F. L: Tú haces una pregunta sobre la conciencia, yo llevo la pregunta a la conciencia para ver cómo concuerda con ello. Supongamos que jugamos un juego en el que intentas descubrir lo que tengo en mi bolso y haces preguntas. Entonces algunas preguntas ya las sé. Me dices: “¿es azul?”, y te digo: “no”. “¿Es redondo?”, “no”. “¿Tiene bordes?”, “sí”. “¿Cuántos bordes tiene?”, “espera un momento”, voy y lo busco: “doce”. Esa es la forma en la que contesto las preguntas. A veces no necesito mirar, algunas veces miro, y la mayor parte de las veces miro. En raras ocasiones contesto a través de experiencias pasadas y nunca partiendo de aquello que he oído.

Ahora, ¿cuál es la pregunta?

Int: Supongo que la pregunta es que en algún momento, cuando mencionaste lo de la primera libertad, es la conciencia que escucha estas palabras la que tiene la primera libertad, libertad para enfocarse en un objeto o irse.

F. L: Tiene la libertad bien para creer que es una conciencia o realidad separada, o abrirse a otra posibilidad.

Int: Sí. Pero no habiendo experimentado el *nirvikalpasamadhi*, lo que ha estado ahí siempre es lo que está escuchando estas palabras.

F. L: Aquel que no ha experimentado *nirvikalpasamadhi* existe solo como un concepto y como una creencia.

Int: Esto me vuelve a la pregunta porque me siento como desconectado. En ese caso estoy desconectado de la totalidad aunque esté haciendo la investigación prácticamente. Es como si estuvieras esperando por algo que no ha llegado todavía para que te dé la verdadera inteligencia, la verdadera guía. Creo que de ahí es de donde viene mi pregunta. Si no aquello que está aquí escuchando estas palabras ya está aquí. Así que tienes “A” o “B”, uno que está perdido y otro que tiene el potencial de volver a casa.

F. L: Aquel que está oyendo estas palabras es real. El que se siente desconectado existe solo como una creencia y como un concepto.

Int: Sí, pero el que está escuchando estas palabras sin la experiencia del *nirvikalpasamadhi* está todavía en un sentido de realidad.

F. L: Cuando aquel que oye estas palabras se hace consciente de sí mismo, libre del cualquier objetividad, eso es *nirvikalpasamadhi*. La mente puede no darse cuenta porque la mente no está presente en esta experiencia. Ocurre como si fuera más allá del escenario, detrás de la escena. La mente en algún momento se da cuenta, quizá no de una forma inmediata, que ha ocurrido algún tipo de transformación. Pero la mente no es el agente de esta transformación.

El que se preocupa de si ha experimentado o no el *nirvikalpasamadhi* nunca experimentará *nirvikalpasamadhi* porque éste que se preocupa es una entidad individual que no tiene existencia verdadera, solo tiene una existencia supuesta. La pregunta: “¿He experimentado *nirvikalpasamadhi*?” no proviene de la conciencia, proviene de la ignorancia o de algún residuo de ignorancia. Igual que el pensamiento: “He experimentado *satori* o *nirvikalpasamadhi*” con apego a este pensamiento, también pertenece a la ignorancia. Esto es lo que llaman el mal olor del Zen.

Int: ¿Cómo puedes experimentar *nirvikalpasamadhi* sin saber que lo has experimentado? Lo que no entiendo es la posibilidad de que lo hayas experimentado sin saber que lo has experimentado.

F. L: Porque no es una experiencia objetiva y porque tampoco tiene duración en el tiempo, es una experiencia fuera del tiempo, atemporal y, por tanto, no puede ser registrada en la memoria. Y dado que la mente solo tiene acceso a fenómenos objetivos una experiencia no fenoménica a la mente le crea confusión, no puede entenderla, es desconcertante para la mente. La mente no puede elaborar una representación de una experiencia así.

Para darte una idea de ello, ¿qué memoria tiene la mente de la experiencia que ocurre cuando uno entiende un chiste?

Int: En el momento del entendimiento ninguna.

F. L: ¿Y más tarde?

Int: Es la risa.

F. L: No, la risa es una consecuencia en el cuerpo que dura, es una percepción y, por lo tanto puede ser registrada en la memoria. Y el chiste que te contaban antes de la comprensión también tiene un lapsus en el tiempo, es una percepción. Así que tanto lo que precede a la comprensión como lo que va después, dado que es algo mental, es familiar para la mente. Pero estás de acuerdo que la comprensión del chiste es un acontecimiento cuya realidad es indudable, es una experiencia de algún tipo. Y al mismo tiempo la mente no puede describirla, la mente no tiene referencias, no se registra en la memoria. Puedes describir lo que ocurría antes y lo que ocurrió después, pero el momento justo, repentino de transición... antes no lo entendías, después ya lo has entendido, hay un cambio, ¿entiendes lo que quiero decir?

Int: Eso está claro, está claro lo que describes.

F. L: Lo que describo es una experiencia que la mente no puede describir simplemente para establecer que es posible una experiencia de este tipo.

Int: Puedo ver que eso es una experiencia atemporal que la mente no puede atrapar y no está basada en fenómenos. Pero justo al comienzo del satsang, cuando hablaste de la opción A y la opción B, y describiste que en una de esas opciones el testigo desaparece y tenías una experiencia real de ser la experiencia única que crea los pensamientos, los sentimientos, que mueve las nubes, eso no es un producto de tu primera descripción que de alguna manera suena mejor porque es atemporal y no está basada en fenómenos. Así que a mí me parece que aquí hay algún tipo de discrepancia en esto.

F. L: Yo no te he descrito a ti el *nirvikalpasamadhi*, lo que es extraño que a pesar de que yo no lo he descrito, estás de alguna manera suponiendo que es diferente de una experiencia en la cual reconocemos que hay una sola realidad, que es una experiencia de amor absoluto, de paz absoluta, de felicidad absoluta, inmortal, y algunas otras cosas.

Int: Pero dijiste que alguien puede experimentar *nirvikalpasamadhi* y no ser consciente de ello. Yo no puedo creer que alguien no pueda ser consciente de una experiencia como la que describiste...

F. L: Sí, porque si el cambio inmediato en la mente, que es producto de esta experiencia, si este cambio es relativamente pequeño, la mente al principio no notará ningún cambio importante. Incluso puede que te surja el pensamiento: "Ah, sí lo he

entendido, no es para tanto". Es, a veces, solo más adelante cuando uno entiende la magnitud de la experiencia. Por otro lado, si en el momento en que esta experiencia ocurre hay un colapso enorme en la mente, en ese caso hay una diferencia entre la mente antes y después.

Cualquier experiencia que conduce al entendimiento de que esta conciencia que está oyendo estas palabras en este momento es, de hecho, infinita y universal, es *nirvikalpasamadhi*. El resto, el esplendor, el amor, la belleza, la felicidad, se revelarán a sí mismos. Todas las trompetas sonarán eventualmente.

Int: Así que estás diciendo que el que describiste al principio te lleva a ese reconocimiento más rápido, y el otro no te lleva al conocimiento de que la conciencia es ilimitada porque no se colapsa toda la estructura.

F. L: Sí, si todavía existe la creencia de que la conciencia es limitada quiere decir que el vislumbre no ha sido completo, total. No ha producido todo lo que se supone que ha de producir.

Supongamos que quiero jugar un partido de tenis pero no tengo pelota, y necesito una pelota de tenis para jugar con mi amigo. Y resulta que una persona tiene en su bolso este objeto, una pelota de tenis. Como deseas la pelota de tenis le haces preguntas. "¿Es cuadrada?, ¿es redonda?" "Sí" "¡Ah!, ¿qué tamaño?" "¿Qué color?" "Amarillo" "¡Oh!, ¡oh!" Y en un algún momento: "¿es una pelota de tenis?" "Sí" "¡Guau!" Eso es *samadhi*. Todas estas cualidades que vas descubriendo como que es redonda, es amarilla, etc., son importantes. Y todas de alguna manera te llevan a la pelota de tenis. Pero la satisfacción completa que busco solo se produce cuando hago la pregunta adecuada y obtengo la respuesta adecuada. Así que, en el caso de la conciencia, el equivalente a la pregunta "¿es una pelota de tenis?" es: "¿es la conciencia universal?" Puede que haya otras preguntas, por ejemplo, "¿es la conciencia un objeto?", "¿está la conciencia siempre encendida o se va a dormir?", "¿soy algo más que mi conciencia?", "¿es la misma conciencia la que percibe los pensamientos y las sensaciones corporales?" Todas estas preguntas puede que en algún momento nos las planteemos y mirando a la conciencia, a nuestra propia experiencia de la conciencia, obtenemos la respuesta. Igual que cuando miramos a la pelota que tenemos en el bolso. Pero estas respuestas, aunque nos van acercando como la pregunta "¿la conciencia es un objeto?", eliminan muchas cosas. Pero hay solo una respuesta que nos va a llevar a la liberación de la pena.

Int: Que es: "¿es la conciencia universal?"

F. L: Sí.

Int: Es difícil imaginar que si tuviéramos la respuesta a esa pregunta podría pasarnos desapercibida. Esto lo encuentro muy difícil de creer, que pudiera pasarnos desapercibida si tuviera esta respuesta.

F. L: Esta idea de pasar desapercibida puede referirse a dos cosas. Puede referirse a la experiencia como tal, en sí misma, o puede referirse a la transformación en el tiempo que el cuerpo y la mente sufre como consecuencia de esta experiencia, y el cambio que se produce.

Cuando mi maestro se encontró con su maestro, después de tres meses observó un gran cambio en sí mismo. Y se le ocurrió, él tenía en torno a los cuarenta años, se le ocurrió que había sufrido un cambio más grande en esos meses que en los cuarenta años previos con todas sus historias, la guerra, abandonar Alemania, la resistencia, casarse, tener hijos... Pero en esos tres meses experimentó un cambio tan grande que implica que debería haber ocurrido un tipo de experiencia extraordinaria. Y lo que se le ocurrió es que simplemente había encontrado a un gurú verdadero y esa era la razón por la que los cambios se produjeron.

Int: Pero no experimentó el *nirvikalpasamadhi* hasta mucho más tarde.

F. L: ¿Quién lo sabe?

Int: Lo sabía él, además de los cambios que observaba, ¿sabía que era impersonal? No solo no objetivo u otras cosas, otras características.

F. L: Puedes tener un vislumbre, de hecho yo utilizo su expresión, puedes tener un vislumbre de la verdad, y que como consecuencia de ello, mucho más adelante... igual que la luz de las estrellas lejanas nos llega con mucho retraso, o podríamos utilizar la imagen de una bomba con temporizador, o un virus, el momento en que te infectas de la gripe no eres consciente, no eres consciente a nivel mental.

Atmananda dice: "Si deseas la verdad, en el momento que escuchas la verdad de los labios de gurú, vas a la verdad".

Nuevo interlocutor: Continuando con esta pregunta, de las dos situaciones que describías antes cuando le contestabas al compañero decías: "Puedes ser testigo del poder universal..."

F. L: No, no, dije... Puedes tener una experiencia en la cual te das cuenta de que aquello que mueve tu cuerpo, que mueve tus pensamientos, es el mismo poder que mueve el universo, pero todavía puedes seguir creyendo que eres el testigo personal de esto. Dicho de otra forma, la comprensión de que no soy un hacedor personal que, de hecho, sea lo que sea que piense o sea lo que sea que haga, es la acción del universo, es un paso muy importante hacia la liberación, es una condición necesaria

pero no es suficiente, porque si continua habiendo un perceptor personal todavía estás en la ignorancia.

Int: Esto es debido a la falsa identificación pero, en realidad, el testigo es lo universal.

F. L: Así es.

Int: La segunda clarificación que tiene que ver con lo que decía el compañero, dijiste: “esto es *nirvikalpa* que después evoluciona a *sahaja*”.

F. L: Sí, porque *nirvikalpasamadhi* no tiene duración en el tiempo como tal. Así que el momento en que los objetos reaparecen sin que en el cuadro aparezca un testigo personal es una experiencia que forma parte del *sahajasamadhi*, como mínimo es un estado transicional hacia *sahajasamadhi*.

Int: Podríamos decir entonces que cuando la gente describe sus experiencias previas como, por ejemplo: “tuve esta gran experiencia” y, después, vuelven a tener esta sensación de carencia, ¿podríamos decir que el vislumbre, si uno no intenta agarrarse y acepta la vuelta de los objetos, es una especie de transición hacia *sahajasamadhi* o una preparación para *sahajasamadhi*?

F. L: Cuando la objetividad vuelve a surgir del *nirvikalpasamadhi* está todavía recubierta del brillo, de la felicidad, del amor, de la belleza que en el *nirvikalpasamadhi* estaba en su esencia. Y lo mismo ocurre antes de que el objeto desaparezca. Igual que antes de que nace el sol hay una luz especial e igual cuando se pone.

Int: ¿Es como cuando sientes este amor, este calor, esta ternura interior?

F. L: Sí, sí, pero tiene muchas cualidades, depende de la naturaleza del objeto. Si el objeto es un pensamiento la cualidad será de claridad. Si es más bien una sensación corporal o un sentimiento tendrá la cualidad del amor. Si es una percepción sensorial tendrá una cualidad de esplendor o de belleza. Atmananda dice en uno de sus poemas: “justo antes de que el objeto se disuelva en la conciencia, la conciencia también brilla, resplandece”.

Int: Cuando decimos “no soy el cuerpo, no soy la mente, sino que soy aquello que está escuchando estas palabras ahora mismo” no hay prueba de esto a nivel mental. Pero hay un conocimiento directo que no soy un cuerpo muerto, que estoy vivo, no es una demostración académica sino que es una afirmación directa.

F. L: Sí.

Int: Ahora, por lo que respecta a la conciencia universal tampoco hay una demostración mental, pero parece que la prueba directa no es tan fácilmente accesible. Te lo

pregunté una vez antes y me dijiste: “es la apertura”. Cuando usas la expresión: “ábrete a la posibilidad y ve que ocurre”...

F. L: Los sistemas de creencia y los sistemas de sensación se interponen.

Int: O sea que “estar abierto” también significa soltar, entregar, abandonar esta sensación de falta de peso, confianza en la totalidad, completa confianza en la totalidad.

F. L: Sí, esto es lo que llamo la cooperación.

Es fácil tener la experiencia de que hay conciencia. Es un poquito más difícil tener la experiencia de que yo soy conciencia. El siguiente paso es: “yo soy la conciencia universal”. O, dicho de otra forma, esta conciencia mía no tiene nada que ver con este cuerpo y esta mente, es autónoma, es una realidad por sí misma, es su propia realidad. Y el siguiente paso es ver que esta conciencia es la substancia de este mundo, de los seres humanos, y de todos los demás seres.

Esta experiencia de yo soy conciencia, y la autonomía de la conciencia, es *nirvikalpasamadhi*. La experiencia que consiste en ver que la substancia de todos los objetos del mundo como conciencia es *sahajasamadhi*.

Int: Entendí la segunda parte. Pero la primera parte, cuando le estabas contestando al compañero, dijiste; “la experiencia de la conciencia universal es *nirvikalpa*”.

F. L: Sí. Conciencia universal significa, en este contexto, que existe independientemente del cuerpo y la mente, así que quizá sería mejor decir impersonal. Y después le podríamos llamar universal, después del *nirvikalpasamadhi*, en el *sahajasamadhi*. Sí, lo que dices está bien, el uso de las palabras no es totalmente preciso.

Sesión 9

Francis Lucille: ¿Alguna pregunta?

Interlocutor: Tengo una pregunta en torno a la curación. Aunque creo que la curación total es cuando te das cuenta de cuál es tu verdadera naturaleza, a veces se habla de una curación progresiva, una resolución de procesos a nivel mental que casi todos se basaban en la idea de que eras una entidad separada y, después, hay cambios también a nivel corporal que seguramente van asociados a este cambio. Y también hay un montón de tradiciones que hablan de curación, hay un componente de curación en muchas tradiciones. Tu maestro también se interesaba en esto.

F. L: Sí, pero él era un médico.

Si tu mente está menos agitada debido al miedo y al deseo es menos probable que maltrates tu cuerpo, es menos probable que tengas adicciones, que tengas comportamientos no saludables, hay menos tensiones en el cuerpo, menos stress, en ese sentido es menos probable que tengas un ataque al corazón, por ejemplo. Pero hay otros factores determinantes, tales como tu código genético, el medio ambiente, siguen estando ahí.

Y la meta tampoco es vivir tanto como sea posible. Veo que hay gente que vive durante mucho tiempo, por ejemplo mis padres, y no estoy seguro que quiera vivir tanto. Una vida que se hace muy repetitiva, que teniendo mucho cuidado, comiendo siempre lo mismo, siempre a la misma hora...

Si haces viajes internacionales esto no es bueno para tu salud, te ves sometido a la radiación cósmica cuando vas en avión. Si juegas al tenis te da el sol, se te estropea el codo y la espalda. Si bebes champán puede que estropees el hígado. Así que hay bastantes cosas malas que pueden ocurrir si vives. Básicamente vivir es peligroso y no vivir es menos peligroso.

Nuevo interlocutor: Siguiendo con este tema, siempre me ha llamado la atención que en muchas tradiciones esotéricas o filosóficas, comentan que cuando se produce la realización, esta luz, esta presencia, el ser, transforma todos los niveles de la personalidad, tanto a nivel mental, funcional, físico. Entonces, siempre me ha llamado la atención que seres realizados, por ejemplo Krishnamurti, o dentro de la tradición Vedanta sabios que han muerto de cáncer. Algunos como Aurobindo decían que ocurría como una especie de mutación en el cuerpo.

Francis Lucille: Tienes que morirte de algo.

No niego que como resultado de la comprensión de que no somos una entidad separada, no niego que como resultado de esto no haya una transformación gradual de la mente y del cuerpo. Pero esta transformación no hace que el cuerpo resulte inmune al envejecimiento, a las enfermedades o a los accidentes.

Oí un chiste en la televisión que decía: “estoy envejeciendo, pero es la única forma que he encontrado de vivir más”.

Y también hay gente que tiene una confusión absoluta entre la búsqueda de la verdad y la búsqueda de un cuerpo sano. Hay gente que están obsesionados con su salud.

Otro koan sería que el cuerpo nunca muere sano.

Nuevo interlocutor: Sobre el mismo tema, sobre la confusión entre la búsqueda de un cuerpo sano y la búsqueda de la verdad, creo que esto es porque en muchas tradiciones se hace mucho énfasis en esto de mantener una dieta adecuada, la columna erguida de forma que las energías puedan funcionar libremente por el cuerpo, y también porque de acuerdo con tu interpretación, parece que la conciencia manipula de alguna manera la materia y crea estas sensaciones de “mi” de “yo” en el cuerpo: Y el trabajo que hacemos aquí, a nivel corporal, es intentar desapegar esta conexión entre las sensaciones corporales y el sentimiento “yo”. Me gustaría que hablaras más sobre esta confusión que parece que existe como que parece que fuera necesario tener un cuerpo sano para que las energías se muevan por él libremente.

Francis Lucille: Sobre lo que hacemos aquí, la meta no es vivir más sano o más tiempo, sino vivir más feliz. Nuestra meta es la felicidad no la longevidad o la salud.

Si ponemos el énfasis en el cuerpo, si creemos que tener un cuerpo sano es un requisito para la felicidad entonces caemos en la ignorancia. Entonces creemos que la felicidad depende de acontecimientos objetivos o de sensaciones objetivas. Pero una salud mejorada puede ser el resultado de una vida más armónica.

Sobre esto de mantener la columna vertebral recta en los ejercicios que hacemos, es una forma de que afloren, de que se hagan patentes desviaciones de esta verticalidad que son generadas por contracciones prácticamente inconscientes, que a su vez crean sensaciones que son consistentes con nuestra sensación de estar localizados en el cuerpo. Así que situando el cuerpo de forma artificial es una postura de libertad, libre de opresión, estas contracciones se ponen de manifiesto en forma de incomodidad primero. Y una vez que quedan expuestas el cuerpo tiene su propia inteligencia que las soltará.

Int: Las energías que se liberan cuando se suelta esto, ¿son eso parte de la funcionalidad del cuerpo físico?

F. L: Si sometes el cuerpo a menos stress el cuerpo funciona mejor. Pero aun así el cuerpo es frágil, sigue estando potencialmente amenazado por accidentes, virus, degeneración debido al envejecimiento, etc.

Nuevo interlocutor: A ver si lo he entendido bien. La búsqueda de la verdad no te hace inmune ni a tu predisposición genética, ni a las enfermedades infecciosas, ni al azar como los accidentes. Pero durante la búsqueda de la verdad disuelves conflictos y hay enfermedades, sobre todo crónicas, que está demostrado que los conflictos empeoran su evolución, por tanto, no es en sí mismo un fin, pero colateralmente puede mejorar el pronóstico de la enfermedad. Siempre y cuando no sea el objetivo de la búsqueda de la verdad la curación sino propiamente la búsqueda de la verdad.

Francis Lucille: Sí. También si eres irlandés, y menos agresivo por lo tanto, es menos probable que te metas en peleas en los bares. Sí hay todo tipo de consecuencias que te llevan a una mejor salud.

Nuevo interlocutor: Yo tengo la percepción de que para que la verdad se manifieste tiene que quedar muy poco del yo inferior, o de la personalidad, o de nosotros mismos, porque muchas tradiciones tanto católicas u orientales hablan de que Dios entra cuando la habitación está vacía. Esto parece bastante claro, ahora bien, la pregunta sería: ¿qué podemos hacer como personalidad para ayudar a acelerar este proceso? Yo lo entiendo un poco como una especie de suicidio interior. Es duro realmente pero creo que es la realidad.

Francis Lucille: Hay buenas noticias y malas noticias. Las malas noticias es que ese pequeño yo que creemos ser no puede hacer nada en absoluto para matarse a sí mismo. Las buenas noticias es que ese pequeño yo es solo una creencia pero no tiene existencia real. Así que lo que puedes hacer, no como pequeño yo, sino como la inteligencia que eres es investigar "¿qué soy yo?" En este momento le hablo a la inteligencia, le hablo a cierta presencia que oye y entiende. Y esta presencia, que es inteligente, consciente, puede descubrirse a sí misma, puede averiguar cosas sobre sí misma. Puede averiguar, descubrir si es una presencia limitada o no. Y durante el primer paso de esta investigación esta presencia descubrirá, que aunque con anterioridad sostenía que era limitada, ahora no puede encontrar ninguna prueba de que sea limitada, que depende del cuerpo o la mente para su existencia. Y de hecho, lo que puede que descubra, es que hay una profunda intuición en ella de que es infinita tanto en tiempo como en espacio. O, para ser más precisos, que ni está en el tiempo ni está en el espacio. Y una vez que se ha alcanzado este punto, que esta presencia a través de su propia investigación se ha purificado de esta falsa creencia, permanece un no-saber. Este no-saber es exactamente lo que se refería San Juan de la Cruz con el "nada, nada, nada". Y también es la habitación o la casa vacía a la que se refiere el Maestro Eckhart, al decir que "cuando la casa está vacía Dios puede entrar". Y esta vacuidad no quiere decir que la presencia tenga que matarse a sí misma, porque la presencia no puede matarse a sí misma, la presencia es eterna. Pero la presencia tiene

que liberarse a sí misma de la noción de que es mortal. Y mientras esta noción de que es mortal habita la casa no puede revelarse su eternidad. Su eternidad permanece fuera de la casa y da la sensación de que esta presencia es mortal. Todos los acontecimientos que ocurren dentro de la pequeña casa dan la sensación de que esta presencia es mortal. Pero en el momento en que se libera completamente se restaura la eternidad y entra en la casa la eternidad. La presencia dentro de la casa y la presencia fuera de la casa son una y la misma. Era la presencia de objetos dentro de la casa que se confundían con la presencia, que es lo que impide que el espacio, que es igual dentro y fuera de la casa, se revele a sí mismo. Por supuesto esto es una metáfora. La casa es la mente.

El Maestro Eckhart, que fue el maestro que utilizó esta metáfora de la habitación vacía en uno de sus sermones, en otro sermón sobre el hombre pobre, pobre de espíritu, se refiere a aquel que está vacío de forma que Dios pueda entrar. Define esta pobreza de espíritu, o esta vacuidad, “uno que es pobre de espíritu es uno que no desea nada, no posee nada y que no sabe nada”. Estar en el no-saber. Y el requisito de este profundo no-saber es el no saber qué somos. Y este es el más importante de los no saberes.

El falso conocimiento es el que, en la tradición de Adán y Eva, es el que está en el origen de la expulsión del paraíso una vez que comen el fruto del árbol del conocimiento. Este conocimiento es “soy una persona separada, una entidad separada”. Y es el único conocimiento que impide que el templo quede vacío. Es este falso conocimiento lo que profana el templo. Este saber que soy separado, que soy una persona separada. Porque esta persona es pura arrogancia que se erige como un poder separado a la vista de Dios. Por eso los sufíes dicen, para eliminar esta arrogancia de sentirse una existencia separada, “no hay nadie salvo Él, yo no soy, solo Él es”.

Nuevo interlocutor: Jean Klein habla del refinamiento de los órganos de los sentidos y dice que la totalidad del cuerpo se convierte en un órgano de escucha. Y también dice que es necesaria una reeducación del oír. Cuando leí esto tuvo mucho impacto en mí pero no entendía lo que era necesario hacer, si era esto un resultado de la comprensión, o una forma distinta de mirar o concebir los sentidos, ¿qué es lo que esto implica?

Francis Lucille: La percepción a través de los sentidos no ocurre al nivel del órgano de los sentidos involucrado, sino que tiene lugar al nivel de la presencia o de la conciencia. Y esto es obvio, pero no se experimenta siempre así porque esta forma de percibir natural, a través de los sentidos, resulta impedida porque durante la percepción hay una aparición intermitente de otra percepción que es un pseudocentro de percepción, un “yo”. Y es este “yo” el que hace que parezca que la percepción sea localizada a un nivel que, generalmente, es cercano al órgano de los sentidos, por ejemplo, detrás de los ojos, o entre los oídos. Durante los ejercicios de explorar la percepción de las sensaciones corporales descubrimos que más allá de las sensaciones

corporales percibidas hay una presencia consciente que, cuando la concebimos desde el punto de vista de la sensación tiene una cualidad como de espacio, de alguna forma es experimentada como el espacio en el cual aparecen las sensaciones corporales. Y he señalado que en este espacio no aparecen solo las sensaciones del cuerpo físico sino también las percepciones sensoriales por las cuales sabemos que el cuerpo aparece, los sonidos, etc. Este espacio dado que es el sitio donde aparecen las sensaciones corporales es nuestro verdadero cuerpo, es un cuerpo expandido, es nuestro cuerpo de conciencia si quieres llamarle así. Así que, mediante esta explicación, verás que a lo que se refiere Jean Klein es a una forma nueva de percibir a través de los sentidos que ocurre en este cuerpo expandido, de cuerpo de conciencia que percibe. Y, por ejemplo, cuando percibe el sonido, cuando asistes a un concierto, el sonido está en ti. Todo aparece en este cuerpo de conciencia. Es la misma experiencia a la que Krishnamurti se refería muchas veces cuando decía: “puedes ver el árbol sin distancia viendo que eres uno con el árbol”. Y tú eres uno con el árbol cuando el pequeño suplantador del “yo” no aparece en el cuadro, y todo lo que percibes aparece en tu cuerpo de conciencia infinito. Y entonces el árbol que aparece es igual que tu pierna, es también parte de tu cuerpo.

Int: O sea, que la reeducación consistiría básicamente en vivir en ese cuerpo de conciencia.

F. L: Estas sesiones de conciencia corporal son el inicio de esa reeducación de la que él habla. Y esto verdaderamente también afectará a la manera en la que percibes a los objetos en la vida diaria, y te darás cuenta en algún momento que se ha convertido en tu forma de percepción. Que, de alguna manera, antes de que el objeto aparezca tú ya estás expandido, y el lugar en el que el objeto va a aparecer ya va a ser en ti. Estos ejercicios crean un modo de percepción que sigue funcionando espontáneamente durante tus actividades diarias sin que tengas que hacer ningún esfuerzo, ni siquiera intentarlo. Ni siquiera tienes que ser consciente de que percibes de esta manera. Algo de esta expansión, de esta libertad, se queda contigo.

Algo que no mencioné antes sobre la curación es que, en general, y también en particular respecto a la curación, los milagros no se pueden excluir. Por lo tanto, el ADN y las explicaciones científicas habituales no explican necesariamente todo lo que ocurre en la curación.

Nuevo interlocutor: ¿No desear nada en el mundo de los objetos es lo mismo que un deseo de lo que no tiene forma?, ¿o es una consecuencia? Porque, a veces, en mi experiencia tengo dificultades para entender cómo se puede tener un deseo por algo que es totalmente inaprensible, que no tiene forma.

Francis Lucille: En el caso de un buscador de la verdad hay como un decaimiento natural en la intensidad del deseo de los objetos, que es una consecuencia natural del aumento de su deseo por la verdad. No puedes servir a dos patrones.

Cuando dices: “no entiendo cómo se puede tener un deseo por algo que no tiene forma, que es inaprensible”, en este caso, la palabra inaprensible o sin forma parece que evoca algo que es frío. Yo lo formularía de forma distinta, diciendo que el deseo por los objetos es reemplazado por el deseo por la paz, la felicidad y el amor. El deseo, de hecho, en su estado puro es deseo de felicidad. Después la mente y la ignorancia intervienen y nos dicen: “tengo una receta para la felicidad”. Y esta receta es hacerse famoso, por ejemplo, presidente de Francia. Y después trabajas mucho, das mucho la mano, y después te encuentras un día en el palacio del Elíseo, y no era lo que te esperabas, te sientes desgraciado. Así que después de unas cuantas aventuras como esta, te viene el pensamiento, la idea, de que quizá en vez de buscar objetos debería buscar solo felicidad. Es muy sencillo porque la felicidad es algo que conocemos. Igual que un perro conocer el olor de la buena comida. Tenemos una especie de sentido, de detector de felicidad en nosotros. Así que tenemos que poner en marcha este detector de felicidad, seguirlo e ir allí donde nos lleve, igual que un perro sigue el rastro de la buena comida. Y esto es una actitud muy diferente en la vida que sería intentar encontrar una buena comida, es decir, la felicidad. Y no usar las viejas recetas heredadas de nuestros padres, de la sociedad, recetas viejas que no funcionan. No hay más que mirar a nuestros padres y preguntarnos: ¿son felices o no? Si no, no voy a usar su receta para la felicidad, muy fácil. Porque usar una receta que ya sabemos que no funciona, si no funcionó para ellos por qué iba a funcionar para nosotros. Y en la ignorancia lo que hacemos es continuar aplicando recetas que no funcionan.

Int: También hacía esta pregunta porque ayer cuando describías el estado de *sahajasamadhi* ni siquiera me lo puedo representar.

F.L: Es felicidad. La sensación de felicidad es la presencia de lo sagrado en nosotros. La felicidad es sagrada. Y digo felicidad, no digo placer. El placer tiene un precio que hay que pagar. Hay una parte positiva y hay una parte negativa. El placer es felicidad que se obtiene de un objeto, que deriva de un objeto. Y la felicidad, la felicidad pura no se deriva de un objeto. Y cuando decimos que no tiene forma eso no quiere decir que no tengamos un detector para detectarla porque sí que lo tenemos.

Te puedo demostrar muy fácilmente que la felicidad no depende de un objeto. Por ejemplo te compras un coche caro, nuevo, y el primer día que tienes el coche estás bastante feliz, pero después de un año el coche ya no te da la misma felicidad. Lo que demuestra que la felicidad no estaba en el coche o no la produjo. Así que el objeto no produce la felicidad.

Int: Esto lo entiendo muy bien, pero yo necesito como agarrarme a algún tipo de experiencia.

F. L: Hemos perdido este agudo sentido de la felicidad que teníamos cuando éramos niños. Un niño explora el mundo, y una vez que explora un objeto y ya no le produce

felicidad lo tira. Si le das un objeto a un niño pequeño que ya se lo habías dado antes y que ya había explorado el color, la forma, lo tira inmediatamente. Lo que tenemos que aprender de esto es que en cuanto descubrimos que algo no funciona, en términos de felicidad, es no repetir el mismo error. La vida es siempre distinta, si vives en el momento, tienes esta experiencia fantástica, hermosa de encontrar a alguien, de encontrarte con un amigo, después te vas al restaurante, a escuchar música, etc. Pero si intentas repetirlo, la persona es distinta, en el restaurante han cambiado el chef... Deberíamos seguir nuestro gozo, convertirnos en adictos al gozo, no en adictos a los objetos. Este sentido de la felicidad no lo puedes encontrar ni en el pasado ni en el futuro, solo es en el momento que te da indicaciones muy sutiles a las cuales nos hemos hecho insensibles.

También estamos buscando una gran felicidad y cuando pensamos en "gran felicidad" pensamos en un gran objeto. Y el más grande de todos los objetos es la iluminación. Pero la felicidad está en las cosas más pequeñas porque no está en las cosas. Podemos descubrir felicidad o alegría que no está relacionada con los objetos. Uno de los objetivos de atender reuniones como esta es que es una forma de descubrir una especie de gozo, de alegría, de felicidad, de paz que se conoce a sí misma y, a medida que se conoce a sí misma se da cuenta de que no está relacionada con ningún objeto de este mundo, ni de la mente.

Empieza con la paz. Porque en la paz el amor y la belleza se pueden revelar.

Sesión 10

Francis Lucille: ¿Alguna pregunta?

Interlocutor: ¿Podías explicar el proceso por el que se produce la identificación con un objeto?

F. L: ¿Por proceso te refieres a cómo ocurre?

Int: Sí.

F. L: ¿Qué importa? Lo que importa es cómo salimos de ahí.

Int: Hay aquí alguna confusión sobre si es la mente o no la que se está identificando con un objeto.

F. L: Espera un segundo. Lo que llamo mente es la parte objetiva de nuestra experiencia humana, que está hecha de recuerdos, percepciones, sensaciones corporales, formas, imágenes, sentimientos... Y lo que llamo conciencia es lo que percibe a la mente, o lo que es lo mismo lo que percibe todas estas percepciones y, por lo tanto, aquello que está oyendo estas palabras en este momento, es lo que llamo conciencia. Ahora, lo que llamamos identificación no es en absoluto identificación de la mente, de acuerdo con estas definiciones. Y hay que recordar que la única función de las definiciones es que nos entendamos y no confundir peras con manzanas. Así que la identificación es de la conciencia con un objeto. Y, ¿cuál es este objeto? Es el cuerpo y es la mente. El cuerpo está hecho de percepciones pero también de conceptos. Y la mente es el resto de nuestra experiencia que también incluye nuestra experiencia del cuerpo, pero también nuestra historia personal que aparece como recuerdos y nuestro sistema de creencias que se refiere a lo que somos "soy un hombre, una mujer, un francés, etc." Así que la identificación consiste en la creencia de que esta conciencia que sé que soy es, bien idéntica con, o más frecuentemente, depende del cuerpo para su propia existencia. Si soy un materialista concebiré a la mente como un epifenómeno del cuerpo, del cerebro, y veré a la conciencia como un fenómeno de la mente. Si soy espiritual, entre comillas, es decir, si me veo a mí mismo como una mente, o como un alma que eventualmente será separada del cuerpo pero tendrá una existencia propia, veré a la conciencia como dependiendo de esta mente o alma sin que tenga una existencia separada de ella. Esta creencia, esta identificación parece ser establecida por la creencia que tenemos de que no tenemos experiencia de la conciencia en ausencia del cuerpo o de la mente. Es decir, que no tenemos la experiencia de la conciencia sin percepción. Y esto, de alguna manera, parece demostrar que la conciencia no tiene existencia independiente. Es por eso que en esta enseñanza tanto en los diálogos como en las meditaciones o los ejercicios corporales

constantemente apuntamos, señalamos a la experiencia de la conciencia, que después puede ser experimentada en ausencia de objetos o percepciones.

Int: La experiencia que tuve es que la conciencia se retiró completamente de los objetos y todavía no ha habido una comprensión de esto, es como que algo está intentando comprender esto. Es como si la conciencia se soltó de los objetos y se experimentó como que no había nada más. Y con el trabajo corporal he tenido una experiencia similar, de un cuerpo sin peso, como si el peso del cuerpo fuera creado por el funcionamiento de la mente, por el pensamiento. Así que estoy muy agradecida porque creo que no es un estado creado por la mente.

F. L: Un estado es un estado de la mente. La mente no crea nada.

Int: La mente no existe, y eso es lo que he entendido, la mente no existe. Pero mientras uno esté en el mundo físico siempre habrá dos formas de explicar las cosas y dependerá desde que perspectiva se sitúe uno.

F.L: Sí.

Int: Y esta conciencia está explicando desde el lugar sin mente.

F. L: La mente no tiene una existencia real, aquí concedemos que exista la mente como un paso pedagógico. Básicamente definimos a la mente como a la suma de todas las percepciones de un solo único ser humano, por lo tanto son solo percepciones, son percepciones que aparecen en la conciencia. Pero cuando nos damos cuenta que la conciencia es la última realidad de nuestra experiencia, dado que solo hay una realidad última única, y que como seres humanos no estamos separados del resto de la existencia... así que la realidad de nuestra experiencia, sea lo que sea, debe ser también la realidad de todo lo demás si no habría más de una realidad. Así que aquello a lo que tenemos acceso a través de nuestra propia experiencia humana, esta chispa divina de conciencia si quieres llamarle así, es también la realidad de todo lo demás. Por eso Jesús dice muchas veces: "hay muchas habitaciones en la casa de mi Padre". Yo estoy en una habitación ahora pero hay muchas habitaciones. Lo que estoy ahora sintiendo con esta Presencia es la emergencia del Absoluto en mi pequeña habitación de mente humana. Y también es la realidad de esta mente humana, de esta experiencia hecha de percepciones.

Int: La función mediante la cual la conciencia se enfoca en algo, ¿opera a través de la mente? Obviamente pregunto esto desde un punto de vista de la mente.

F. L: Es el pensamiento de que me estoy enfocando en algo o la percepción de algún tipo de... Para la conciencia nunca hay un enfocarse, el enfocarse es algo que aparece en la conciencia. Una imagen sería que eres un testigo que está mirando a través de una ventana, y dependiendo de cuantas ventanas están abiertas o cerradas ves más o

menos, o dependiendo de lo cerca o lejos que estás de la ventana. Si te alejas de la ventana es como si la imagen en la ventana se estuviera enfocando, ves una porción más pequeña del paisaje. Pero aquello que percibe no hace nada, no está enfocando, es el cambio en la mente lo que crea la apariencia de enfocar.

Int: Eso es muy claro porque tengo algo de entendimiento, aunque parezca raro decirlo, de que uno no puede fiarse de los sentidos. Desde el punto de vista de ver lo impermanente puede uno fiarse de ellos porque están ahí para ver el mundo.

F. L: Con respecto a aquello que percibe, las percepciones no nos pueden enseñar nada. La metáfora que uso para esto es: si tienes a un astrónomo que está observando a través de un telescopio y sacando fotos de la superficie de marte, mirando al objeto, es decir a las fotografías que ha tomado, no podemos conseguir información sobre el astrónomo, su edad, etc. En otras palabras, aquello que es percibido no nos da ninguna información sobre aquello que percibe. Y dicho de otra forma, la mente no tiene acceso a la conciencia que la percibe. Por eso cualquier esfuerzo que la mente haga para percibir a la conciencia está destinada al fracaso. Es por ello que suelo hacer la distinción entre la atención y la intención. La atención es de la mente, es por lo tanto algún tipo de ilusión porque es una acción de la mente. Mientras que la intención es amor puro, y pertenece al nivel de la conciencia.

Int: Es por esto que preguntaba sobre el enfoque que tú llamas atención. Creo que fue Einstein que dijo que no se puede resolver un problema desde el mismo nivel que había sido creado, que es por lo que no se puede hacer esfuerzo alguno, por lo que tenemos que entregarnos, abandonarnos.

F. L: Sí, aunque si observas lo que hacemos aquí, hay una cooperación de la mente que es sugerida. Y esta cooperación de la mente consiste, si quieres llamarlo así, en retirar la atención de los objetos. Cuando uno se da cuenta de que la atención es atrapada por un objeto hay un subsiguiente dejar, soltar, abandonar esto. Y si esto se hace con la intención adecuada, que no es una intención personal, no es una intención de alcanzar una mejora personal, si la intención es pura, es decir experimentar la conciencia, nuestra verdadera naturaleza, en el momento en que la atención es soltada del objeto la intención pura permanece y que abierta la posibilidad de que la conciencia se de cuenta de sí misma en ese momento.

Por lo que se refiere a la experiencia a la que te referías, lo importante de las experiencias que hemos tenido es liberarnos a nosotros mismos de cualquier aspecto objetivo que acompaña a estas experiencias que no son importantes y muy pronto desaparecen. Y disfrutar lo que verdaderamente esta experiencia nos deja, que es permanente, lo que esta experiencia nos enseña. Por ejemplo si esta experiencia nos enseña que no hay una entidad separada, que esta conciencia es universal y es independiente del cuerpo y de la mente, todo lo que tenemos que hacer es volver a revivir esta comprensión, abrirnos a esta posibilidad, sostenerla y a la luz de esta

comprensión volverás a tener acceso al mismo perfume de la misma experiencia, aunque los elementos objetivos obviamente serán distintos. Y la idea es establecerse en esta paz.

Nuevo interlocutor: ¿En qué consiste realmente entregarse, abandonarse, y cómo saber realmente que no es un estado de la mente, que no estamos cayendo en un estado mental?

Francis Lucille: De hecho solo hay una entrega, que es el abandono de nuestro apego al pensamiento de que somos una entidad separada. Cualquier otra cosa que no llegue a esto solo puede ser una entrega parcial.

Supongamos que tenemos una lámpara de luz de las que cuelgan del techo, de cristal, como las de la ópera, y está sujeta al techo por una única cadena de acero y de ahí hay toda una serie de cables secundarios, y de estos salen otros. El abandono de un solo objeto, por ejemplo el abandono del apego al sexo o a los placeres mundanos y me voy a una cueva y medito, sería como cortar uno de estos cables secundarios y se cae. Pero todavía no hay satisfacción, no ha habido un abandono real porque todo el resto todavía está atado a la cadena principal. Pero si cortas esta cadena principal se cae toda la lámpara y como consecuencia todo es abandonado. Todo el apego que estaba en eso que ha sido abandonado simplemente se transfiere a algo distinto. Por ejemplo me meto en esta cueva para meditar de acuerdo con el método de mi gurú, y entonces todos mis apegos se transfieren al gurú, a sus métodos de meditación, a su cadena de maestros, a todas las creencias que son compartidas por esta tradición, todo este tipo de cosas. Y si alguien aparece y expresa algunas dudas le ataco. Todo este apego surge y estoy dispuesto a lo que sea. Por supuesto tal tipo de abandono es como una especie de trato mercantil, algún tipo de negociación. Es como si le dijera a Dios: “si cedo en esto, entonces Dios se portará mejor conmigo”. Eso no es el verdadero abandono y, por lo tanto, no habrá la satisfacción ni la relajación que se produce con el abandono verdadero. Sin embargo, este abandono es un paso dado hacia Dios. Y como solía decir Atmananda Krishna Menon: “si das un paso hacia Dios no funciona porque Dios está a una distancia infinita, pero por cada paso que das hacia Dios Él dará mil hacia ti y eso sí cuenta”. Así aunque este no es el verdadero abandono, si se hace teniendo en el corazón al Absoluto, avanzaremos mil pasos hacia el abandono total. Eso es por lo que, a veces, hay discípulos de gurús que eran, digamos, tramposos, unos artistas del timo, y el gurú les timó todo su dinero, entregaron todas sus posesiones materiales a este gurú o a este grupo, pero teniendo a Dios en mente. Y para ellos es lo mismo que si se hubieran entregado a Ramana Maharshi o a cualquier gran gurú y, por lo tanto, eso les llevará muchos pasos hacia la posibilidad del abandono al apego de lo personal.

Pero si no podemos ni abandonar una sola de nuestras preferencias para Dios, entregar la persona que es el origen de estas preferencias personales o miedos, eso queda fuera de toda posibilidad. Así que es importante cuando estamos en este camino, si no podemos abandonarnos enteramente ir abandonándonos parcialmente,

por plazos. Si pagamos un primer plazo con el espíritu adecuado, lo cual quiere decir de una forma impersonal, no para ganar algo personal sino por amor, facilitará el ir más allá en el abandono. Así que este camino del abandono está abierto pero con la condición que se haga por el Absoluto y no para ganar ventajas personales, si no es simplemente una especie de negociación o de chantajeo.

Nuevo interlocutor: ¿Es la intención de la que hablabas antes lo mismo que el abandono, o el comienzo del abandono?

Francis Lucille: La intención es aquello que hace del abandono sagrado, si la intención es pura entonces el abandono se convierte en sagrado, es decir, en eficiente. Si el abandono es puro se produce también una respuesta en el universo que nos lleva más allá en el camino del abandono.

Una de las formas más eficientes de entregarse es el abandono que ocurre mediante la comprensión. Los apegos más grandes que tenemos son a nuestras creencias. Realmente no son apegos a nuestras posesiones. Cuando se piensa por qué se apega la gente a lo que sea, es porque están apegados a la creencia de que estos objetos les van a producir la felicidad. No están apegados al objeto están apegados, de hecho, al concepto de que estos objetos les van a hacer felices. Vemos en el mundo gente que es rica, tienen de todo y, sin embargo, se suicidan, lo cual hace obvio que estos objetos no aseguran la felicidad. Por lo tanto, el mayor apego no es a los objetos sino a las creencias. Y la creencia núcleo, el núcleo de todos los apegos, es que la conciencia es personal y no universal. Y la forma de desapegarse de esa creencia es simplemente investigarla. Si el apego es muy fuerte no investigaremos porque tendremos miedo de descubrir la verdad, que es que puedo estar equivocado. Si mi fe religiosa se basa en creencias, si alguien la cuestiona utilizando la razón o argumentos teológicos, eso me desestabiliza.

La belleza de esto es que para ser libre no necesitamos tener un concepto sobre aquello que somos. Lo que necesitamos es librarnos de todos los conceptos que teníamos sobre lo que creíamos ser. Una vez que vivimos sin estos conceptos, sea lo que sea que somos, se actualiza momento a momento, se hace real momento a momento.

Nuevo interlocutor: Quería saber como se debería tratar algún recuerdo doloroso. Porque cuando estás bien los recuerdos aparecen en la mente y rápidamente los desechas, pero en otros momentos esos recuerdos te causan dolor.

Francis Lucille: El pasado no nos puede hacer infelices porque no es real. Son las consecuencias actuales de los acontecimientos pasados a las que les atribuimos nuestra desgracia. Por ejemplo si hemos perdido a un ser querido, aquello que nos hace infelices no es algo que ocurrió en el pasado, es algo que ocurre ahora que es la ausencia de este ser querido. O si hemos perdido nuestra cartera lo que nos hace

infelices es que, en este momento, no tenemos dinero. Por ejemplo si hubiéramos perdido nuestra cartera en el pasado, con diez mil dólares en ella, pero mientras tanto nos hubiera tocado un millón de dólares en la lotería esto nos aliviaría de la pérdida de la cartera. Esto demuestra que no es el acontecimiento pasado lo que genera nuestra desgracia actual sino el rastro que ha dejado este acontecimiento pasado en la situación actual. Y esto es lo primero que hay que tener muy claro.

La segunda cuestión, lo que llamo las sobras de este evento pasado en la situación actual, es un objeto o, como en el caso de la cartera, en la ausencia de un objeto. Así que la situación que genera mi infelicidad es la falta de algo ahora. Y este sentido de carencia se basa en la creencia de que la felicidad depende de los objetos. Y, por lo tanto, si estos objetos que creo que son necesarios para mi felicidad no están, no estoy feliz. Por supuesto hay necesidades básicas del cuerpo, y si estas necesidades básicas no pueden ser satisfechas habrá dolor físico. Pero aquí no estamos hablando de esto, estamos hablando de un cuerpo perfectamente alimentado, sano, que tiene las necesidades básicas cubiertas y, sin embargo, con una gran pena o una gran sensación de carencia. Y esa sensación de carencia o pena se basa en la creencia que tenemos de que somos un cuerpo mente que necesita cosas externas para su felicidad, para su plenitud, para su satisfacción, para ser completo. Tenemos que investigar si es cierto que nuestra falta de paz puede ser atribuida a la ausencia o presencia de objetos.

Lo que sugiero es que hagas un experimento ahora mismo, en este momento, sin irte ni al pasado ni al futuro, y te preguntes: “¿qué es lo que falta ahora mismo?”

Int: No falta nada.

F. L: Eso contesta tu pregunta. Si no hay nada que falte ahora permanece esta ausencia de problemas. Y si algo falta puedes volver a revisar el tema y preguntarte otra vez: “en este justo momento, sin ir al pasado ni al futuro, ¿qué falta?” Y observarás, haciendo este ejercicio, que aparte del dolor físico y de temas prácticos, todo el sufrimiento psicológico se relaciona solo con nuestra proyección hacia el pasado o hacia el futuro, que no es cierto. Si observamos cuidadosamente la situación justo en el momento, en el ahora, está lleno de paz. Y mediante esta investigación puedes volver a esta paz siempre que quieras. Solo necesitas entender que el pasado y el futuro no son reales. Un objeto del pasado o del futuro, por ejemplo un arma del pasado o del futuro, no puede matarte ahora porque no es real. Así que nada del pasado o del futuro puede realmente hacerte daño en el ahora. El pasado y el futuro son solo pensamientos.

El deseo y el miedo, que son el origen de sentirse desgraciado, solo existen en relación con el pasado y con el futuro. La sensación de ser una entidad separada, o la creencia de ser una entidad separada solo existe en relación con el pasado o con el futuro. En el momento en sí mismo no hay entidad separada porque el momento en sí mismo es real. Así que también podemos descubrir esta verdad de que, en el momento mismo,

no hay una entidad personal, no podemos encontrar una entidad personal. Podemos encontrar un concepto, podemos encontrar una percepción, pero no podemos encontrar una entidad personal. Solo existe en conexión con el pasado o con el futuro y, por lo tanto, no existe realmente.

Lo único que existe en el ahora es nuestra presencia. Y nuestra presencia no tiene necesidades y está completamente en paz.