

RETIRO CON FRANCIS LUCILLE

BARCELONA, DEL 9 AL 15 DE DICIEMBRE DE 2010

Transcripción de los diálogos

BARCELONA, JUEVES 9 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: Mi pregunta se refiere a la observación y a los pensamientos que surgen. Por ejemplo, yendo en el metro uno nota que hay una observación neutral, puramente hecha de sensación o percepción externa. Es algo tranquilo e inocente. Hay pasajeros de todo tipo, con vestimentas de todos los colores y es fácil que la atención se centre en una persona en particular. E inmediatamente surgen pensamientos, sensaciones y emociones debido a la asociación de ideas. La mente se vuelve confusa y descentrada. ¿Hay alguna manera de que esto no ocurra? No es fácil.

Francis Lucille: Un centro que puede perderse no es el centro adecuado; es un centro artificial. Un centro artificial puede ser útil en la vía progresiva en tanto que técnica como paso intermedio entre el falso centro de identificación con el cuerpo-mente y nuestro centro real. Como si viajamos desde Los Ángeles a Barcelona y hacemos una escala en París. Puede ser una escala intermedia cuya función es liberarnos de la atracción de los hábitos de ser una persona separada. Pero no es nuestro centro real; está más cercano, es más similar a nuestro centro real. Y entonces, desde ahí, de alguna manera podemos ser invitados más fácilmente a nuestro verdadero centro.

Un centro artificial y temporal puede ser aquel en el que nos aseguramos de que la mente jamás permanece focalizada en algo; pero para que esto suceda hay un esfuerzo, hay una práctica y no es nuestro centro real. Y no podemos permanecer ahí para siempre. Para la mente es natural e inocente focalizarse en los objetos; siempre que, cuando nos focalicemos en esos objetos, no caigamos en la creencia de ser un ser separado. Y es ahí dónde surge el problema. Por ejemplo, si estamos solos o paseando por la naturaleza; el mar, las montañas, los pájaros o las nubes no se toman así mismos como personas y en su compañía es más fácil permanecer sin identificación. Pero si estamos en el metro o en la calle rodeados por las vibraciones de personas que se sienten identificadas, de una manera casi subconsciente, este entorno tiende a llevarnos de vuelta a nuestros viejos hábitos. Incluso aunque no hablemos o interactuemos con estas personas.

Lo que es importante es ver claramente que nuestro estado natural es absolutamente sin esfuerzo y que no puede ser perdido. Es natural focalizarse en algo sin identificarse con ser una persona. Por ejemplo, cuando estás realizando una operación quirúrgica espero que te focalices en ella o si estás tocando un instrumento musical, que te focalices en las notas o si juegas al tenis, que te focalices en la bola y en los movimientos de tu adversario. Y durante esas actividades no hay nadie. La identificación con una persona separada vuelve con el miedo y el deseo.

El focalizarse de la mente es diferente de la identificación con una persona. Mantener la

mente sin focalizarse en ningún objeto es una práctica que no puede ser mantenida siempre; pero a pesar de ello tiene algunas ventajas, pues nos ayuda a separarnos de las identificaciones usuales.

I: Noto que el pensamiento surge y disturba al observar una persona. Quizá hay un esfuerzo para que no surjan pensamientos.

FL: No entiendo por qué es molesto. Por ejemplo, estoy en el metro y hay un caballero o una dama que están vestidos como pájaros exóticos con colores llamativos y el resto de pasajeros están vestidos en grises o en colores neutros. Es muy normal que mis ojos sean atraídos. Me imagino que si se visten así es porque quieren llamar la atención y así obtienen lo que desean. Y es completamente natural para la mente decir: “es diferente; es exótico”. Incluso no es un problema que la mente diga: “esto no es estético” o “es muy artístico”. Caigo en la ignorancia en el momento en que digo: “esa persona tiene muy mal gusto”. Es muy sutil cruzar ese río entre simplemente ser consciente de las diferencias y proyectar una persona en un cuerpo humano. Si proyectamos una persona en un cuerpo humano ahí fuera, también quiere decir que estamos proyectando una persona aquí, y estamos olvidando que es la misma consciencia la que crea todas las cosas.

I: Entonces el problema no es la multiplicidad que nos distrae.

FL: No. De hecho podría recomendar ir al metro o estar en la multiplicidad para verificar la estabilidad de nuestra realización. Incluso rodearse de grandes egos. Porque si estás en paz solamente cuando estás en tu dormitorio y en el momento en que sales a la calle te conviertes en ignorante, eso no es estable. Es importante comprobar esa ecuanimidad y los mecanismos a través de los que proyectamos la separación. Es muy importante ver cuál es la verdadera naturaleza de la ignorancia. El problema no es la aparente diversidad (maya), sino el olvido de que todo es una única realidad.

I: Está claro que todo es un producto de viejos hábitos. Si uno ve una mujer bella tiene pensamientos o sensaciones diferentes que si ve a una mujer fea.

FL: El problema surge únicamente cuando proyectamos una persona. Podríamos visitar un museo y ver un cuadro que consideramos bello y otro que no lo es; y sería mentirse pensar que el que no consideramos bello deberíamos considerarlo bello. El verdadero problema es que nos mentimos a nosotros mismos y proyectamos un individuo ahí fuera; algo que no nos sucede en los museos con los cuadros, porque ahí no hay nadie.

Es importante que un juicio sobre un cuadro venga del momento mismo y que sea una especie de informe de nuestra contemplación del cuadro en el momento, y no un conjunto de sistemas de creencias con el que nos identificamos en tanto que personas. Por

ejemplo, que hayamos decidido que sólo los Rembrandt y los Jackson Pollok son bellos, y que los Vermeer no lo son. Lo que es importante es referirse a la experiencia directa y no a través de algo que ha cristalizado en nosotros por una creencia con la que nos hemos identificado, y así decimos: “yo tengo esta opinión sobre estética, religión o política...”; yo...

De hecho podría también venir del pasado, de la experiencia que hemos tenido. Si cada vez que hemos visto un Rembrandt nos ha tocado, pero cada vez que hemos visto un Jackson Pollock no; es simplemente una constatación. Eso no sería ego.

I: Enjuiciar es algo bastante habitual; por ejemplo cuando vemos a alguien poco atractivo. He verificado una especie de práctica que ayuda. Cuando tengo una sensación de rechazo o de disgusto hacia algo o alguien, lo que hago es mirar de nuevo y eso me ayuda.

FL: En lo que se refiere a cuestiones estéticas, estamos habituados a evaluar la belleza en los objetos. En nuestra cultura la belleza está en los objetos. Sin embargo la belleza no está tanto en el objeto en sí, sino en la totalidad, en la relación. Por ejemplo, hay gente que dice que le encanta el azul y que no le gusta el rojo o el amarillo. Pero esto no significa nada, porque lo que verdaderamente importa es la relación entre los colores en un cuadro. Por ejemplo, si en música dijéramos, me encanta la nota Do, pero no soporto la nota Re; no tendría ningún sentido, porque lo que me gusta es la melodía. Aquí es lo mismo. Cuando vemos una figura humana podemos decir que tiene unas proporciones armoniosas o una simetría equilibrada y en cierto sentido cumple con los cánones de belleza griegos y eso es simplemente una constatación. Si por ejemplo ves las modelos que escogió Rembrandt para sus cuadros, o incluso su mujer, están muy lejos de ser modelos bellos en ese sentido; sin embargo, utilizando esos modelos realizó bellos retratos y pinturas.

I: Me doy cuenta de la diferencia que hay entre ver diferencias y tener pensamientos y juicios sobre las cosas e identificarme con todo ese proceso. Puedo ver que el dolor, o un juicio, o una alegría pueden ser agradables si no me lo tomo como algo personal. Para mí muchas veces son posibilidades. Pero cuando me identifico mucho con todo esto, no deseo vivirlo. Cuando creo esta distancia y cuando creo esa entidad separada, también me doy cuenta; pero no consigo que este darme cuenta sea liberador.

FL: En el momento en que lo ves, no estás sujeto a ello. Por lo tanto hay una falacia que subyace en tu pregunta. La falacia es pensar que puedes creer en una cosa y en su opuesta simultáneamente. En un momento dado, o bien crees ser un cuerpo-mente o bien no lo crees. Simultáneamente no puedes creer ser un cuerpo-mente separado y creer su opuesto. Así que, cuando te encuentras con el problema que estás mencionando ¿qué es lo que

estás creyendo en ese momento?

I: Muchas veces me doy cuenta de que estoy creyendo ser un cuerpo-mente separado; pero otras veces esto va acompañado de ver la ilusoriedad de este hecho. Es decir; puedo ver en mí el proceso de identificación.

FL: Entonces no es simultáneo. O bien ves que estás identificado, y justamente en ese momento no lo estás o bien tú crees ser un cuerpo-mente, estás identificado, y en ese momento no eres consciente de estar identificado.

I: Cuando la consciencia no es consciencia, sino un pensamiento que cree ser consciencia... entonces ¿qué puedo hacer para poder tomar consciencia real?

FL: La consciencia nunca es un pensamiento. El pensamiento mismo de la consciencia no es un problema. No es ignorancia pensar sobre la consciencia; al contrario, pensar sobre la consciencia es a menudo un pensamiento que conduce hacia la liberación. Lo que es ignorancia es creer que la consciencia es limitada y a menudo, en la mayoría de los casos, creer que está limitada a una entidad cuerpo-mente. Eso es todo y eso es muy diferente.

No tengo que creer que hay consciencia; sé que hay consciencia. En este momento estas palabras son escuchadas, aparecen en la consciencia; sea lo que sea lo que las escucha, eso es la consciencia. Ser escuchadas es su conscienciación.

Por lo tanto, la ignorancia es solo el momento en el que creo que la consciencia es algo limitado. Con algo limitado en el tiempo quiero decir que creo que nació en un momento dado y acabará en otro momento en el tiempo; o creo que está limitada en el espacio, que está localizada en la cabeza o en el cuerpo. Estas son las creencias de las que está hecha la ignorancia, que tomamos como naturales y que hemos heredado de nuestra cultura y de nuestro entorno.

Es muy simple. La vía que nos saca de este problema es investigar si esas creencias son ciertas; ¿qué evidencia tenemos de que esta consciencia que sabemos que somos es limitada o separada? Es una re-evaluación de nuestra creencia de ser una persona. Y esa creencia ha sido impresa en nosotros desde una edad muy temprana, posiblemente incluso en nuestros genes. Krishnamurti solía decir: “vosotros sois el pasado de la humanidad”. Nosotros portamos miles y miles de años en el cuerpo y, por supuesto, también en la mente, que es muy vieja.

Lo que uno puede preguntarse es: ¿por qué debería llevar a cabo esta investigación? Y la respuesta es que no tienes por qué hacerlo; pero será interesante darse cuenta de que la base del sufrimiento psicológico puede ser siempre trazada desde esta creencia de ser una

persona separada. Si esta creencia no estuviera ahí, nunca experimentaríamos sufrimiento psicológico. Y si esa creencia es solamente una creencia sin fundamento, el sufrimiento psicológico no solo es innecesario, sino también opcional y optativo.

I: Quisiera volver a esa pareja que estaba vestida diferente del resto de pasajeros del metro. Me sorprendió cuando hablaste de cruzar el río entre las diferencias y...

FL: Por ejemplo, la diferencia entre decir: eso no es armonioso o eso no es bello y decir esa persona tiene mal gusto.

I: Pero cuando ves algo de mal gusto, en mi experiencia veo una persona... ¿Qué es lo que tú ves? ¿Un cuerpo-mente que viste de manera divertida?

FL: Puedes ver ignorancia, por ejemplo. Puedes ver ignorancia jugando en ese cuerpo-mente, intentando llamar la atención, implorando amor y atención.

I: ¿La ignorancia está pidiendo amor?

FL: Sí, la ignorancia es la creencia de que estamos separados del amor. En la ignorancia imploramos atención, seguridad, protección... Por supuesto que actúa a través de diferentes cuerpos-mente; pero es siempre el mismo sentido de separación el que está en la raíz de todas estas conductas.

La misma raíz de la ignorancia a través de distintos cuerpos-mente puede expresarse de maneras totalmente distintas. En una persona puede manifestarse como una presencia que va pisando a todo el mundo, como un gas que ocupa todo el volumen que se le ofrece, y en otra persona puede mostrarse como alguien muy tímido, intentando pasar desapercibido, temeroso de ser juzgado por otros. Pero el origen de estas dos conductas opuestas está en la raíz de la creencia de ser una persona separada.

I: Así que tú, cuando ves las cosas, o bien ves belleza o bien ves ignorancia.

FL: Aquí hay dos elementos diferentes. Cuando miras el Universo, no ves ignorancia. El Universo no es ignorancia. Pero hay momentos en los que el Universo muestra y manifiesta belleza y hay otros momentos en que no es tan armonioso y bello. Este es el sentimiento que tú tienes y que no depende realmente de una persona.

Cuando miras el Universo en ausencia de seres humanos, o en su presencia pero como si estuvieras observando un cuadro; hay paisajes muy bellos: amaneceres, puestas de sol...

que resuenan profundamente en ti; y hay otros paisajes menos estéticos: estaciones de tren, fábricas... Eso es independiente de personas. Y ahora, cuando ves conductas humanas puedes detectar que provienen

de la creencia de ser una entidad separada. De la misma manera puedes detectar conductas humanas que provienen de un lugar distinto; un lugar de amor, armonía, belleza, inteligencia...

I: Es muy bello no ver personas.

FL: Sí, pero al mismo tiempo no puedes pretender no ver ignorancia cuando ves sus signos y sus síntomas. Eso sería imaginación. Pero hay algo más; puedes ver la belleza de la comedia cuando está actuando la ignorancia.

De vez en cuando a mi maestro le gustaba ir a los cafés y a los restaurantes simplemente para ver. ¿Conoces la obra de Balzac "La comedia humana"? Mi maestro disfrutaba "La comedia de la ignorancia". Se sentaba en silencio en una cafetería y disfrutaba de las vibraciones que iban y venían, y de lo que pasaba cerca... Desde el punto de vista de la sabiduría, la ignorancia no es un problema, es simplemente una comedia.

I: Una pregunta diferente sobre algo que dijiste: la consciencia que tú sabes que eres... ¿Estoy en lo cierto cuando veo dos pasos o dos etapas en tu enseñanza? Una primera etapa sería saberse como consciencia y una segunda sería investigar que esa consciencia que uno se sabe, es limitada o separada. Pero está ese paso previo de saberse consciencia. A menudo te escucho hablar de ese segunda paso: investigar si la consciencia es separada o limitada, pero en algún punto me he perdido, porque no me considero a mí mismo en tanto que consciencia; sino que me tomo como cuerpo-mente, entonces hay un paso previo.

FL: Si te dieran a escoger entre perder tu cuerpo y permanecer consciente o perder consciencia y conservar el cuerpo ¿qué elegirías?

I: La consciencia.

FL: Así que, de alguna manera, tu elección indica lo que más valoras. Por tu elección indicas que valoras más la consciencia que a ti mismo, y por ti mismo, de acuerdo con lo que acabas de decir, entiendes tu cuerpo.

I: Pero puede que ahí esté el error. Digo que no soy el cuerpo, pero sí el cuerpo-mente y lo considero junto con la consciencia.

FL: Sí, lo primero que hay que ver claramente es lo siguiente: ¿qué es lo que realmente te

importa: la experiencia o los conceptos?

I: La experiencia.

FL: Así que... por ejemplo: cuando te duermes y sueñas ¿tienes la experiencia de tu cuerpo y del mundo en ese momento?

I: De un mundo diferente.

FL: Y de un cuerpo diferente. Y si un amigo estuviese viendo tu cuerpo acostado en la cama, estaría experimentando un cuerpo y un mundo diferentes a los tuyos. Para ti ¿cuál es el importante?

I: El que está viendo mi amigo.

FL: Eso es contradictorio con la respuesta que me has dado cuando te pregunté qué era lo que te importaba si la experiencia o los conceptos.

I: Mi respuesta es sobre lo que importa ahora y no en el momento en el que estoy soñando.

FL: Sí, pero incluso ahora...

I: De acuerdo con mi respuesta, prefiero el mundo del sueño.

FL: Con mi pregunta no quería decir que el cuerpo y el mundo del sueño sean más importantes que los de aquí y ahora. Mi pregunta era solamente un truco para conducirte a la comprensión de lo que es realmente importante para ti: la consciencia; porque es la parte de tu experiencia que es real. Todo lo demás podría ser un sueño; pero incluso aunque así fuera, la consciencia es real.

I: Mi comprensión es que me tomo a mí mismo como un cuerpo-mente y no como la consciencia, porque en mi vida diaria estoy preocupado por cuestiones que atañen a la mente y al cuerpo.

FL: Sí, y ese es el problema: que estás preocupado por tu cuerpo y por tu mente. Si estamos excesivamente preocupados por el cuerpo-mente, no vivimos; porque en tanto que vivimos, estamos usando nuestro cuerpo-mente. Así que, si el único objetivo en la vida es la preservación del cuerpo, dejaríamos de vivir. Viviríamos completamente aislados de los gérmenes, comiendo siempre lo mismo y a la misma hora, durmiéndonos a la misma hora del día,... nos convertiríamos en un objeto, completamente mecánicos. ¿Qué objetivo sería ese de simplemente preservar el cuerpo? La meta de la vida es la Dicha, la Felicidad; no

preservar el cuerpo-mente. Y además tengo noticias para ti: incluso si intentas preservar el cuerpo-mente, esto no conseguirá que dure más y tendrás remordimientos por no haber utilizado este instrumento para la celebración. El cuerpo es un instrumento para la celebración, no para la preservación.

Pero el motivo por el que estamos apegados al cuerpo-mente y por el que lo queremos preservar es solamente porque creemos que es el soporte o el vehículo de la consciencia. Es normal cerciorarse de que está funcionando correctamente, de que está en buenas condiciones; de la misma manera que quieres mantener tu coche en óptimas condiciones de funcionamiento. Así cuando quieres ir a algún lugar, el coche puede llevarte. Pero si tu coche se vuelve viejo, no te preocupas; es normal. Simplemente cambias de coche. Tú no eres tu coche.

I: Yo no soy este coche y yo no soy este cuerpo. Esto es una de las bases de la comprensión que estás enseñando; pero, al mismo tiempo, es obvio que eso no es la realización final, porque aquí estoy...

FL: Antes mencionaste las etapas. El primer paso es reconocer que soy la consciencia, no el cuerpo- mente. El segundo es investigar y ver si esta consciencia está separada y es limitada. Y esta investigación cesa en el momento en el que estoy cien por cien seguro de que no hay y no habrá jamás ninguna evidencia que muestre que la consciencia está separada y es limitada. Y ese es el fin del segundo paso.

Pero estamos en el primer paso. Primero tenemos que comprender que somos consciencia y que la consciencia es real. Porque podríamos decir que el cuerpo es real y que la consciencia no es tan real. Y eso es lo que la mayoría de la gente piensa: que el cuerpo y el mundo son reales y que la consciencia no lo es. Y creen que eso es evidente. Pero déjame primero que te muestre que eso no lo es en absoluto. Todo lo que conocemos y conoceremos, lo conocemos a través de la consciencia. Entonces, si la consciencia fuera una ilusión, si no fuera real, ¿cómo podría algo que no es real conocer algo que es real?... ¿Me sigues? Así, todo lo que podemos conocer: el cuerpo, el mundo... es como mucho tan real como la consciencia que lo conoce. Esto es contrario a nuestra creencia de que el mundo es real y que la consciencia es menos real y que tenemos evidencia de ello. De hecho, tenemos cero evidencia. Desde el punto de vista de la razón esto no se puede sostener; porque todo lo que conocemos, lo conocemos a través de la consciencia. La ignorancia podría definirse como la creencia de que la consciencia no es real.

I: Es maravilloso estar aquí.

BARCELONA, VIERNES 10 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: Cuando meditamos, a menudo encuentro una disociación entre la gran calma que parece que hay en el perceptor y la algarabía de la vida diaria. No sé cómo conjugar esta aparente contradicción, porque si lo que realmente somos es esa calma tan profunda ¿Qué sentido tiene esta manifestación con tanto movimiento?

Francis Lucille: No hay contradicción entre el silencio de nuestra presencia y los objetos que aparecen en ella. Lo que llamas la algarabía, sientes que te molesta porque aparece como un obstáculo para percibir la presencia. Y puede que aparezca de esta manera por algún tiempo, pero llegado un cierto punto tu experiencia es que los objetos que aparecen dejan de ser una molestia, no pueden esconder la presencia. Además, el verdadero obstáculo para percibir la presencia es nuestra ignorancia, nuestra creencia de ser una entidad separada. Y este ego, si quieres llamarlo así, a través de la agitación que él mismo crea, oscurece la percepción de la presencia. Pero cuando esta ignorancia ya no está ahí, ese oscurecimiento tampoco está ahí.

El objeto que todavía aparece, lo hace contra el trasfondo de la presencia, pero sin velarla completamente. Cuando los objetos que aparecen en la presencia dejan de esconderla, a esa experiencia la podemos llamar armonía. La armonía es cuando los objetos no esconden la presencia. Así que puede haber objetos sin agitación. La agitación no está verdaderamente en el mundo, sino que creamos la agitación a través de la ignorancia. El único velo es la ignorancia que esconde la percepción de la presencia, que es felicidad y paz.

I: Desde el último retiro en el verano me he sentido mucho más tranquila, pero con la sensación de ser un poco inerte. No sé hasta qué punto es necesario el movimiento. Tengo un poco de conflicto con esto. Me siento como con menos vida. Creo que tengo confusión con la necesidad de movimiento que lleva la vida. Puedo estar mucho rato sin hacer nada y estar a gusto.

FL: En tu caso es interesante parar la agitación de manera que puedas tener claridad. El movimiento con claridad es bueno; el movimiento sin claridad es agitación. Para hacer la transición entre el movimiento con claridad y el movimiento sin claridad tienes que parar de hacer el movimiento sin claridad para obtener claridad.

I: Pero es un tiempo tonto, vacío...

FL: Sí, pero lo que es importante no es cómo te sientes, porque siempre queremos sentirnos bien. Si lo que quieres es sentirte bien: come chocolate, fuma tabaco, haz el amor..., pero eso no va a durar. Si el foco de la investigación gira en torno al mí, primero tenemos

que encontrar qué es ese “mí”; porque si no todo lo que hagamos carece de sentido. El problema es la agitación y la actividad sin sentido. Esta actividad sin sentido está diseñada para, por un lado, evitar la presencia, la investigación y el descubrimiento de lo que realmente somos y, por otro lado, para obtener estados que presuntamente traerán la paz que buscamos. Si me fumo el cigarrillo, si tengo dinero en el banco, si obtengo el trabajo que quiero, la casa que deseo, una relación... finalmente estaré en paz; pero... me fumo el cigarrillo, tengo la casa que quiero, la relación de mis sueños, el trabajo que deseo y... nunca tengo paz. Todas las actividades encaminadas a obtener estos estados me impiden investigar lo que realmente soy y tan pronto como hay un momento con menos actividad digo: no me siento bien, me quiero ir de este momento sin actividad. Mientras que, lo que debería hacer es preguntarme ¿qué es este sentimiento de carencia que hace que no me sienta bien cuando cesa la actividad? Precisamente es en esos momentos cuando la investigación se vuelve interesante, al contactar con esa tensión constante que nos empuja hacia el futuro, porque en el futuro no hay vida. La vida es ahora o nunca. Así que, en tanto que viva en el futuro, en un mañana escapando del ahora, no viviré realmente y siempre estaré frustrado, buscando algo que pasará más tarde, más tarde, más tarde...

Cuando siento paz y me siento temeroso por esta paz, entonces es precisamente cuando tengo que mirar más atentamente ese rechazo del ahora. Así que, cuando vienes a un retiro como éste, estás siendo invitada al ahora. Al principio, de una manera que no deseas, con desgana; pero te acostumbras y al final dices: no hay ningún problema, parece apacible, parece bello. Y es entonces cuando empiezas realmente a vivir. Y por supuesto, cuando te vas del retiro, todos los viejos hábitos vuelven de nuevo y te olvidas, aunque no completamente porque vuelves aquí otra vez. Así que de algo te tienes que estar acordando.

I: Esperaba tener menos preguntas esta vez, pero parece que no es así. Tengo tantas preguntas que no sé por dónde empezar, pero voy a empezar por alguna. ¿Sería correcto decir que la mente, el ego, la voz en mi cabeza, la persona, la entidad separada... son una y la misma cosa?

FL: No. Tenemos que distinguir entre mente e ignorancia, porque puede haber mente sin ignorancia.

La mente significa percepciones objetivas que aparecen en la consciencia. Cuando percibo un objeto, por ejemplo este micrófono, lo que percibo no es el micrófono sino una imagen de él en mi mente. Cuando Francis y Carlos miran el mismo micrófono, perciben dos imágenes distintas, porque ven el micrófono desde dos ángulos distintos a través de ojos y de gafas diferentes; así que perciben dos imágenes distintas. Y estas percepciones no están

ahí fuera en el espacio, lo que está ahí fuera en el espacio es el micrófono. Lo que Carlos y Francis perciben está aquí dentro, son sus percepciones. Es lo mismo que cuando percibimos un dolor, hambre, sed o una contracción en el cuerpo. Es una percepción que aparece. También cuando percibimos un pensamiento; eso es percepción. Así que la mente está hecha de percepciones. Esto es la mente. Y si piensas sobre ello, es nuestra experiencia humana. Todo lo que sabemos y todo lo que hemos sabido alguna vez en tanto que recuerdos, está hecho de dos cosas: percepciones y la presencia en la que aparecen, que es constante y que llamaremos Yo, Consciencia, Ser...

Así que la mente son percepciones. La mente no es en sí misma un problema. Es una función. Funcionar quiere decir movimiento y nuestra mente es una parte de nuestra experiencia que se mueve, que está siempre cambiando. La parte que no cambia es la Presencia, el Ser, la Yoidad.

Esta parte de nuestra experiencia que se mueve es limitada. Aquello que conocemos es una parte ínfima de aquello que puede ser conocido. Así que una mente humana es una herramienta limitada y es también privada, porque nadie más tiene acceso a ella. Solo la consciencia o la presencia tiene acceso a ella, pero otras mentes no tienen conocimiento de la nuestra.

Eso es la mente.

El cuerpo. Todo el mundo sabe, o piensa que sabe, que es el cuerpo. En cualquier caso, es algo que es experimentado tanto como percepciones como por sensaciones corporales y también como percepciones externas de los sentidos: tacto, gusto, vista...

Hemos definido cuerpo, mente y consciencia.

La ignorancia es simplemente la creencia de que la consciencia depende del cuerpo-mente, de que no tiene existencia independiente. Por el hecho de que su existencia deriva del cuerpo-mente, creemos que es tan limitada como el cuerpo-mente. Limitada en el tiempo con un principio y un fin; limitada en el espacio y limitada a una mente específica. Entonces el problema no es la mente, sino la ignorancia que es una creencia. El sabio tiene una mente y un cuerpo exactamente igual que el ignorante. El sabio piensa, percibe,... Cuando hablas con un sabio, él te puede ver y percibir y cuando las respuestas le llegan hay pensamientos. La única diferencia es que la identificación con el cuerpo-mente está presente en el ignorante y no lo está en el sabio.

La mente no es por sí misma un obstáculo.

I: Intento comprender mejor qué es la mente y qué es la experiencia. Te escuché decir en

una grabación que la realización era un momento fuera del tiempo. La confusión llega cuando...; por ejemplo, yo creo que tú, Francis Lucille, eres una persona muy inteligente. Yo no tengo una mente ni inteligente ni particularmente científica. Si hay un problema entiendo que la mente de Francis lo comprende y la mente de Carlos no. Pero también dijiste que aquel que comprende no es la mente, sino que es la consciencia. Entiendo que antes de que te iluminaras eras muy inteligente y comprendías más problemas que otra gente. Este es un aspecto de mi confusión.

FL: Fíjate que te has movido en una dirección totalmente diferente. No me importa contestar, aunque lo que importa en nuestra investigación es resolver el problema hasta que no queda nada de él.

En este sentido, lo que llamas mente son ciertas cualidades en las que una mente puede ser entrenada. Esta mente no es buena jugando al tenis ni tampoco tocando instrumentos musicales, porque cuando era joven fue entrenada en matemáticas y en física. La mente es una herramienta que puede ser entrenada para procesar información. Si la mente ha sido entrenada para manejar conceptos complejos, creará entonces complejos sistemas de creencias, cuyo único fundamento es la creencia de que somos una consciencia separada. Cuando a través de la gracia empezamos a dudar acerca de que la consciencia sea individual y separada; la misma mente, utilizando las mismas habilidades para procesar, se convierte en un instrumento de la verdad. Es utilizada para la deconstrucción de esos complejos sistemas de creencia a los que había contribuido a crear y construir antes. Es por eso que, de cara a la autorrealización, la mente es neutra. Una mente compleja ha creado complejos sistemas de creencias que es capaz de deconstruir, y una mente simple o una mente que está orientada en otra dirección, creará sistemas de creencia diferentes y, por el hecho de que los ha creado, sabe cómo deconstruirlos.

Sean cuales sean las habilidades que una mente tiene, pueden ser usadas tanto para construir ignorancia como para disolverla. Imagino que una mente musical construirá ignorancia musical.

I: Entonces, ¿quién resolvió los problemas? ¿la mente o la consciencia?

FL: La mente es una herramienta. ¿Quién es el que hace el empaste? ¿el dentista o el taladro?

I: Sí, de ahí viene mi confusión. Dijiste que aquel que entiende no es la mente, sino la consciencia, que es lo mismo en el caso de un chiste o de un problema matemático; pero si ambos miramos el mismo problema, no es cuestión aquí de la consciencia, sino de tu mente resolviéndolo y la mía no.

FL: En un caso el problema ha sido procesado por la mente para su disolución y en el otro caso no ha sido así. Pero la comprensión no es de la mente o por la mente. Incluso lo que estamos diciendo ahora no es completamente verdad, porque ahora nos estamos basando en el supuesto de que la mente existe como una realidad independiente.

Pero volvamos acerca de lo que dije sobre la mente. La mente es la parte de la experiencia humana que cambia y que está hecha de percepciones. Así que de hecho no hay mente. Si yo te pregunto ¿has visto alguna vez tu mente? Me contestarás que no. La mente es un concepto que se refiere a la totalidad de nuestras percepciones, y entonces las podríamos llamar “mentaciones”. Una mentación puede ser un pensamiento, una percepción corporal o una percepción externa. Así que no hay mente, tan sólo hay mentaciones. Ahora bien, cuando tomas una mentación especial, por ejemplo un pensamiento, ese pensamiento aparece, se despliega y después desaparece. Obviamente aparece en la consciencia: aparece en ti; existe en ti y se disuelve en ti. Cuando el pensamiento termina no es como si alguien abandonara esta habitación, continuara su existencia independiente y regresara otro día. No. El pensamiento es diferente. Cuando se va, no se va a una habitación especial para pensamientos; sino que desaparece completamente. Esto quiere decir que su única realidad, su única sustancia es la consciencia en la que aparece. ¿Me sigues? Esto es cierto en lo que respecta a cualquier mentación. La realidad de cualquier mentación es la consciencia en la que aparece.

Esto es muy importante. Hemos visto que no hay mente, tan solo hay mentación. Y lo que estamos viendo ahora es algo distinto: no hay mentaciones, solo hay consciencia.

I: Pero los pensamientos vuelven. Ahora pienso: soy Carlos; y dentro de cinco minutos sigo siendo Carlos. Es el mismo pensamiento.

FL: No, no es el mismo pensamiento. Podrías decir lo mismo acerca de los acontecimientos del mundo. Por ejemplo, estuvimos en esta misma sala hace seis meses. Parece la misma sala por el hecho de que tenemos el concepto de sala; pero los acontecimientos y las cosas nunca son dos veces lo mismo. Lo que está presente en este momento nunca va a ser de nuevo lo mismo. Sala es un concepto que se abstrae en este momento y que es muy complejo, porque está el clima, la hora del día, la gente, el sonido, nuestro estado de ánimo... Y el verano pasado era diferente. Pero de todo esto que es completamente diferente, abstraemos la sala y decimos que la sala es la misma. Parece haber una continuidad, un orden de acontecimientos; no es un desorden total; pero eso no significa que la situación se reproduzca dos veces.

Esto, que es cierto de nuestro encuentro, es también cierto de cualquier pensamiento. Lo que sucede es lo siguiente: tuve un pensamiento llamado A y seis meses después tuve un segundo pensamiento llamado B, que no es exactamente el mismo que el pensamiento A.

Luego un tercer pensamiento dice que A y B son el mismo pensamiento. Pero si miramos más atentamente decimos: no, son similares pero no son el mismo pensamiento. Tú dijiste: asumamos que es el mismo pensamiento que aparece; pero eso no quiere decir que estuviera almacenado fuera de la mente, solamente podría significar que la consciencia decidió recrear el mismo pensamiento.

I: Y ahora, en este momento que me estás viendo y hablando... ¿cuál es la experiencia de la consciencia?

FL: Es la misma que la tuya. No hay diferencia en aquello que es objetivamente percibido. Hay diferencia en la creencia de que soy alguien que percibe separadamente.

I: Sería una diferencia que la consciencia percibe antes que el pensamiento... En mi experiencia intento separar la manera en que funciona la mente de la manera en que funciona la consciencia.

FL: No puedes hacer eso, porque la mente es una expresión de la consciencia. No puedes separar la mente de la consciencia porque sin consciencia no hay mente. Una pregunta interesante sería: ¿hay consciencia sin mente? Normalmente creemos que no.

De todas formas, volviendo a lo que dijiste, es obvio que sin consciencia no hay mente, porque la mente la hemos definido como mentaciones y sin la consciencia no hay mentaciones, no hay percepciones.

I: Entendí esos momentos dónde hay consciencia y no hay mentaciones; los momentos en que la consciencia comprende algo. Pero eso sucede constantemente; quiero decir que hay una constante comprensión de las cosas. La consciencia está funcionando constantemente y entonces viene la mentación que dice: yo hice eso. Eso es lo que intentaba comprender mejor. Y también está lo que tú llamas inteligencia.

FL: Sí. Pero aquel que comprende y aquel que percibe son uno y el mismo. No tenemos dos jefes, uno que comprender y otro que percibe; es uno y el mismo.

Es simplemente que, en tanto que la consciencia percibe, está trabajando; aunque no me gusta la palabra trabajar -soy un poco alérgico a ella-. Cuando la consciencia está percibiendo objetos, está funcionando en su modo objetivo y cuando está comprendiendo, funciona en su modo subjetivo. Ya no es consciente de los objetos, sino que es consciente de sí misma en su inteligencia infinita. Desde esta inteligencia o conocimiento infinito, surge la respuesta a tu pregunta.

Por ello la comprensión tiene cualidades distintas de la percepción. Una de las principales

diferencias es que la percepción dura en el tiempo, mientras que la comprensión está fuera del tiempo, es atemporal. Antes de que la comprensión sucediera, no comprendías y después de que sucediera ya habías comprendido. El momento mismo de la comprensión es atemporal, porque o bien has comprendido o bien no has comprendido.

I: Esta comprensión no tiene nada que ver con las cualidades del cerebro.

FL: Sí. Deberíamos tener dos palabras diferentes, porque existe esa confusión. Tendríamos que tener una palabra para esa inteligencia que tiene que tratar con la complejidad y esa inteligencia que conoce la simplicidad. Esta última es una inteligencia superior. La primera no es realmente inteligencia. Por ejemplo, el que está dotado con el primer tipo de inteligencia puede que se haya graduado en Oxford, que tenga un doctorado, que tenga una vida profesional exitosa; pero puede que sus relaciones sociales sean un completo desastre y ahí ¿dónde está la inteligencia?

La segunda inteligencia es algo común; algo que compartimos como la biblioteca municipal, abierta a todos y que casi nadie visita.

I: La personalidad ¿dónde estaría? Tal vez más unida al cuerpo que a las mentaciones o a la vez. Estoy pensando en el carácter de Ramana Maharshi y de Nisargadatta... La reacción que surge en una persona que es libre y que no está identificada ¿dónde está implícita?

FL: Puede estar relacionada con el cuerpo, también con la ignorancia o con los residuos de la ignorancia.

I: Supuestamente, ante una misma situación diferentes personas liberadas actuarían igual.

FL: Estás metiendo en el mismo saco a Ramana Maharshi y a Nisargadatta. Normalmente uno de los signos de la sabiduría es la ecuanimidad. Pero yo no lo sé, no conocí a ninguno de los dos. Pero si los pones en la el mismo saco en tanto que sabios, los pones en el mismo saco en cuanto a ecuanimidad. En otras palabras, hay rasgos comunes que vienen con la sabiduría y uno de ellos es la ecuanimidad. Estar en paz y no desarmarse por los acontecimientos de la vida. Puede haber ocasiones en las que uno se sienta extrañado por una conducta que no es adecuada, pero no hay enfado personal. La sabiduría es el estado de budeidad, el estado asintótico, que es aquel en el que llegas tan cerca cómo puedes, pero sin jamás llegar; normalmente te mueres antes. Pero en cuestiones prácticas puedes llegar a ser feliz tan cerca como sea necesario, al noventa y nueve por ciento y supone un gran diferencia con ser infeliz el noventa y nueve por ciento. Incluso aunque solo sea un noven-

ta y ocho por ciento del tiempo no está tan mal. Pero puede que hayas tenido una experiencia de tu verdadera naturaleza y tan solo ser feliz al cincuenta por ciento y entonces te enfadas.

I: ¿Tu personalidad cambió mucho cuando te iluminaste?

FL: Sí, porque es un proceso asintótico. En los dos primeros años hubo muchos cambios; aunque no sé si utilizaría la palabra iluminación, sino más bien comprensión de que no era una entidad separada o también revelación. Después, durante diez años, no es que trabajara con la ayuda de mi maestro, si no que más bien cooperé en la disolución de los restos. De hecho fueron como unos veinte años.

I: En cualquier caso el carácter está unido a la noción de separación.

FL: No, es la ignorancia la que está unida a la creencia de ser una entidad separada. La personalidad es la dotación que Dios nos ha entregado. Somos diferentes, de la misma manera que tenemos diferente color de ojos, distintas alturas,... cada uno es distinto.

I: Pero la personalidad ¿dónde está implícita? En el cuerpo, en la mente o en la interacción entre cuerpo-mente.

FL: La personalidad; es decir, esa dotación que te ha dado Dios, está en ambos; porque no se te entrega un solo cuerpo o una sola mente, sino que se te entregan los dos y están interrelacionados; así que el paquete incluye a los dos. Estoy hablando de la personalidad, que no es ignorancia; sino que es tu especificidad como encarnación humana, lo mismo que la altura, el color de pelo o de ojos de cada uno.

I: (pregunta sin traducir).

FL: Lo que es importante es ver como esas cualidades toman diferentes direcciones dependiendo de si el cuerpo-mente está al servicio de la ignorancia o al servicio de la verdad.

Tomemos la cualidad que hace que alguien sea rápido. En la ignorancia será alguien muy rápido para pegarle a otro en la cara; mientras que en la sabiduría será rápido para ser ingenioso o para sentir el dolor en otro ser humano y reaccionar a ello. Así, una misma cualidad que en cierto sentido es neutra y que ha sido dada en el paquete inicial, tendrá dos expresiones distintas dependiendo de que haya ignorancia o sabiduría.

Esto es algo que podemos ver en nuestra experiencia. Cuando estamos en presencia de un

sabio podemos ver como una cualidad se transforma antes y después, hay una armonización.

I: Estaba pensando en las personalidades que antes se mencionaron, Ramana Maharshi y Nisargadatta. La manera de responder a las preguntas era totalmente distinta.

FL: No lo sabemos porque no los hemos conocido. Solamente sabemos lo que cuentan de ellos. Algunos de mis amigos conocieron a Nisargadatta y había algunas conductas que a mi maestro no le agradaban. Tal vez no estaba completamente establecido en la ecuanimidad.

I: En varios videos se puede ver como sus palabras eran bruscas.

FL: No lo sé, no lo conocí. Sé que me tocó su libro "Yo soy eso" y no me han tocado otros libros que recogen diálogos transcrito por sus discípulos.

Simplemente hablo de las impresiones de mi maestro. Pero para ser justos diré que otro de mis amigos, un maestro que fue discípulo de Ramana Maharshi y de Krishna Menon, Walter Kiers, cuando volvió de la India estuvimos pasando un tiempo juntos. Walter era muy entusiasta de Ramana Maharsi. Yo no lo sé y no tengo que saberlo.

I: Había otro discípulo francés que era muy brusco en su expresión,... creo que se llamaba Alexander Smith.

FL: Diferentes personalidades y diferentes estilos de enseñanza, pero ciertamente debería haber ecuanimidad.

I: ¿Son la mismo la ecuanimidad y la impasibilidad?

FL: La ecuanimidad quiere decir que los acontecimientos no te apartan de tu verdadera naturaleza. En otras palabras, que no hay recaídas frecuentes en la ignorancia debido a los acontecimientos del mundo. Esto podría ser la diferencia entre un sabio y lo que en India llaman un Jivanmukta; es decir, alguien que ha sido liberado pero que no está establecido en la verdad. Uno que tiene la revelación de la verdad, pero que no está establecido en ella.

I: He visto a un maestro que gesticula mucho y esto no me atrae. Tal vez sea algo personal, pero lo cierto es que hay demasiada gesticulación.

FL: Cuando los maestros se hacen viejos tienden a gesticular menos y son cada vez más económicos.

I: Realmente no es importante.

FL: Incluso lo que es dicho no es importante. Incluso está esa creencia de que, si es Advaita puro lo que se dice, es ahí donde debo ir; y después tienes a la policía Advaita. Si Francis utiliza la palabra Dios, entonces no es Advaita. De lo que hablan todas las tradiciones es de la misma realización, sino no tendrían ningún valor. Advaita, sufismo, budismo, cristianismo,... son diferentes caminos hacia la Verdad y la Verdad es una. El rasgo principal que debe interesarnos en un maestro es que sepa de lo que está hablando por propia experiencia, que sea su revelación y que esté suficientemente estabilizado en ella. De manera que pueda transmitirlo no solo a través de lo que dice, sino también a través de su actitud, de la manera en cómo actúa, y lo más importante, a través de su presencia.

En tanto que haya residuos, incluso en un Jivanmukta, la presencia no parece resonar y esta enseñanza a través del silencio es la más importante y es por eso que Ramana Maharsi insistía mucho en ese punto y también por supuesto Jean Klein y Krishna Menon. Jean Klein solía decir que practicar yoga o dialogar era tan sólo un pretexto, no es ahí donde reside la verdadera cuestión y esa era mi experiencia, porque a menudo estaba con él durante las vacaciones y no hablábamos acerca de la verdad, pero hacíamos algo mejor, la vivíamos.

I: Cuando antes hablabas de la comprensión instantánea sentí que de algún modo esa comprensión atraviesa los diferentes espacios de expresión, cambiando la estructura mental y corporal. Y al hilo de la percepción de cosas certeras; esas certezas, en lugar de serlo, descubren lo que no eres y eso en sí mismo produce cambios.

FL: Sí, pero hay dos pasos. Uno es una serie de descubrimientos de aquello que no somos y esto culmina en la revelación de aquello que es. No es suficiente saber que no soy esto, que no soy aquello. Cada uno de estos descubrimientos de que yo no soy eso, yo no soy aquello tiene un efecto transformador tanto a nivel psicológico como a nivel somático y son pasos preparatorios que hacen posible la rendición total.

La revelación final es aquello que somos y ya no es aquello que no somos. Para eso tenemos que rendirlo todo. Esto es por lo que en el Este el maestro es un instrumento de abandono, mientras que en el Oeste tenemos más bien alergia a esto. En todo caso, llegado un cierto momento, el abandono total es necesario para la revelación total. No hay revelación total sin un abandono total.

I: Pero no puedes forzar la revelación.

FL: No puedes forzar el abandono total. La rendición total es una opción. Veo casi lo opuesto a lo que tú dices. Tú dices que no se puede forzar la revelación y lo que yo digo es que el abandono total fuerza la revelación. Además, el abandono total está en tus manos, no está en las manos de Dios; sino que está en tus manos. Es tu opción. Es muy diferente. Verás, el abandono total invita a Dios y en el momento en que Dios es invitado jamás dice que no. Meister Eckhart, en uno de sus sermones, tiene esta bella metáfora que dice que si no eres completamente pobre de espíritu Dios no entrará porque tu habitación no está vacía, y define la pobreza de espíritu como: no poseer nada, no querer nada y no saber nada. Pero Dios nunca se va lejos, siempre permanece tras la puerta y en el momento en que tu habitación está vacía él entra. Es tu cometido tener la habitación lista y vacía y eso es el abandono total, y ese vacío es tu invitación.

Por otro lado, en los círculos de neo-advaita dicen que no depende de uno, que uno es miserable porque está en la ignorancia y no hay nada que pueda hacer, porque le corresponde a Dios visitarnos. Es una situación muy difícil en la que estar y no es necesariamente así. Es muy distinto si yo entiendo que es mi opción rendirme o no y es precisamente mi elección de no abandono lo que impide la gracia.

I: El descubrimiento de lo que no soy evidencia mi historia. Mi vida organizada en torno a mi historia. Me doy cuenta de que cuando salgo de mi historia habitual me siento... no exactamente perdida, pero no sé lo que hay cuando no hay historia. ¿Puedes hablar de la vida misma al margen de la historia?

FL: La vida misma es aquello que está vivo en ti y esto que está vivo en ti es aquello que es el centro de tu experiencia, tu corazón, tu realidad. La vida es tu realidad; no es la historia, sino la realidad de tu experiencia, el centro. Y eso es lo que llamamos Yo. Y por eso Jesús dijo: "El Yo es el camino, es la verdad, es la vida". Y eso es la vida. El Yo es la vida. El resto; los acontecimientos y las historias personales, son simplemente adornos. Es como una celebración de la vida y esta vida es eterna y por el hecho de que es eterna, está libre de problemas. Así que la historia personal y también la historia del mundo que nos rodea es como una danza que celebra la vida, que celebra aquello que es eterno, aquello que no cambia y aquello que somos.

Aquí está el cuadro de Matisse de unos bailarines en un corro en el que el centro está vacío. El centro vacío de la danza es la presencia, es la verdadera vida. Los acontecimientos son los bailarines del círculo. Una vez que encontramos ese verdadero centro, encontramos la verdadera vida que es eterna. Aquello que está verdaderamente vivo es aquello que crea verdaderamente el movimiento de la danza y que lo dota de energía; de la misma manera que en un tiovivo es el eje central el que comunica la rotación.

I: Cuando hablas de abandono total quieres decir abandono total a Eso.

FL: Abandono total de lo que queremos, de lo que tenemos y de lo que conocemos. De hecho el abandono total de lo que conocemos es suficiente.

I: Pero lo rindes o lo abandonas a algo; al ahora o a ...

FL: A la presencia.

I: Y simplemente es eso. Queriendo decir que el abandono es lo que es, todo lo que es ahora.

FL: Quiero decir que si por ejemplo estoy enfadado por algo es porque creo que sé que soy una persona separada, porque si no sé lo que soy no puedo enfadarme. Así que la punto es que, abandonar todo aquello que sabemos va mucho más profundo de lo que creemos que va. Y es por eso por lo que digo que es suficiente con abandonar todo lo que sabemos. Cuando abandonamos todo lo que sabemos hay un momento en el que tenemos miedo porque es como si nos estuviéramos volviendo locos, o como si nos fuese imposible funcionar en la vida, o como si fuésemos a perder el control. Puede que surja un miedo tremendo.

I: Pero eso no es cierto.

FL: No, no es cierto, porque desde el principio jamás tuvimos el control. Ese es el tipo de abandono del que estoy hablando y es el que sugiere Meister Eckhart.

Los sufís dicen yo no soy nada, sólo Él es. Pero no basta sólo con decirlo, uno tiene que serlo, uno tiene que ser nada, de manera que Él sea. Y eso es lo que llaman Fana, que quiere decir la extinción, que es lo mismo que el abandono.

I: Uno de los miedos que pueden surgir es que no puedes funcionar en la vida, que no puedes mantener a tu familia por ejemplo.

FL: Sí, eso puede surgir como miedo.

I: ¿Y por qué no es cierto?

FL: En este momento, aquello que conoces... ¿Se necesita hacer un esfuerzo para mantenerlo?

I: No hay oposición en este momento.

FL: Aquello que conoces viene a ti en el momento en que lo necesitas. Hay momentos en los que eso no lo necesitas y lo dejas ir. Ahora mismo tu familia no está aquí. Mientras estás sentado en esta silla no cambia nada el que sepas o no algo de ella, pero si llega ese momento en el que abandonamos todo lo que sabemos, surge este miedo. Es un miedo existencial, es un miedo a morir en cierto sentido. Al final es necesario que abandones todo. De todas formas al final del cuerpo abandonamos todo; así que ¿por qué no hacerlo un poco antes para experimentar una manera diferente de vivir?

BARCELONA, SABADO, 11 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: ¿Nos puedes hablar un poco sobre el libre albedrío? En realidad tengo tal lío que no sé cómo hacerte la pregunta.

Francis Lucille: Déjame que la haga por ti.

Preguntar sobre el libre albedrío es en realidad preguntar: ¿soy libre?, ¿tengo libertad?, ¿tengo libertad, libertad absoluta o algún grado de libertad?

Normalmente la libertad y sus limitaciones se refieren a un objeto. Por ejemplo; en muchos casos nuestro cuerpo tiene libertad para hablar, para levantar un brazo, pero no tiene libertad para volar; así que tiene alguna libertad en cuanto que aplicada al cuerpo. Y en este sentido no es muy diferente de lo que es la libertad de nuestro coche. Nuestro coche tiene libertad para moverse, para acelerar o frenar, girar a izquierda o derecha, pero no para despegar o navegar por el océano.

Pero cuando formulamos la pregunta de si soy libre, tengo la impresión de que nos estamos refiriendo a algo distinto. Así que la libertad del cuerpo tal y como la describí no se refiere tanto a la libertad, sino a lo que el cuerpo puede o no puede hacer.

En realidad cuando hablamos de libre albedrío hablamos de la libertad de querer o decidir. Cuando quiero hacer algo o cuando decido hacer algo ¿viene eso de mi libertad? y ¿qué quiere decir eso de "mi libertad"? ¿Hay un elemento de libertad cuando tomo una decisión? o cuando tomo una decisión ¿está determinada puramente por las circunstancias? Por ejemplo: estamos en California y hace calor. He estado jugando al tenis una hora y tengo sed. Voy a la máquina expendedora de bebidas, meto un dólar y saco una Coca-Cola. Ahora bien, ir a la máquina y sacar una Coca-Cola ¿viene de mi libertad o viene simplemente de las circunstancias, de mi genética, de la publicidad que ha hecho Coca-Cola? Si investigamos este tipo de decisiones descubrimos que, de hecho, hay muy poca libertad; que todo está determinado por mis genes, por las circunstancias, los acontecimientos del Universo y por nuestras experiencias previas. En otras palabras, la libertad que tenemos es una ilusión. Creemos que hemos decidido ir a la máquina expendedora y comprar una Coca-Cola, pero aquel que tomó la decisión no estaba durante la decisión. La decisión fue tomada y después de que fue tomada, a posteriori, decimos: yo tomé la decisión. Pero ese yo no estaba presente durante la toma de decisión, simplemente había un fluir de las circunstancias. Es más o menos lo mismo que parpadear o respirar; ¿decidimos respirar? ¿Decidimos hacer la digestión? Suceden por sí mismas. Aparentemente podríamos parpadear a voluntad, pero el hecho es que nuestras acciones fluyen por sí mismas, no las decidimos. Ahora estás moviendo tus manos, jugando con el anillo que llevas y no es una deci-

sión, si no que sucede; lo mismo que tu sonrisa sucede por sí misma.

I: Entonces... no hay responsabilidad.

FL: Ahora veo cual es la intención de tu pregunta.

Es obvio que si yo no decido una acción, no soy responsable de esa acción. Aquel que es responsable de la acción, si hay alguien que lo sea, es aquel que toma la decisión. En otras palabras, únicamente soy responsable de las decisiones que vienen desde mi libertad. La respuesta se sigue de lo que he explicado: la mayoría de nuestras acciones son automáticas y son dictadas por las circunstancias, por las experiencias pasadas, por la genética y las leyes de la física y en ninguno de esos puntos tenemos elección. En cualquier acción dictada por uno de esos elementos no tenemos responsabilidad porque no tenemos elección.

Hay dos maneras de mirar esto. Una es la siguiente: mirando en nuestro interior, ¿decidimos nuestros pensamientos o llegan a nosotros al igual que el tiempo meteorológico? Si miramos nuestros pensamientos veremos claramente que no los escogemos, porque si pudiéramos elegirlos, escogeríamos solamente pensamientos felices, hermosos, amorosos o escogeríamos no tener ningún pensamiento. Pero ciertamente no escogeríamos pensamientos que nos hacen ser miserables. Así que, si pudiéramos escogerlos seríamos perfectamente felices. El hecho de que no podamos ser perfectamente felices nos muestra que no escogemos nuestros pensamientos. Podríamos ser felices sin escoger nuestros pensamientos, pero eso ya sería otra cuestión distinta.

La otra manera de ver que no escogemos nuestros pensamientos es verlo desde el punto de vista del materialismo. El anterior punto de vista parte de nuestra experiencia interna y es un punto de vista subjetivo. El segundo punto de vista es que, si estamos de acuerdo con el materialismo que es inherente en nuestra cultura, existe la creencia de que cualquier pensamiento que tenemos está producido por el cerebro. Desde este punto de vista materialista, el cerebro está hecho de partículas u ondas y no es un sistema aislado, sino que es el universo entero el que crea las corrientes eléctricas y las reacciones químicas que tienen lugar en el cerebro y que producen pensamientos. Así que, sea cual sea el pensamiento que surge, no puede ser concebido como producido localmente por una entidad separada, sino que tiene que ser considerado como una creación de la totalidad del universo. De hecho, aquello que piensa es el universo y no un individuo separado. Desde este punto de vista, los pensamientos y las decisiones son del universo. Así que no hay una persona que pueda ser tomada por responsable. Lo que quiero decir por responsable, es un responsable a posteriori y que quiere decir culpable. La noción de culpa está directamente relacionada con la creencia de ser una persona separada que tiene libertad en tanto que persona.

I: Desde la perspectiva de la entidad separada entiendo el concepto de unidad aunque intelectualmente. ¿Cómo uno puede manejarse al tiempo con esos dos conceptos? Es decir, sabiendo dónde se debería estar, pero estando dónde se está.

FL: Dijiste: desde el punto de vista de una persona separada ¿cómo puedo yo comprender que no hay una persona separada? Y la respuesta es que no hay manera de que lo puedas comprender. La mala noticia es que desde el punto de vista de una persona separada no puedes comprender que no eres una persona separada. Pero la buena noticia es que no eres una persona separada. El punto de vista de una persona separada es irrelevante, no tiene ningún peso.

I: ¿Nada de nada? ¿No tiene peso alguno?

FL: Sí. Nada. Cero. Es como si en tu sueño encuentras una persona que te dice: si te compras este coche -que es el coche que tú te quieres comprar- voy a ser muy infeliz. Luego te despiertas y te compras el coche, porque te importa un pimiento hacer infeliz a la persona del sueño, porque no existe; así que ¿a quién le importa? Es lo mismo aquí.

La persona separada no existe, así que ¿a quién le importa su punto de vista? Pero la buena noticia es que tú no eres una persona separada. Entonces podrías decir: pero si creo ser una persona separada ¿eso no me impide comprender? Pero ahí hay algo diferente; porque si digo que creo ser una persona separada, yo, en tanto que el que cree, no soy la persona separada que cree ser. Así que el yo que cree ser una persona separada es el Yo real. Y este Yo puede entender, puede investigar su creencia y puede dejar de creer. Ese es libre.

Volviendo a tu pregunta, no hay libertad a nivel personal, a nivel limitado. Sin embargo hay decisiones y pensamientos que vienen a nosotros y tenemos ese sentimiento de que proceden de nuestra libertad y decimos: sí, soy libre. Este sentimiento de libertad es verdadero, porque nuestra verdadera naturaleza es libre. La consciencia es libre. Cualquier pensamiento o decisión que venga de esta inteligencia, de este amor o de esta belleza, también proviene de esa libertad. Son frescos y creativos; no son automáticos como lo es ir a la máquina expendedora de bebidas y sacar una Coca- Cola. Traen algo nuevo y fresco al mundo que antes no estaba. Como Beethoven cuando creó la sinfonía Júpiter o Dante cuando escribió sus poemas. Y eso viene de un lugar distinto, un lugar de libertad. Ese lugar de libertad no es personal, es universal. Esto se une con el punto de vista materialista de que, si llegamos hasta el fondo de esta perspectiva, comprendemos también que aquello que toma la decisión no es personal, sino que es universal. Proviene de nuestra verdadera libertad. Cuando digo que yo creo mis pensamientos desde mi libertad como mi experiencia, entonces es verdadero. Es verdad que nuestros pensamientos provienen de nuestra libertad. Lo que no es cierto es que provengan de una entidad limitada que es

libre para pensar.

Todo es un acontecer universal, un acontecimiento cósmico. El más diminuto de los pensamientos que surgen es el pensamiento de Dios. El más mínimo movimiento que hacemos es el movimiento de Dios. Lo que es ridículo es pensar que yo, en tanto que entidad limitada frente a Dios, tengo libertad para decidir; eso es arrogante. Es arrogante creer que yo soy algo separado de Dios, que existo como un pequeño Rey al lado del Gran Rey. No soy nada. Él es todo. Sólo Él es.

I: Imagino que puede haber un científico en algún lugar sin ningún tipo de perspectiva espiritual y que concibe todo el universo como una gran máquina que actúa automáticamente. Pero ahí no hay amor, solamente es mecánico. Y tú dijiste que cada decisión proviene de Dios, del Amor.

FL: Vamos a decir que hay alguien que, de alguna manera, se da cuenta y comprende que no hay nada que sea local, sino que todo es universal, y que a través de experimentos comprende la conexión existente entre los fenómenos en el cerebro y los pensamientos que tenemos. Lo que es importante son las palabras “no local”. Los fenómenos en el cerebro no son producidos localmente, sino que son una convergencia en el espacio-tiempo. Como resultado de esto surge la comprensión de que mis pensamientos no son mis pensamientos en tanto que persona. Mis acontecimientos no son mis acontecimientos en tanto que persona; no son distintos a las estaciones del año que cambian constantemente en el mundo. En otras palabras, mi microcosmos, que es básicamente mis pensamientos y mis sentimientos, no es diferente del macrocosmos, del Universo. Entonces no hay nada personal. Así que todo es cósmico, todo es universal. Y si todo es universal, el centro de mi experiencia, mi microcosmos, es universal y no es personal.

Aquello que piensa, aquello que decide, aquello que actúa y aquello que percibe (consciencia) es el universo. Y entonces yo soy el universo. Mi verdadero Yo, mi realidad, es el universo. No es algo encogido.

Y ahora voy a tu pregunta. Si mi realidad es el universo, entonces no estoy tan solo aquí. Estoy aquí, pero también allí. Ese allí es mí aquí. Soy la consciencia no sólo en este cuerpo-mente, sino también en todo cuerpo-mente. Si vivo eso, el vivirlo es Amar.

El Amor es la experiencia de que hay la misma consciencia, la misma realidad, en todos los seres vivos. Esa es nuestra experiencia natural. Lo que impide que sea experimentada es la creencia y los sentimientos de que esto no es así.

I: Hasta ahí todo correcto. Pero ahora me viene una cuestión intelectual y posiblemente poco práctica. La consciencia no es amor por sí misma, sino la consecuencia de estar en todas partes.

FL: La consciencia que se experimenta así misma es la experiencia del amor. Pero también es la experiencia de la felicidad, porque amor y felicidad no están separados. No hay amor sin felicidad, ni felicidad sin amor. Los separamos por nuestra incomprensión de lo que es el amor. Concebimos el amor como algo que sucede entre dos personas y la felicidad como algo que está en una persona. Pero de hecho, cuando comprendemos que el amor es el reconocimiento de que somos lo mismo, el reconocimiento de la consciencia reconociéndose a sí misma, entonces ambos desaparecen. La experiencia del amor y de la felicidad se revelan como la misma experiencia. Estoy explicando cómo de artificial es esta distinción entre el amor y la felicidad y cómo esto proviene de la ignorancia. Pero sabemos por experiencia que el amor y la felicidad son lo mismo, porque no hay amor sin felicidad, ni felicidad sin amor. Son las dos caras de una misma moneda.

I: Entonces, ¿quieres decir que el mecanicismo y el amor son lo mismo? De alguna manera yo no elijo, tú no eliges; simplemente sucede, es mecánico.

FL: Cuando dices “no elijo” lo dices en tanto que individuo separado. Pero como individuo separado debes investigar un poco más. Tu pregunta proviene de la creencia de que como individuo separado tienes alguna capacidad de elección, aunque no toda la capacidad de elección. Por ejemplo, puedes escoger venir aquí, pero no puedes elegir el tiempo que va a hacer. Tienes elección limitada, no toda elección.

Pero lo que yo estoy diciendo es que tampoco tienes esa capacidad limitada de elección. Todo es el acontecer universal. El problema es que cuando argumentas que desde este punto de vista el amor es algo mecánico, ves el universo como algo mineral, desprovisto de consciencia y de amor, algo puramente automático y mecánico; y con un aspecto de amor y de consciencia tuyo en tanto que pequeño ser humano y posiblemente también de Dios sentado en su nube. Así el universo sería gris, aburrido, hecho de granito y de átomos, desprovisto de amor y de consciencia. Pero esa es la visión que tú estás proyectando. Lo que yo digo es diferente. El amor no es personal, creemos que es personal. La consciencia no es personal, creemos que lo es. El amor es universal, es el universo que está amando. Es el universo el que es consciente.

Recuerda que aquello que en ti piensa es el universo, aquello que en ti decide es el universo, aquello que hace que tu corazón lata, que tu sistema inmunológico funcione y que tus pulmones respiren es el universo. Aquello que te crea como cuerpo-mente separado es el universo. ¿Cómo un universo estúpido e inconsciente podría crear algo dotado de amor, inteligencia y sensibilidad?

I: Obviamente no lo creo, porque si no, no estaría aquí.

FL: Sí, lo comprendo. Tan solo estás jugando el papel del abogado del diablo. Dios es enjuiciado y tú eres el abogado del diablo.

I: Y no puedes explicar el amor. El amor está ahí.

FL: El amor es una experiencia. Lo que puedes hacer es mirarlo en ti y comprender su conexión con la felicidad. Eso eliminará el falso amor, que es el amor sin felicidad. Y de ese hay un montón funcionando por ahí.

I: La creencia de que somos una entidad separada produce sufrimiento.

FL: Sí, es un concepto pero también parece que está sustentado por sentimientos en el cuerpo.

I: Pero... ¿podríamos utilizar la creencia de que no somos una entidad separada para no crear sufrimiento, dándonos cuenta en el fondo de que ambas son conceptos?

FL: En última instancia toda creencia produce sufrimiento. Pero provisionalmente, por un tiempo limitado, podría ser interesante abrirse a la posibilidad de que no somos una entidad separada. Intentar pensar, sentir y actuar de una manera acorde con que la consciencia es universal y no limitada. Entonces ya no es una creencia, sino que es una hipótesis. Es eso por lo que digo provisionalmente. Sería lo mismo que un científico que está probando una hipótesis y conduce un experimento. No decide a priori cual va a ser el resultado. Él no lo sabe y es por eso, porque no lo sabe, por lo que no lo cree. Está en un no saber y por el hecho de que no lo sabe quiere realizar este experimento.

Ves la diferencia. No tienes por qué creer. Puedes decidir actuar o percibir tu cuerpo de una manera que sea consistente con que la consciencia es universal. Eso es lo que hacemos aquí durante el yoga. Por ejemplo, los ejercicios que hicimos hoy respecto al movimiento. Normalmente cuando el cuerpo se mueve pensamos "yo me muevo", pero si vamos más profundamente a los hechos de nuestra experiencia, lo que vemos es que los movimientos se producen en nosotros. Podemos entender esto intelectualmente y eso es un muy buen paso, pero es muy distinto comprenderlo experiencialmente. Así, de alguna manera cooperamos con una transformación en la manera en que percibimos nuestros movimientos.

Y eso es muy poderoso, mucho más poderoso que los conceptos; porque los conceptos se transforman muy fácilmente, pero los patrones del cuerpo están más profundamente enraizados. Y hay una gran recompensa porque, en el momento en que decidimos cooperar con esta transformación en la percepción, no sólo en ella y en los movimientos sino también en como percibimos el cuerpo y el mundo, tan solo en unos pocos días experimentamos un cambio importante en nuestro ánimo y en nuestra vida, en la manera en que nos relacionamos con otros seres humanos y con los acontecimientos de nuestra vida. Y este cambio es para bien y de alguna manera algo en nosotros hace “click” y hay algo que se siente como correcto.

Cuando conocí a mi maestro, por supuesto lo que él decía tenía mucho sentido, era una persona muy inteligente; pero había algo mucho más importante. Había algo que se sentía correcto en él y no sólo acerca de lo que decía. Son cosas que no podemos expresar, sino que se obtiene una impresión general. Más tarde comprendí que aquello que se sentía correcto en él es lo mismo que ahora se siente como correcto en mí. Había algo correcto y de alguna manera deseaba tener el mismo sentimiento en mí. Por supuesto estamos hablando de una manera lógica de cosas que no son racionales, pero para contestar a tu pregunta: sí, es una vía el camino de la experiencia y yo lo aconsejo. Es más fácil y más accesible que el camino puramente intelectual y es accesible a cualquier buscador de la verdad. Sentir, pensar, actuar como si la consciencia fuese universal y no personal, una vez que estamos abiertos a esa posibilidad.

I: Ayer dijiste que estaba en nuestras manos entregarlo todo y rendirnos. Esto solo es comprensible a partir de la respuesta que has dado antes sobre el libre albedrío, porque de hecho nosotros no podemos hacer nada como entidad separada.

FL: Pero no somos una entidad separada. Cuando decidimos rendirnos, es el universo el que decide rendirse. Cuando decides venir aquí, es el universo el que decide venir aquí. Es el mismo el que decide venir aquí y el que decide rendirse. De hecho, venir aquí es una ofrenda, una manera de rendirse.

I: Pero cuando dices “está en nuestras manos”, suena mucho “nuestras manos”.

FL: Sí, en “nuestras manos” en tanto lo que verdaderamente somos. Entonces, verdaderamente está en nuestras manos. Así que no tenemos por qué preocuparnos mucho, simplemente lo hacemos. A menudo la gente pregunta ¿quién es el que investiga lo que soy? ¿Es el pequeño yo o el gran yo? Y la respuesta es: tan solo investiga y al final obtendrás la respuesta. Si quieres tener la respuesta antes de hacer la investigación es como querer el caramelo sin pagar su precio.

I: Desde el pequeño yo no sabemos cómo rendirnos.

FL: Sí, el pequeño yo no se quiere rendir. Está ahí gritando y agitándose.

I: No sé si es una pregunta o simplemente un comentario. Es la primera vez que he sentido algo parecido cuando hemos estado haciendo los ejercicios de sentir la quietud y el movimiento sucediendo en la quietud. Al salir por la puerta y pasear por el jardín me di cuenta de que no puedes dejar de sentir la quietud en la que el movimiento sucede y que las plantas, las paredes están ahí y suceden también. ¿Es eso?

FL: Sí, realmente no hay diferencia entre las sensaciones corporales y las percepciones de los sentidos. Las dos son movimientos en la presencia.

I: Entonces, ¿nuestras vidas son eso?

FL: Sí. El cuerpo y la mente son parte de nuestra experiencia del mundo. No tienen una posición privilegiada. Normalmente establecemos el límite aquí –en nosotros- y creemos que nuestros pensamientos están dentro de ese límite. Creemos que nuestras sensaciones corporales y nuestros sentimientos están aquí dentro de este envoltorio. Y del interior de este envoltorio decimos “eso es yo”, y fuera del envoltorio, “no soy yo”. Y ese límite, esa frontera, es puramente intelectual.

Cuando haces ejercicios como los que hemos hecho hoy, disuelves los bordes, los límites, de manera que el cuerpo y la mente forman parte de la experiencia del mundo. No hay separación. El espacio fuera y el espacio de la consciencia son uno y el mismo. Han sido siempre uno, pero no eran sentidos siendo uno por la separación que proyectamos. Es el gran descubrimiento del buda y, por supuesto, es el descubrimiento eterno de todos los sabios: la razón, el motivo del sufrimiento, es la ignorancia que es la distinción entre el yo y el no yo, sólo es esa separación.

I: En la indagación que propones de experimentar que somos realmente una unidad, en lo poco que lo he probado, encuentro que es muy fácil hacerlo en la naturaleza, con los bebés o con animales. Pero cuando me encuentro con personas, sobre todo cuando tienen una noción muy pronunciada de separación, parece que la mía también surge con mayor intensidad y entonces se hace difícil la indagación.

FL: Sí. Primero empiezas con la silla, luego con el gato, después el bebé, con gente que no conoces y acabas con tus padres, tus hijos y tu marido. El final de esta indagación es un ejercicio de yoga superior. Pero no necesitas empezar por la silla. Empieza por intentar acoger la totalidad de la experiencia de tu cuerpo. No necesitas de otros, ni siquiera de una silla. En esta contemplación lo que es importante es objetivar completamente el sentimiento y el concepto yo; especialmente el sentimiento yo que aparece como sensaciones y sentimientos corporales muy familiares y antiguos. Y por eso hacemos los ejercicios de yoga.

Entiendes que la consciencia no se mueve; que ese espacio en el que todo se mueve y todo ocurre es inmutable. Si mueves tu cuerpo todavía hay una sensación de que tú te estás moviendo y si ahondas más profundamente en ese sentimiento que te hace sentir como si te estuvieras moviendo, encontrarás algo que es muy íntimo y que te dirá “no, no quiero que mires aquí”; es desagradable, es un esfuerzo; pero si miras de cerca tan solo es una sensación, no eres tú. Esa sensación jamás será capaz de volver a distraerte del espacio que eres. Gradualmente, a medida que se purifica la manera en como sientes tu cuerpo al hacer estos ejercicios de constatar que cuando el cuerpo se mueve tú no te mueves, experimentalmente verás que día tras día, si prestas atención a esto, mejorarás y te acercarás más a esa experiencia que yo describo. Y entonces, cuando estés frente a la silla, al gato, a un bebé, a un extraño o a alguien de tu familia habrá algo que permanecerá ahí de esa experiencia. De la misma manera, cuando esa mujer abandonó la sala, algo permaneció de los ejercicios cuando miraba los árboles y paseaba por el jardín. De la misma forma, cuando estés en presencia de otras personas, incluso si son un poco picantes como un cactus, estarás inmunizada. Sentirás que tú permaneces en tanto que espacio en el que todo se despliega, inamovible.

Sea lo que sea lo que sucede es parte del movimiento, pero tú has sido entrenada en aquello que no se mueve. De hecho, es equivocado decir que has sido entrenada en lo que no se mueve, sería más correcto decir que has sido desentrenada de ser aquello que se mueve. Así que no hace falta que tengas éxito al principio cuando estés con otros. Pero si practicas bastante por ti misma, luego será interesante que verifiques tus nuevas habilidades en presencia de otros. Es divertido ¿sabes? Es lo mismo que si practicas tu servicio en el tenis durante un cierto tiempo, después será divertido apuntarse a un torneo.

BARCELONA, DOMINGO 12 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: ¿Qué es lo que se reencarna? Ayer hablaste del paquete con el que te dota Dios. No es mi propia experiencia, pero he leído mucho acerca de ello. Este equipamiento con el que te dota Dios está relacionado con tu camino cósmico; es decir, la ventana que ve una parte del paisaje.

Francis Lucille: Haces una pregunta sobre la reencarnación y no soy yo quien pone esto encima de la mesa. Normalmente no hablo sobre la reencarnación. Tengo un problema para contestar tu pregunta, porque para mí la palabra reencarnación es ambigua. Etimológicamente significa “de nuevo en la carne” y la ambigüedad reside en que no se dice qué es aquello que está de nuevo en la carne. Todo el mundo parece hablar de ello, pero mientras no precisen y digan qué es aquello que está de nuevo en la carne, puede que estén hablando de manzanas y de naranjas. ¿Qué es eso que está de nuevo en la carne?

I: De hecho esa era mi pregunta original.

FL: Estás llamando a la puerta errónea. Deberías preguntarle a aquellos que hablan acerca de la reencarnación. Yo no planteo esta pregunta. Podemos especular, pero eso es una historia diferente. Pero... vamos a especular.

Si mantenemos que aquello que se reencarna es la consciencia... Sí, porque es la misma consciencia la que brilla en todos los seres sensibles. Pero si mantenemos que aquello que se reencarna es el cuerpo, obviamente esto no es cierto, porque todos sabemos que pasa con el cuerpo. Podemos ver las diversas partículas y átomos de los que está compuesto el cuerpo. Mucho se evapora porque es agua. También el carbono se evapora en la forma de dióxido de carbono y la mayor parte de los minerales que quedan, permanecerán en el ataúd. Eso es lo que ocurre en el cuerpo. Todo esto se separa por el universo y no veo cómo esas moléculas se reencontrarían de nuevo tal y cómo se reunieron en el pasado. Habría un encuentro familiar en el futuro y se reencontrarían en un punto para formar el mismo cuerpo. Obviamente no es el cuerpo el que se reencarna. Y si es la consciencia lo que se reencarna, un nuevo cuerpo es creado y ¿hay una conexión directa entre el nuevo cuerpo y el viejo? Quizás sí o quizás no.

Pero hablando en términos prácticos ¿realmente es esto importante? No es importante por dos cuestiones. El motivo principal es porque si no es la consciencia lo que se reencarna, entonces debe ser algo que es parte del sueño, de la ilusión, de maya. Todo este asunto sobre la reencarnación sería acerca de algo que forma parte integral de la ilusión y entonces no tiene conexión con lo que aquí nos interesa. No difiere esto de hacer una pregunta sobre física cuántica; no es una pregunta espiritual. Es muy importante ver esa des-

conexión entre todas esas preguntas en torno a la reencarnación y la verdadera pregunta. En el momento en que eliminamos la respuesta obvia y trivial de que es la consciencia lo que se reencarna, no es una pregunta en torno a la consciencia. Si buscamos algo más, algo que conecte este cuerpo con ese otro cuerpo, permanecemos en el sueño, permanecemos en maya, en la ilusión. No es diferente de buscar una conexión entre la fuerza de la naturaleza y el intercambio de partículas entre dos objetos sometidos a esta fuerza. De esta manera estamos intentando explicar la atracción entre un electrón y un protón por el intercambio de fotones. Estamos intentando comprender como dos cuerpos se interconectan y en ambos casos estamos en maya, intentando descubrir las leyes de maya. Eso puede ser muy interesante y no quiero decir que no haya conexión; lo que estoy diciendo es que no es una cuestión espiritual.

I: Todo esto venía de una pregunta que ya te hice en otro encuentro. ¿Por qué mi vecino siente la piedra en su zapato y yo no? Compartiste con nosotros la metáfora de la ventana por la que se ve una parte del paisaje y eso podría también ser la percepción desde este ángulo de la consciencia. También podría venir de la curiosidad mental de este concepto de la reencarnación en el cuerpo y de cómo se despliega en su relación con la consciencia. Tengo curiosidad.

FL: El punto es que este conocimiento no solo no es necesario, sino que tampoco es útil de cara a comprender lo que somos. De la misma manera que el conocimiento estándar de la física de partículas no es necesario para comprender lo que somos. Es un desperdicio de energía, pero si lo que tú quieres es estudiar física cuántica... Si tú estás interesada en tus vidas pasadas o en tus vidas futuras, entonces lo estudias, igual fuiste Julio Cesar. Pero es tan irrelevante de cara a saber quién eres como lo es estudiar física cuántica. Y en ambos casos estás estudiando la conexión entre dos cuerpos.

I: En mi caso, no estoy interesada en mis vidas pasadas o futuras; sino en la comprensión desde este centro, desde esta ventana.

FL: Desde el punto de vista de este centro, la reencarnación es una ilusión. Desde el punto de vista de este centro, incluso la historia de ayer es una ilusión y, sin embargo, te acuerdas de ayer. Si ayer es una ilusión, ese ayer que tú recuerdas; entonces incluso más será una ilusión una vida que tuviste hace treinta vidas.

El problema que encuentras es una especie de contaminación en ciertos mensajes de algunas creencias y religiones a través del tiempo. La reencarnación estaba ahí y forma parte de las creencias hindúes antes de Buda. Él no estaba interesado en cambiarlo, eso ya estaba allí de la misma manera en que a Francis no le interesa cambiar los modelos de la física. Así que tienes que separar el mensaje de Buda de aquello que forma parte del contexto de la época y de las cuatro verdades nobles y de la causa-raíz del sufrimiento. El

mensaje es que hay un camino que nos libera del sufrimiento, que es la iluminación, y esta iluminación no es solo un cambio psicológico, es un acontecimiento cósmico. Esa es la esencia de la enseñanza. Por supuesto que hay varias prácticas en las religiones que yo respeto y hay una cierta verdad en ellas dentro del sueño, pero esa no es la parte esencial del mensaje.

I: Sí, de hecho, cuando dijiste que era una ilusión, algo cambió en mí. Gracias.

I: En la práctica que hemos hecho hoy tuve la sensación de una pequeña muerte. Alguna otra vez ya había tenido una sensación parecida con la respiración, pero esta vez había como una cierta alegría en esa sensación de pequeña muerte. ¿Cómo practicar para crear un espacio entre esto que es desconocido pero sentido y lo que es seguro, pero no es?

FL: De todas formas ese elemento de dicha es un buen signo.

I: ¿Conviene que profundice más en esto?

FL: No hay vuelta atrás en aquello que es visto, comprendido o percibido y no hay necesidad de mantenerlo. Se invitará a sí mismo de nuevo. Así que si te invita tú dices: sí. En cierto sentido el camino es una muerte y un renacimiento. La muerte es el abandonar aquello que creemos ser y el nacimiento es la revelación de aquello que verdaderamente somos. Este es el verdadero significado, el sentido esotérico de la resurrección. La resurrección esotérica no es la resurrección del cuerpo; es la revelación de la consciencia más allá de la muerte del cuerpo.

Esa fue la experiencia de Ramana Maharsi. Sintió como si se estuviera muriendo, se extendió en el suelo y se abandonó completamente. En este abandono total esta revelación de la presencia eterna estaba allí. Esa es la resurrección. No necesitamos esperar hasta que se produzca la muerte física del cuerpo para la resurrección, para esa revelación. Un abandono total lo hará.

I: Quisiera preguntarte sobre la conexión con la consciencia. Ese tipo de intuición que te conduce, incluso a pesar de tu buen juicio y que lleva en sí mismo un sentido de confianza, aunque pueda parecer una locura. ¿Es esa la voz de la consciencia? o ¿es el resultado del abandono?

FL: La consciencia es también la potencialidad total en perfecta simultaneidad; en un úni-

co momento todos los pasados posibles y todos los futuros posibles están ahí. La intuición es un vislumbre de toda esa potencialidad. Es una mente abierta al no saber para recibir un mensaje de esa presencia. Ese mensaje viene con una creatividad, con una certeza que es la marca identificadora de esa presencia. De la misma manera de que no dudamos de que somos conscientes, esa certeza es absoluta. Y todo lo demás es incierto, porque todo lo demás podría ser un sueño, pero la consciencia es la única cosa que es cierta, incluso la muerte y los impuestos tienen menos certeza que la consciencia.

Así que viene con esa certeza y con esa creatividad. Sí, viene desde ese alto lugar de inteligencia y, en el caso de la intuición artística, del amor y de la belleza. Sí, en ese caso tiene que ser seguido. Las consecuencias serán buenas. Esta intuición puede tomar distintos aspectos. A veces es acerca de algo que tenemos que hacer, otras veces es una revelación sobre algo que podemos comprender, como por ejemplo el químico que encontró la proporción adecuada para la molécula de benceno. Hay veces que es una intuición estética como la creación de un poema o de una pieza musical. Hay veces que la intuición es “no debería casarme con este chico o con esta chica”.

Pero otras veces podemos confundirnos e ir por mal camino creyendo que un recuerdo muy profundo es ese tipo de intuición, cuando de hecho podría no ser así. Un ejemplo que espontáneamente me dio mi maestro sin que yo se lo pidiese: asumamos que hablabas un idioma cuando eras niño y esa era tu lengua materna y de adolescente, por circunstancias diversas, abandonas el país. Pongamos que no hubieras hablado más esa lengua desde hace treinta años. No hubieses vivido más en ese país, sin contacto con esa cultura y te hubieras habituado a otra. Y un día, de repente, te encuentras con una mujer que precisamente viene de ese país, de esa cultura y habla esa lengua. Y entonces parece haber una resonancia en ti, porque evoca tantas fragancias, tantos perfumes... las galletas que comías cuando ibas al parvulario, las Navidades, lo que celebrabas... todo viene con esta mujer. Podría haber una confusión y podrías decir “aquí hay una intuición, ella es la elegida para mí”. Así que la idea es: confía, pero de todas formas verifícalo en las cuestiones que son importantes. En las cuestiones artística y estéticas no importa mucho; pintas un cuadro o escribes un poema y si un año más tarde te gusta, ¡fantástico! puedes vender el cuadro o publicar el poema. Pero en cuestión de vida y de muerte tiene que haber un equilibrio. Intenta equilibrar tu corazón, tu intención y tu inteligencia. Intenta que concuerden.

I: Nunca he meditado antes. En mis anteriores prácticas espirituales no había meditación. Así que, desde el punto de vista de la meditación no soy un buen meditador. Lo que quiero decir es que hay muchas imágenes que vienen y se van, vuelven a venir y se vuelven a ir. A menudo tú dices: no intentes desembarazarte de los pensamientos, simplemente acógelos,

pero no te pierdas en ellos, déjalos venir e ir. Pero para hacer eso aparentemente tiene que haber algo o alguien que lo haga. Pero cuando estoy perdido en una ensoñación...

FL: Creo que no entendiste bien cuando dije “estar perdido en ellos”. En tanto que haya imágenes o pensamientos que surjan, dejás que pasen a través. Los únicos que son problemáticos son cuando te encuentras en ese pensamiento o en esa imagen como una entidad separada. Por ejemplo: cuando te encuentras ahí con intención de cambiar cosas, en tanto que intención por meditar, en tanto que intención por controlar la mente, en tanto que intención de pensar, o pensar menos o no pensar en absoluto; o prestar atención a esto o concentrarse o concentrarse en no concentrarse. El fundamento en todos estos juegos que se juegan es que soy un hacedor separado. Si no eres consciente de todo eso, no hay nada que puedas hacer, así que estás implicado en ello y te dejás llevar por el pensamiento, por el sentimiento. Pero en el momento en que devienes consciente de que estabas implicado, en ese momento recobras tu libertad y esa libertad es investigar cual es esa presunta entidad separada que está intentado hacer esto o lo otro. Y si lo investigas, tras un cierto tiempo verás que no hay un fundamento experiencial que establezca claramente la existencia de una entidad separada. Así que cuando eso ocurre y devienes consciente de tu implicación en ese pensamiento o en esas imágenes, ya no tienes que investigar más. Tomas un atajo y lo abandonas ahí mismo y en ese momento regresas a tu apertura.

I: Sí, eso suena muy claro. Pero la pregunta vino porque estaba leyendo un libro de Ramana Maharsi y en un momento dado hablaba de controlar la mente. Tengo un amigo que practica vipassana y puede pasar casi dos horas sin ningún pensamiento y... ¿hay algún beneficio en intentar controlar los pensamientos?

FL: Bueno, esta es una pregunta diferente.

Hay varias maneras de intentar controlar los pensamientos reprimiéndolos y todas están basadas exactamente en el mismo principio que es focalizarse en un lugar distinto. Así que, por ejemplo, te focalizas en tu respiración y es un entrenamiento focalizarte en tu respiración, de la misma manera en que un tenista entrena un determinado golpe o un músico se entrena al escuchar notas musicales. El problema con esta focalización es que es un esfuerzo y el problema con cualquier esfuerzo es que no puede mantenerse para siempre. Así que, temporalmente te focalizas en la respiración o en un mantra o en la llama de una vela o en el caso de vipassana en las sensaciones corporales. Por supuesto que cuando te entrenas para mantenerte durante el período que estás focalizado estás rechazando o filtrando los pensamientos. La cuestión es que no has silenciado la fuente desde la que se originan los pensamientos y como tu práctica es un esfuerzo no puede ser mantenida para siempre. Cuando paras el esfuerzo, y es algo que tienes que hacer en algún momento, entonces esos pensamientos reprimidos surgen con intensidad para vengarse.

Aquí procedemos de una manera distinta. En primer lugar es infantil ver los pensamientos o la mente como un problema. Los pensamientos son como la lengua del fabulista Esopo, quien dijo que la lengua es lo mejor y lo peor de las cosas. Así que la mente es igual, depende de cómo la uses es lo mejor o lo peor. Los pensamientos no son el problema. Incluso tampoco los pensamientos que son originados por la ignorancia son un problema, aunque sean esos los que intentamos suprimir. El problema es la ignorancia en la que se originan los pensamientos, que es la creencia de que soy una persona separada y esa creencia origina todos esos pensamientos de miedo y deseo. Y son los únicos pensamientos negativos para tu felicidad. En este enfoque vamos a la causa-raíz del problema. Y como en el caso del Buda, hay una causa para el sufrimiento que es la distinción entre el yo y el no yo, la ignorancia, la separación, la creencia de que hay una consciencia separada. Eso es lo que tiene que ser investigado. Como resultado de esta investigación, automáticamente y sin hacer nada con ello, tendrá lugar una gran rearmonización de la mente, porque ya no nos estamos nutriendo más de agitación. Podemos hacer ya algunas prácticas y meditaciones; meditaciones como yo sugería para ralentizar incluso la agitación residual. Pero el elemento más importante es ir a la causa-raíz; sino todo lo que hacemos como meditación o técnica sería como orinar en un Stradivarius para que sonase mejor –es una analogía musical.

Es como si hay una cañería de gas rota por alguna parte y un edificio en llamas. Lo primero que harían los bomberos sería cerrar esa cañería y luego intentar apagar el fuego con agua; pero antes cortar la línea de combustible. Es lo mismo aquí. Primero vamos a la causa-raíz, primero nos ocupamos de eso y luego tratamos los síntomas residuales.

I: Sí, me equivoqué. Pensaba que primero tenías que calmar toda la agitación, los pensamientos...

FL: Un vislumbre de tu verdadera naturaleza traerá mucha calma y solo lleva un instante. Se dice que un solo momento de meditación, de verdadera meditación, lleva más que vidas enteras de práctica.

I: Una cosa a cerca de la meditación que se dijo antes y que encontré especialmente poderosa. Había mucha resistencia cuando hicimos el ejercicio en el que nos sugerías que no éramos nosotros los que nos movíamos. Una voz me decía “¡Vamos! Pero si soy yo el que se está moviendo”. Casi al final vino una comprensión intelectual. Tu voz nos sugería movernos a derecha e izquierda y había una respuesta a esa voz y una comprensión de que no decidía yo ese movimiento, sino que era más bien una respuesta.

FL: Sí. El cuerpo se está moviendo, tú no te estás moviendo. Eso muestra como es de fuerte el apego a la creencia de que somos el cuerpo. Pero si piensas sobre ello... Para ser

consciente del movimiento aquello que es consciente del movimiento debe ser inmóvil. Si aquello que es consciente del movimiento se moviera, entonces no sería consciente del movimiento. El mismo hecho de que sea consciente del movimiento apunta a la dirección de que no se mueve.

I: ¿Esto puede aplicarse a todo?

FL: Sí, por supuesto. Pero como pudiste ver cuando hacíamos esos ejercicios, una cosa es entenderlo intelectualmente, en un diálogo como éste, y otra cosa muy distinta es experimentarlo a través de tus sentidos. Y por eso es tan poderoso cuando experimentas este cambio en como percibes tu cuerpo y el mundo.

I: Por supuesto no hay nada que hacer. Practicar y...

FL: No me gusta la palabra practicar, mejor comprender o experimentar. La práctica es algo que repites, como por ejemplo cuando haces musculación o cuando quieres desarrollar tu capacidad aeróbica; puedes hacer ejercicios aeróbicos mientras ves el informativo en la televisión, ahí no hay consciencia. Lo que es importante es prestar atención a ese cambio de percepción y no al movimiento en sí mismo que es muy suave e inocuo. La atención tiene que ver con el cambio en la percepción. Cuando intentas cambiar la percepción es precisamente cuando te das cuenta del apego a los viejos modos de percepción y ese apego se manifiesta como resistencia. La resistencia son los viejos modos de percepción que, a través de la inercia, están intentando mantener a sí mismos. Pero tú tienes el deseo y la voluntad. Y el deseo por el que tienes la voluntad de ese cambio de percepción es porque, en cierto modo, estás abierto a la posibilidad de que eres más bien la consciencia y no el cuerpo. Y como resultado de esa comprensión, deseas cambiar la manera en como percibes el cuerpo de la vieja manera a una nueva que está más en la línea de tu comprensión.

I: Supongo que no tengo que esperar a estar en mi habitación para hacer estos ejercicios. Es algo que se puede llevar a otros ámbitos.

FL: Sí, por supuesto. Y haremos aquí otros ejercicios distintos. Tengo noticias para los que trabajáis, porque podéis hacerlo mientras trabajáis y nadie se dará cuenta. De hecho será productivo para vuestro trabajo, no será un obstáculo. Básicamente estos ejercicios son un cambio de percepción de ser el cuerpo a ser la consciencia.

I: Las relaciones entre las personas, ya sean positivas o negativas, ¿son una ilusión?

FL: Depende de lo que quieras decir por persona. Si lo que quieres decir es cuerpo, en un cierto sentido las relaciones entre cuerpos no son una ilusión. En un sentido más general sí son una ilusión, porque forman parte de maya, del sueño cósmico. Pero no son una ilusión en el mismo sentido de que una consciencia separada es una ilusión.

En la filosofía india hay dos tipos de ilusión. Hay una ilusión que tiene no existencia absoluta; por ejemplo: el hijo de una mujer estéril o un unicornio, ambos son una ilusión absoluta. Pero hay también un tipo de ilusión que tiene una aparente existencia, como alguien que ves en un sueño o un espejismo en un desierto o una serpiente que crees ver cuando en realidad no es más que una cuerda en la penumbra. Estas son ilusiones relativas. Así, en el gran esquema de las cosas, dos cuerpos y sus relaciones son ilusiones relativas porque parecen ser cuerpos, pero aquello que es una ilusión absoluta y total es una consciencia limitada y separada.

Pero volviendo a tu pregunta. Hasta un cierto punto, la relación entre dos cuerpos humanos no es una ilusión. Se hablan el uno al otro, se pueden tocar, la madre puede nutrir al bebé, el hombre y la mujer se aman; pueden interactuar y todas esas son interacciones físicas entre dos cuerpos; del mismo modo que la interacción entre el planeta Tierra y la Luna. Pero creo que eso no es de lo que tú estabas hablando. Así que, para contestar tu pregunta tendría que saber... ¿esa relación sería entre qué y qué?

I: No lo sé formular. Cuando has preguntado que quiero decir por personas... lo pienso y...

FL: Tengo la respuesta para ti. Como las personas separadas son una ilusión total, la relación entre dos ilusiones totales es también una total ilusión. Esa es mi respuesta. La verdadera relación, que llamamos amor, es desde la consciencia a la consciencia. Pero en realidad no es una relación, sino más bien la experiencia de nuestra unidad. Así que, la verdadera relación es el amor, que es la experiencia de que somos la misma esencia. La relación entre dos entidades separadas es algo que no existe, así que, de hecho, es una falsa realidad, una ilusión de relación.

En otra palabras. Si me veo a mí mismo como una entidad separada e inicio una relación con otro ser humano que podría verse como entidad separada; ese otro ser humano, viéndose a sí mismo como una entidad separada y viéndome a mí mismo como una entidad separada, eso sería una relación falsa. Una relación entre ilusiones es falsa y nunca se van a encontrar. Y lo que buscamos en una verdadera relación es una unión, un encuentro. Y como venimos con esa perspectiva ilusoria solo habrá intentos fallidos. Nos aburrirémos y decepcionaremos hasta que se revele como una ilusión.

I: Lo único que es posible es la experiencia de la consciencia.

FL: Lo único que es posible es el amor. El amor es la experiencia de la consciencia. El amor se conoce así mismo. El amor no es solo para las personas realizadas, todo el mundo ha experimentado el amor. Pero tenemos que entender la verdadera naturaleza del amor. No hay amor personal, no hay amor de persona a persona. Solo hay amor universal. El resto solo es apego.

I: De esta forma el odio no existe.

FL: El odio es el deseo de matar a otro y poner fin a la propia miseria, y la propia miseria es creer que hay un otro. Matando al otro uno no va a resolver el problema.

I: ¿Es cómo lo de los pensamientos que hablábamos antes?

FL: Sí. Pero desde un punto de vista práctico lo que verdaderamente importa en una relación es entender que el amor es impersonal. El amor no es entre dos personal. Puedes ver el cuerpo del otro como una bella expresión del amor mismo o de la belleza, pero cuando te diriges al otro te diriges a la consciencia y eso no quiere decir que siempre vayas a decir sí; porque en un momento dado puedes decir: tú, bella consciencia, lo que estás diciendo o haciendo aquí no eres tú, no es tú.

BARCELONA, LUNES 13 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: El primer día que vine, durante la meditación seguida de los ejercicios del cuerpo, pude sentir esta sensación de quietud mientras el cuerpo se movía. Al salir de aquí experimenté algo diferente que me emocionó mucho. Estaba muy emocionada por la guía de este ejercicio y la sensación experimentada y de nuevo, al volver a hacer estas prácticas, tenía la esperanza de que pudiera continuar; pero al no aparecer esta experiencia, no la vuelvo a sentir como la sentí el primer día. ¿Es mi mente la que evita esta sensación? ¿Me estoy aferrando a algo?

Francis Lucille: Esa no es la pregunta correcta. Lo que esa cuestión en realidad quiere decir es ¿cómo puedo obtenerlo de nuevo?

I: Sí, pero está bien querer sentirlo de nuevo.

FL: Sí y no. Si lo hubieras perdido, sería algo que podría perderse y aquello que puede perderse no es interesante, no es digno de búsqueda. Sería mejor buscar un trozo de chocolate; es más rápido, más barato y exige menos esfuerzo.

I: Lo que surge ahora es... ¿cómo se puede investigar más en todo esto? O ¿cómo se investiga?

FL: Para investigar tenemos que tener un propósito o una meta. Depende de cual sea la meta y por eso estoy contestando de esta manera. Si el objetivo es un estado, un estado que tiene un principio y un fin en el tiempo, como el que tú mencionaste, no estás en el sitio correcto. Pero si la meta es aquello que es eterno, entonces estás en el sitio adecuado. Así que te toca a ti saber qué es lo que estás buscando. ¿Un estado más, un estado espiritual, un estado de samadhi... o aquello que es cierto, aquello que siempre es cierto? En nuestro fuero interno tenemos que ser muy claros en esto: ¿buscamos un alivio temporal o buscamos una cura? Una cura porque acaba definitivamente, mientras que un alivio es algo temporal.

I: En mi ignorancia o dónde sea que esté, tenía la esperanza de que esta intuición sentida me ayudaría a percibir la realidad. Supongo que esto es algo parecido a la verdad.

FL: Toda experiencia tiene dos aspectos. Uno fenoménico, que viene y va, y otro aspecto inmutable, subjetivo o nouménico, que es siempre verdadero. Lo que es importante en cualquier experiencia que tengamos, particularmente en esta, es eso; sea lo que sea, era cierto y verdadero entonces y es cierto y verdadero ahora. Aquello que era verdadero antes y ahora ya no lo es, no tiene verdadero valor.

Te doy una metáfora. Una mujer está rezando a Dios para que se muestre y un día los ángeles aparecen delante de sus ojos tocando esa música tan bella que es el anuncio de la aparición de Dios como una luz. Y entonces están los ángeles y la música y todo desaparece, y la mujer dice: “echo de menos los ángeles y la música”, pero lo verdaderamente importante es Dios que aparece y dice “yo existo” y no los ángeles y la música. Incluso Dios no tiene que decir “yo existo”, lo que es realmente importante es que existe.

La búsqueda no es cuestión de buscar un estado mejor para la persona; sino buscar a Dios que es la realidad de todas las cosas, incluida esa persona. De manera que la persona puede disolverse y solo Dios permanece. No se trata aquí de que la persona se convierta en una persona mejor o feliz, sino que de lo que verdaderamente se trata, aunque la persona no lo sepa, es de la muerte de la persona.

Mi maestro solía decir que es como si sufres obesidad y vas al médico esperando que te dé algún tipo de droga o de medicamento y lo que hace es quitarte el estómago.

I: Hay muchas cosas que no entiendo. Hay muchas preguntas que surgen y yo persisto en querer comprender. Hoy por ejemplo, hablaba con Alex y pensaba acerca de todo esto y entonces vino esa comprensión, o no sé cómo llamarlo, de... basta, para y ve al único lugar donde hay certeza, esa yoidad. Y solo era eso. Después surgió el pensamiento otra vez, aunque no estoy seguro de que esa yoidad o ese yo sea personal o no, pero permanezco ahí.

FL: Empezar desde aquello de lo que tengo absoluta certeza es un buen principio; aferrarse a aquello de lo que tengo absoluta certeza.

No obstante, cuando tú mencionas ese comprender, la mente no puede comprender el Absoluto. La mente no puede comprender aquello que comprende a la mente. Y precisamente tiene que haber esa comprensión: que la mente no tiene acceso a la consciencia. Eso eliminará mucho esfuerzo innecesario.

Lo segundo que va a eliminar mucho esfuerzo innecesario es limitarte solamente a aquello que sabes en tanto que cierto y después abstenerse de actuar, pensar y sentir desde una perspectiva de la que no estás seguro, como si estuvieras seguro de ello. Lo que quiero decir es que la perspectiva de la que no estás seguro es la de ser una entidad, una consciencia separada. Sin embargo, te darás cuenta en tu vida cotidiana que muy a menudo piensas, sientes y actúas como si tuvieras la certeza de ser una consciencia separada y eso es demasiado; al hacer eso, sabes ya demasiado. No es que no sepamos lo suficiente y por

ello necesitemos comprender más; sino que es justo lo opuesto; sabemos demasiado, tenemos mucho material. Es como si fuéramos a una fábrica de muebles a comprar más muebles para una casa que ya está llena. Más bien deberíamos llamar al Ejército de Salvación y donarles todos esos aparatosos trastos que nos impiden deambular por nuestra casa.

Es una gran simplificación. Al principio puede que te des cuenta de que estás de nuevo pensando, sintiendo, decidiendo y actuando desde esa hipótesis no probada, incierta e inestable de que eres una consciencia separada. Podría entender que hicieras esto si como resultado de pensar, sentir y actuar de esta manera derivase felicidad y satisfacción. Desafortunadamente he experimentado esto mucho tiempo en mi vida y sé, desde mi propia experiencia directa, que es justo lo opuesto, que desde esa hipótesis sin verificar y sin establecer solo he derivado en infelicidad, así que entonces soy un masoquista en tanto que disfrute del sufrimiento. Esto es un país libre.

I: Esos hábitos que son tan fuertes regresarán otra vez y supongo que sigues investigando y haciendo lo mismo lo mejor que puedes.

FL: Los hábitos no son el problema. El problema es el apego a la creencia de que soy una persona separada que tiene hábitos y costumbres. El apego a la creencia de que desembarazándome de las costumbres me convertiré en una persona iluminada, o en una persona mejor. Olvídate de eso. La fuente de todos los problemas es la persona. La persona es la ignorancia, la creencia de ser una entidad separada, un yo separado, una realidad separada. Y que la realidad de mi experiencia humana y Dios son dos realidades separadas.

En lo que concierne a los ejercicios, no son ejercicios, no son prácticas. Son experimentos, pero son extremadamente poderosos y, volviendo a tu primera pregunta, el efecto no es mucho más tangible durante el ejercicio o la meditación como lo es durante el resto del día mientras estás caminando por la calle o hablando con la gente. Llegado un cierto momento te darás cuenta de lo que yo llamo el cambio, y éste estará ahí sin que tú hagas nada para crearlo. En otras palabras, no será el resultado de una práctica, sino que estará ahí simplemente tal y como son las cosas.

I: Cuando una decisión va a ser tomada, puedo ver dos aspectos: uno sería una sensación de fluir y después está el aspecto de la historia de la persona. Me gustaría que me dijeras si estos dos aspectos están actuando, si hay de verdad estos dos aspectos o... cuando una decisión va a ser tomada ¿qué es lo que hace que se tome esa decisión?

FL: Es una forma de comprensión. Cuando estás intentando resolver un problema hay un período de investigación de la situación durante el cual contemplas todos los varios elementos del problema. Pero la cuestión importante es: ¿los contemplas sin ningún apego a

un punto específico del problema? ¿eres libre dejando que todos los elementos se desplieguen en tu contemplación? Después hay un proceso de simplificación en el que hay una evolución del problema original más grande, que se convierte en un problema más pequeño, o si lo prefieres más simple. Y al final, justo antes de la comprensión, todos los elementos son muy simples. Es algo que pasa muy rápido hasta que el problema se disuelve en la comprensión.

Tomar una decisión sobre algo práctico en tu vida es un tipo de problema, pero lo que quiere decir aquí un problema no es en realidad un problema, sino que es una pregunta. Lo importante cuando tienes una pregunta es no hacer la pregunta como persona: ¿qué es lo que tendría que hacer como persona?; sino hacer la pregunta como Dios, preguntar ¿qué es lo que haría Dios en esta situación? Si pones a Dios de tu lado, las cosas siempre irán bien. Y es bastante probable que obtengas una mejor decisión, porque retiras la persona. El objetivo de todos los trucos que estoy dando es retirar la persona, la ignorancia, del proceso de toma de decisiones. Otra forma de verlo es desde una manera contemplativa o meditativa, ver todos los elementos desde fuera y no como una de las partes implicadas en el proceso de toma de decisión; sino verlo desde los ojos de Dios, desde la perspectiva de Dios.

I: Es posible que dieras un ejemplo. Algo que te hubiera sucedido a ti.

FL: El ejemplo que siempre doy es que estaba comiendo con mi maestro y de postre teníamos una tarta de manzana que no era de este mundo, era sublime. Sobró un trozo de tarta y solo quedábamos él y yo. Yo tenía mucho interés en ver cuál sería el proceso de la toma de decisión y mi maestro cortó el trozo de tarta de manera absolutamente precisa y matemática, al cincuenta por ciento. No sucedió que cortara un trozo más grande que otro, y el grande se lo diera a Francis o al contrario. Él sabía lo que yo pensaba y que la comprensión no era acerca de cómo partir una tarta, sino sobre el proceso impersonal de la toma de decisión. Esa era la enseñanza, y por eso puso tanta atención y precisión en cortar la tarta.

I: He leído acerca de la vida de Ramana Marhasi y de como él compartía todo con todos en su ashram. Es algo que ponen de manifiesto en sus libros, como compartía todo, como vivía en la parte común del ashram con todos los demás. Por lo que decían, él tenía una forma particular de relacionarse, pero tú eres diferente.

FL: Sí, yo me visto de manera diferente.

Mi maestro sabía que no era cuestión de cómo se iba a dividir la tarta, sino que él sabía que yo estaba esperando una respuesta de lo que es una decisión impersonal. Muchas cosas pasaron entre nosotros y no había necesidad de verbalizarlas, de hablar acerca de

ellas. Es mucho más potente cuando no se habla de ello, sino que se experimenta. Pero no hay una única horma que muestre el patrón de toda decisión.

I: Supongo que es ahí donde entra la historia de la persona.

FL: No veo muy bien qué es lo que quieres decir con eso de la historia de la persona.

I: Me imagino que vistes como te vistes por tu historia. No llevas vestidos indios, ni un sombrero, ni...

FL: No, no es por una historia, es simplemente porque vivo en Occidente.

La historia tiene que ver con el pasado. Si todo el mundo empezara a llevar dotis -vestidos indios- que requieren una temperatura más cálida, yo también empezaría a llevarlos.

I: Eso es lo que yo llamo la historia de una persona, el pasado de una persona que le hace comportarse o vestirse de una manera.

FL: En el proceso de toma de decisiones tienes que ver situaciones y no personas. Situaciones universales, situaciones en el universo. Intentar ver qué es lo que es correcto para el Universo en tanto que todo; lo que es bello, lo que es inteligente, lo que es amoroso. Eso bastará. De hecho en la toma de decisión nuestra tarea única es expresar inteligencia, amor y belleza. Es otra manera de tomar la decisión justa. Es otra herramienta que te doy y puedes utilizar. Una es cuando preguntas a Dios: ¿Qué deberíamos hacer? ¿Qué es lo que Dios haría? Y la otra sería preguntarse qué sugeriría la belleza, el amor y la inteligencia en esta decisión. El amor, la belleza y la inteligencia son cualidades divinas que están implicadas en el proceso de toma de decisiones. Porque la inteligencia se refiere al dominio intelectual, la belleza se refiere al dominio de la percepción y el amor al dominio del sentimiento. Es lo mismo que preguntarle a Dios ¿qué es lo que vamos a hacer?

Dios, en este caso, es como una especie de artilugio que te hace salir fuera de la entidad limitada y personal. Lo más importante es intentarlo. Lo más importante no es tomar la decisión impersonal, lo más importante es intentar tomarla; hacerlo lo mejor que puedas. Sólo es eso. Comprender que, de alguna manera, eso es lo mejor que lo puedo hacer, sin tener la arrogancia de pensar: yo puedo tomar una decisión impersonal; si no sonará como la broma de Eric Satier, el compositor francés, que dijo algo así como: en lo que respecta a la humildad, yo soy el mejor.

I: Benjamin Franklin dijo en sus memorias: Intentaba imitar a Cristo y me di cuenta de que me estaba volviendo orgulloso de ser humilde.

FL: Hablando de humildad, cuando Oscar Wilde viajó a los EEUU y el Oficial de Aduanas le preguntó “¿algo que declarar?”, él respondió: “Nada, excepto la genialidad”.

BARCELONA, MARTES 14 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: Mi pregunta es sobre un concepto del que no hemos dejado de hablar todo el tiempo: la ignorancia. ¿Cómo aparece la ignorancia? Mi Yo universal está velado por el yo individual y esto es debido a la ignorancia.

Francis Lucille: No. La ignorancia no es un término peyorativo. El término ignorancia significa no saber y aquello que es ignorado, que no es sabido o conocido, es nuestra verdadera naturaleza. La ignorancia es una decisión, es una elección. La prueba de que no es algo impuesto, reside en que no hay evidencias de que la consciencia que está escuchando estas palabras en este momento es limitada o personal. Entonces, si creemos que es limitada y personal en ausencia de toda evidencia, es entonces una elección. Por ejemplo, el que haya gravedad no es una elección, porque no somos libres para levitar o flotar en el espacio; estamos todos sentados en el suelo, a todos nos empuja la ley de la gravedad hacia el suelo. Pero creer en Papá Noel es una opción, no tenemos por qué creer en él, porque nunca lo hemos visto. Aunque de hecho no es del todo cierto, porque si visitas algunas tiendas en Navidad puede que veas a Papá Noel todo vestido de rojo. En otras palabras, un niño tiene algunas razones válidas para creer en Papá Noel, mientras que un adulto que cree ser una consciencia separada no tiene en absoluto ninguna razón válida para creer que la consciencia es limitada y separada.

I: Pero el estado de ignorancia es mayoritario en el mundo manifestado.

FL: Y eso no hace que sea cierto.

I: Pero ¿cómo surge eso?, ¿por qué es así?, ¿por qué no es minoritario?

FL: Hace algunos siglos la gente pensaba que la Tierra era plana y también creían que el Sol rotaba alrededor de la Tierra. El hecho de que la mayoría de la gente lo creyera no lo hacía cierto. Así que la verdad no es una democracia. El hecho de que la mayoría piense de una manera concreta es totalmente irrelevante, de hecho casi que me lleva a la dirección opuesta. Si miras casi todos los grandes descubrimientos que se han hecho han sido siempre una lucha. Por ejemplo, Einstein con la teoría de la relatividad. Todo el mundo estaba en contra de ella. Otro ejemplo es la física cuántica, todo el mundo, incluido Einstein, estaba en contra de ella.

I: Sí, pero mi pregunta es... ¿cómo surge ese velo de ignorancia?

FL: Podría haber muchísimas explicaciones acerca de cómo parece surgir ese velo. Por ejemplo, parece surgir a causa de la familia en la que nacemos, la cultura en la que nace-

mos; posiblemente debido a nuestra genética combinada con los acontecimientos de nuestra vida.

Así que, sea lo que sea lo que parece estar en el origen de nuestra creencia, miramos el cuerpo mente como un computador biológico hecho de hardware -el paquete genético que ha crecido en este cuerpo- y el software -toda la información que este sistema ha recibido desde que se comunica con su entorno. Desde este punto de vista el origen de la ignorancia debería encontrarse en estos dos elementos: el hardware y el software. Pero este es todavía un punto de vista limitado porque... ¿qué es lo que crea el hardware y el entorno? Es el universo. Así que la ignorancia es una decisión del universo. La ignorancia es una decisión universal o es una creación universal.

I: Lo que también se llama el juego de maya.

FL: Es parte del juego de maya.

I: Pero en el paquete con el que llegamos al mundo manifestado ya está incluido este handicap.

FL: Quizás sí o quizás no. La pregunta es irrelevante porque ¿a quién le importa cómo surge? Tal vez está ahí en el paquete genético o en los usos socialmente adquiridos o más bien sea una combinación de ambos lo que lo produzca.

La verdadera pregunta es: ¿es cierto o no que la consciencia es separada? La pregunta no es ¿cómo llegué yo a creer que Papá Noel existe?, sino ¿es cierto o no que Papá Noel existe? Y eso me lleva a la siguiente pregunta: ¿cuál es la evidencia que tengo sobre la existencia de Papá Noel? Esa es la verdadera pregunta ¿cuál es la evidencia de que la consciencia es separada? Y el otro tipo de preguntas son preguntas tangentes. La verdadera pregunta es: ¿es la consciencia limitada o no? ¿Está limitada o no a un cuerpo-mente? ¿Hay tantas consciencias como cuerpos-mentes? o ¿compartimos la misma consciencia? Aquello que es consciente en mí y aquello que es consciente en ti ¿es la misma consciencia o son dos consciencias?

I: Diciendo o sabiendo que es la misma consciencia, que es la consciencia universal, sigue habiendo diferencias entre tú y yo.

FL: Sí, pero eso no es lo que estoy sugiriendo. Lo que quiero es abolir la diferencia entre tú y yo. Si tú y yo podemos reconocer que no hay evidencias de que la consciencia sea limitada y finita, es allí donde podemos coincidir.

I: Vale. No hay evidencias. Entonces, diciendo esto, por qué no la podemos definir ni encon-

trar, ¿por qué yo me mantengo en la ignorancia y tú no?

FL: No. La ignorancia es la creencia de ser una entidad separada. Todo lo que tienes que hacer es liberarte de esta creencia. No tienes que adquirir una nueva creencia para reemplazar la vieja.

Por ejemplo. Tú dices que estás de acuerdo en que no hay evidencias y aun así dices que tú sigues siendo ignorante y yo no. En el momento en que dices eso –yo soy ignorante y tú no-, inmediatamente crees ser una entidad separada. Así que diciendo esto estás negando justo lo que dijiste antes de que estabas de acuerdo en que no había ninguna evidencia. Das algo e inmediatamente lo retiras. Por ejemplo: estás apegada a la creencia de que eres una entidad separada. De boquilla dices sí, pero no confías. No confías en tu razón y en tu inteligencia. En lo único en que confías es en vagos sentimientos. Es como si un médico experto en nutrición sabe cuál es la manera correcta de nutrirse, pero continua alimentándose con la comida grasa y poco saludable que cuando era niño le daba su madre. Tu intelecto y tu razón te dicen lo que es apropiado, pero tus sentimientos te dicen otra cosa. Pero, de hecho, va a terminar con problemas vasculares al seguir esos profundos sentimientos que son totalmente irracionales y que van en contra de su salud, escogiendo no seguir su razón y su inteligencia. Y es lo mismo aquí. Este sistema de creencias que hemos heredado y que es tan querido para nosotros, y aunque sabemos que es negativo para nuestra felicidad y para la felicidad de los otros, aunque sabemos que es perjudicial, todavía nos aferramos a él.

Lo que es importante es confiar en nuestra inteligencia, en nuestra razón. Ver el panorama completo. Es a lo que me refería hace un instante cuando decía que la ignorancia es perjudicial para nuestra salud. Algo de lo que es fácil tener certeza por ti misma y es que, cada vez que experimentes sufrimiento psicológico, siempre puedes ver el origen, trazarlo de vuelta atrás a la ignorancia. En ausencia de ignorancia, mi definición de ignorancia –la creencia de que la consciencia es limitada y personal-, el sufrimiento psicológico es imposible. Es simplemente que no confiamos en nuestra razón, aunque no tengo evidencia alguna de que la consciencia sea limitada. Pero la belleza de ello es que incluso aunque al principio lo reconocemos con nuestra inteligencia y decimos sí, no hay evidencias, a pesar de ello, volvemos a la infelicidad y a estos sentimientos, a pesar de ello; sin embargo, como por el hecho de que a través de la razón lo hemos visto una vez, nunca lo olvidamos. El virus está ya en el organismo, le va a llevar algún tiempo matarlo, pero...

I: Hay una pregunta que me ronda sobre la felicidad sin causa. Escucho hablar de ella en un contexto que no me cuadra, que no es consistente. Para mí la felicidad incausada es aquella que sobrepasa todos los límites y viene directamente de la consciencia. Pero que

no depende de tener o no tener, de saber o no... Quisiera que me hablaras un poco sobre esta felicidad sin causa.

FL: Estamos concebidos para la felicidad, para la dicha. En el momento en el que estamos libres del miedo, libres del miedo de ser algo limitado o algo que tiene un principio y un fin, entonces estamos en paz. Y en ese estado de paz, todo acontecimiento que surge es una oportunidad para la celebración. Todo acontecimiento que surge es un acontecimiento de dicha. La paz es como el champán y los acontecimientos son las burbujas.

Todos lo sabemos, todos hemos experimentado un día soleado o el principio de una hermosa mañana, estamos bien, no hay problemas, no tenemos problemas con nuestra cuenta bancaria o con nuestras relaciones sociales o no tenemos una fuga de agua en el techo. Así que caminamos por la calle y nuestro corazón es ligero y vemos las cosas y escuchamos a los pájaros y a la gente y todo canta y todo danza. Todos conocemos momentos como ese. Y al día siguiente caminamos por la misma calle, el tiempo es el mismo, los pájaros también cantan y sin embargo no estamos en el mismo lugar. La magia no estaba allí. Esto nos muestra que la felicidad que experimentamos no se debía ni al tiempo, ni a los pájaros, ni a la calle... sino al hecho de que estábamos en paz. En otras palabras aquello que hizo posible esa felicidad sin causa en ese día privilegiado fue nuestro estado de paz. Ahora bien ese estado de paz en ese día particular fue debido a la convergencia de ciertas circunstancias: habíamos dormido bien, había dinero en nuestra cuenta, el cuerpo estaba bien... Pero en el caso que estoy evocando, el estado de paz era un momento muy frágil y por el hecho de que estábamos en paz, fuimos capaces de experimentar esa alegría sin causa. Pero la mayor parte del tiempo, cuando no somos capaces de experimentar esa alegría sin causa es porque estamos preocupados por el dinero, por la salud del cuerpo, por nuestras relaciones sociales, por la fuga en el techo y ¿por qué estamos preocupados? Porque nos estamos preocupando por este cuerpo, pensamos que este cuerpo está en peligro, por la cuenta bancaria, por la fuga en el techo, por las relaciones sociales o la salud. En el momento en que podemos liberarnos de la identificación con el cuerpo es entonces cuando la paz, en lugar de ser un momento privilegiado que no dura, se vuelve constante, se vuelve el trasfondo de toda actividad y de todo acontecimiento.

I: El decir, aunque tú no tengas un día plenamente feliz eso no quiere decir que te encuentres que eres una persona separada y otro día te encuentres que no eres una persona separada (...) Supongamos que un día estoy en ese estado de felicidad o de paz y otro día por algún motivo pierdo esa paz. En el fondo yo sigo conservando la paz porque yo me sigo sintiendo no separada y yo digo... Yo quiero que la consciencia haga de mi lo que quiera hacer Hágase tu voluntad.

FL: Hay una contradicción en lo que estás diciendo. Por un lado dices: la misma esencia que todos somos, y por otro lado: bueno, no me importa sentirme separada o no. No

puedes tener ambas cosas. O bien somos una única esencia y no hay separación o estamos separados y entonces no hay una única esencia. Así que, en cada momento tienes que tener claro por ti misma en qué posición estás, que es lo que crees.

Entiendo muy bien el punto de vista cristiano del que vienes, pero no es el punto de vista último. "Hágase tu voluntad" no es el punto de vista último, porque en ese punto de vista está tu voluntad contra mi voluntad. Todavía existo en tu faz como voluntad independiente y eso es arrogancia.

I: Yo estoy convencida de que no somos seres separados.

FL: Sí, pero oscilamos en la vida. En un momento dado estamos convencidos de ello y en otro momento no. Pero lo que es importante es saber en cada momento dónde estamos situados porque no podemos estar en dos puntos distintos a la vez. O bien creemos ser una consciencia separada, y entonces sufrimos y no importa cual bellas historias religiosas nos contemos; o por otro lado no creemos ser una entidad separada y entonces estamos abiertos a ser la presencia universal y el sufrimiento se evapora. Cuando el sufrimiento se evapora, entonces estamos en paz y esta paz es el escenario donde la dicha puede aparecer.

I: ¿Cómo se explica que no siendo feliz en todos los momentos no crea en la muerte? Porque yo sé que lo que soy no muere. Y eso lo veo muy claro.

FL: No basta con saber que soy algo es infinito en el tiempo y entonces inmortal si todavía creemos ser limitados y separados. Tomemos el ejemplo de una línea. Es infinita en su dimensión longitudinal, pero aunque sea infinita en esa dimensión en las otras dimensiones de anchura y profundidad es muy pequeña. Su longitud es infinita, pero su anchura y su profundidad son finitas. Aquí, tomando esa analogía, puedo estar abierto a la posibilidad de que soy infinito en el tiempo, pero que soy finito en otras direcciones; por ejemplo estoy encogido y limitado en este cuerpo o que estoy limitado a esta mente o a esta alma, sea lo que sea lo que quiera decir. Entonces en tanto que haya una limitación residual no voy a estar en paz. La paz sólo es posible si miro más allá de todas las limitaciones. Y estas limitaciones son sólo creencias que tengo a cerca de mí y sentimientos que tengo acerca de mí, pero no son reales.

I: Me estoy dando cuenta que he sentido paz, pero no de forma continua.

FL: Pero lo que yo estoy sugiriendo es que, cuando no nos sentimos en paz es porque creemos estar limitados de alguna manera, no necesariamente en el tiempo, sino de alguna manera.

I: ¿En cuánto persona?

FL: Por ejemplo: estar limitado al cuerpo o a un alma eterna. Si sentimos que somos eternos eso quiere decir que en ese momento no nos estamos identificando con el cuerpo, porque sabemos que no es eterno, si nuestro sentido de eternidad es verdadero, no es una simple creencia, ya que viene de una intuición de la experiencia que es correcta. Esta intuición tiene que crecer para englobar otras direcciones y que no sea solo un alma infinita en el tiempo, sino un alma infinita en todas las direcciones.

I: No creo en un alma separada. Yo creo que es una única.

FL: Un momento, antes dijiste que aunque sabías que eras eterna en el tiempo, de alguna manera estabas separada. Y lo que aquí llamo alma es algo que está separado pero que es eterno en el tiempo.

I: Eso es un concepto cristiano.

FL: No sólo cristiano, en la India también hablan de reencarnación.

I: No creo más que en lo Universal.

FL: Entonces no puedes estar separada. Pero lo que creemos no es importante. Lo que es importante es no creer, no creer sin evidencias, las creencias son una carga. ¿Qué prefieres, la creencia en la felicidad o la felicidad?

I: La felicidad. Ahora recuerdo algo que te escuché decir hace años: la percepción de la realidad, de lo que somos, de Dios, es instantánea. Es como un terremoto.

FL: La primera vez es como un terremoto que destroza la casa.

I: Sí, pero a veces tras un terremoto quedan algunos edificios en pie sin destruirse. Y en ese caso, los que todavía quedan en pie son como los hábitos. También contaste la historia de un hombre que siendo un niño encontró un gran diamante y creyó que resolvería su vida. Y caminó toda su vida con el puño bien cerrado guardando su diamante hasta que, siendo adulto, descubrió que aquello era un pedazo de vidrio sin valor. Pero le era imposible abrir la mano y dejarlo caer. Tuvo que pasar cierto tiempo en el que la mano se le fue abriendo poco a poco hasta que logró abrirla del todo. Se ve que todavía estoy abriendo la mano.

FL: En esa metáfora hay un momento en que cuando es adulto abre la mano por el tiempo suficiente que le permite ver que lo que hay allí es un trozo de cristal sin valor. Antes de esto hubo momentos en que abría la mano, pero la cerraba enseguida. Y veía el objeto

pero no durante el tiempo suficiente para saber con certeza lo que era, pero el tiempo suficiente para que tuviera dudas de si aquello era o no un diamante. No brillaba y por eso tenía dudas. Pero en un momento dado abre más tiempo la mano, mira el objeto y se da cuenta de que no es un diamante. Entonces, a pesar de que ha visto lo que realmente es, por hábito cierra la mano y dice: por si acaso; aunque ha visto que no tiene valor. Mantener la mano así, cerrada, lleva mucho esfuerzo, así que a su debido momento el cuerpo abrirá la mano. Pero también puede ayudar a abrir la mano con la otra mano y eso es yoga. No es algo inútil.

Así que en el primer momento en que ve, empieza a tener dudas porque todavía no sabe realmente lo que ve, tiene dudas de que eso sea un diamante, pero no lo ha visto con suficiente claridad como para saber que es un trozo de cristal. Eso es lo que yo llamo vislumbres parciales. Por supuesto que, cuantos más vislumbres de esos tenga más interés pondrá en saber qué es lo que realmente guarda. El momento en el que mantiene la mano abierta y ve exactamente lo que es, eso es el despertar, es el momento del despertar. Cuando la mano está abierta todo el tiempo eso es el estado natural.

I: Y llegado ese momento, entonces ya solo puedes estar en paz constantemente.

FL: No. Lo que sucede después del vislumbre final o del despertar y él mira la mano que está cerrada y dice: “mi mano está cerrada, debo tener algo precioso dentro”, pero recuerda que solo es un trozo de cristal. Entonces abre la mano y se va a dormir y cuando se despierta la mano está de nuevo cerrada y ocurre lo mismo. Cuantas más veces abre la mano más quiere la mano permanecer abierta porque es más cómodo.

I: Se ve que estoy luchando con la mano todavía.

FL: Recuerda a San Juan de la Cruz: Nada, nada, nada, nada. Mientras que yo diga, “hágase tú voluntad” habrá Él y yo aquí. El problema es que hay algo aquí y no nada. Sólo Él es. Él está en todas partes.

I: Yo soy el que encuentra y el encontrado.

I: Una pregunta sobre la mente creando el mundo de la multiplicidad, que obviamente debe ser la mente universal. Es la que crea, sostiene y destruye el mundo. Me gustaría que dijeras algo sobre esta noción.

FL: Son cuestiones que vienen del Advaita Vedanta académico, en el Advaita “pedántico”.

Hay todo tipo de escuelas sobre la naturaleza de maya. Básicamente maya es la mente cósmica que crea la manifestación, pero hay todo tipo de posibilidades que discuten en India.

Eso me recuerda a lo que dijo Voltaire. Verás, alguien dijo: “Dios creo al hombre a su imagen y semejanza” y Voltaire respondió: “E inversamente”. Así que en esta historia acerca de la mente, el hombre ha creado la mente de Dios a su semejanza, a imagen de su propia mente. El problema es que si intentamos encontrar la mente no la encontramos. Es un concepto, no es una experiencia. Lo que tenemos en nuestra experiencia son solo percepciones o si lo prefieres mentaciones. Y a su vez la naturaleza de estas mentaciones es la consciencia en la que aparecen. Así que, en nuestra propia experiencia no conocemos otra cosa que la consciencia y, en particular, no conocemos una mente. La mente es una inferencia basada en cierto tipo de mentaciones que son un recuerdo y que crean la apariencia de una historia personal. Son formas de percepciones que yo tengo y son mis propias percepciones. Así que la mente, en cierto sentido, sería una abstracción, un concepto sobre una especie de colección de todas esas percepciones. Pero es en sí misma un concepto. Si ya la mente humana es un concepto, entonces la mente de Dios será incluso un concepto más grande.

En última instancia es la consciencia el agente creador de todo. Todas esas teorías Advaitas “pedánticas” no son muy conocidas aquí, porque es algo típico de Oriente. Son una manera muy sutil de recrear la realidad. Al hablar de maya como un agente independiente de la consciencia que crea esto, y es una manera de hacer que Dios no sea responsable del lío en el que estamos. Dios sería como Pilates que se lava las manos y maya como los judíos.

I: Sí, ya una inherente dualidad. Se ha utilizado la mente como si fuese la asistente de Dios. A menudo he leído que maya es la mente.

FL: No necesitamos la mente o maya. Es un tipo de explicación dualista.

I: ¿Es similar a Shiva y Shakti?

FL: Sí. Lo que es hermoso en Shiva, en la tradición tántrica, es que aunque hacen la distinción entre Shiva y Shakti, esta es provisional. Son uno y el mismo, nunca están separados, están en constante unión y se separan, aparentemente, cuando hay manifestación y se reúnen y se funden en uno mismo en la ausencia de manifestación. La ausencia de manifestación es la consciencia o el cuarto estado: turiya. Es la consciencia pura sin percepciones, sin objetos. Pero cuando se separa, pero sin estar separados, de la misma manera que dos manos parecen separadas pero que están unidas en el mismo cuerpo, entonces hay manifestación como la aparentemente la creación separada del creador. De la misma

manera que las manos están aparentemente separadas cuando son uno y el mismo cuerpo.

En el Shivaismo de Cachemira está la alternancia entre la consciencia pura y la manifestación. Se llama Espandau, que significa vibración. Es la vibración original de la realidad y esto enlaza con un pasaje muy bello del Evangelio de Tomás en el que los discípulos preguntan a Jesucristo: Si nos preguntan de dónde vienes ¿qué deberíamos responder? Y Jesús les contestó: Decidles que sois hijos de la luz. Y los discípulos le preguntaron: Y si nos preguntan qué es la luz ¿qué debemos decir? Y Jesús respondió: Es el movimiento y el reposo.

En el simbolismo de las religiones antiguas hay a veces elementos muy bellos. Hace muchos años, estaba asistiendo a una ceremonia tradicional india de ofrenda que llaman Arti, es una ofrenda al Divino. Hay una bandeja y una vela encendida sobre ella. Se ofrece la bandeja con la vela a la estatua, pero en la ofrenda se mueve y para... es un movimiento y un reposo.

I: Hay una similitud con que al principio era el verbo o con la sílaba sagrada OM. Puede ser un ejemplo de movimiento y reposo.

FL: Lo que es importante en OM es el silencio que le sigue. Hay también una Upanishad que da la explicación de los tres fonemas. A-U-M. El A está en el estado de vigilia, U es para el estado de sueño y M es para el estado de sueño profundo. Nos conduce y nos lleva al silencio en el que el canto aparece y que es la presencia. Así que AUM es la manifestación de los 3 aspectos, en lo que llaman el triple mundo: el estado de vigilia, de sueño y de sueño profundo y el cuarto estado, turiya, que en sánscrito quiere decir cuarto, es la presencia, la consciencia sin objetos. Shiva si lo prefieres. Entonces AUM es la diversidad de Shakti y Shiva. Es la presencia en la que Shakti se funde al final del canto.

También en la tradición cristiana se dice “yo soy el alfa y el omega; soy el principio y el final”. Y soy aquello que es previo al alfa y al omega ya aquello que está entre el alfa y el omega es el alfabeto; pero en el sentido místico el alfabeto es la creación, es el mundo, es la palabra de Dios. Quiriendo decir que la trascendencia, aquello que está antes y después, es aquello que crea la manifestación, aquello que es inmanente. Y si piensas sobre ello, el nombre de Dios en la Biblia “Ieoua”, están ahí todas las vocales, quiriendo decir todos los sonidos, porque el sonido está en las vocales.

I: Esta mañana perdí mi reloj, aunque al final lo encontré. Pero antes de eso sucedieron todo tipo de tensiones: era un reloj muy bonito, además me lo había regalado mi mujer...

Pero también vino la posibilidad de ser el espacio en el que todas esas cosas estaban sucediendo. Y lo que ocurrió entonces es que ese espacio era muy bello. Lo interesante es que hubo elección entre ser lo que estaba ocurriendo, las tensiones por haber perdido el reloj, y la elección de ser el espacio en que aparecían ¿Es siempre así? ¿Tenemos elección?

FL: No tienes elección en lo que verdaderamente eres. Eres la consciencia; eso no es opcional. Pero la elección es creer ser otra cosa distinta. Y si escoges ser una cosa distinta, vigílalo. Sean cuales sean las circunstancias tienes esa elección. Es interesante llevar a cabo este tipo de experimentos en acontecimientos que son ligeramente irritantes, pero que no son realmente molestos. Aunque tampoco está tan mal perder el reloj, porque simbólicamente estás perdiendo tu sentido del tiempo.

I: En este espacio estaba la pérdida de reloj, yo y mis circunstancias. Antes yo veía eso de que la vida es un juego y lo que ocurrió es que me comuniqué con mi mujer por Skype y había una cierta extrañeza de estar jugando el juego de ser el marido.

FL: Eso es interesante. Es interesante darse cuenta de cómo jugamos el juego que otras personas esperan que juguemos. Es muy interesante porque si dejamos de jugar ese juego nos convertimos en subversivos. Pero es interesante ver cómo estamos sometidos, como se nos conduce a jugar unos roles como los que interpreta un actor en un escenario. Cuando estamos completamente en la ignorancia no nos damos cuenta de que estamos actuando, pero en el momento en que nos damos cuenta de que estamos interpretando un papel, entonces realmente ya no estamos en la ignorancia. Llegará un momento en el que, el hecho de que ya no estamos en la ignorancia, va a introducir un cambio en la manera en cómo jugamos el rol. De todas formas es interesante. La vida es interesante.

I: En tu experiencia, cuando ves tu rol aquí en tanto que maestro con alumnos, con tu mujer, tu casa, viajando... ¿es una especie de rol divino? ¿juego divino?

FL: Es bello. No pienso mucho sobre ello y especialmente en esos términos. La vida vive.

I: Imagino que es muy extraño estar ahí y ver que las cosas pasan.

FL: No es nuevo. Ha sido así desde hace mucho tiempo. No veo que es lo que hay de extraño, como algo a lo que no estamos acostumbrados o habituados.

I: Pero no estamos acostumbrados porque normalmente éramos el que se movía.

FL: Sí, pero nunca hemos sido el que se estaba moviendo. Cuando ese cambio ocurre no es que primero fueses algo que se estaba moviendo y luego te convirtieras en algo que no se mueve. Es que nunca te has movido.

BARCELONA, MIÉRCOLES, 15 DE DICIEMBRE DE 2010

Interlocutor: Cuando hacemos los ejercicios de yoga, la indicación que das es que permanezcamos como ese espacio. Por supuesto no es un espacio percibido ¿no es lo mismo decir que permanezcamos como un no objeto?

Francis Lucille: Sí; lo que a ti te funcione. Cuando dices que no es un espacio percibido es porque nosotros no percibimos espacio; percibimos objetos en el espacio, pero no percibimos el espacio. Así que lo que tú dices y lo que yo digo es lo mismo, porque el espacio es no objetivo. Permanecer como el espacio que percibe es como no ser un objeto, permanecer como un no objeto.

Es más natural utilizar el espacio en la visualización, porque en la manera en que funcionan las visualizaciones es que tomas un objeto que ya es muy sutil y este objeto finalmente se va disolviendo en la consciencia. Es un objeto de transición, un objeto que conduce. Por ejemplo: si tomas el espacio puedes empezar mirando las paredes de esta habitación, ves el contenido de esta habitación y ya tienes un espacio contenido que es mayor que tu cuerpo y en la próxima visualización retiras las paredes. Todas estas visualizaciones forman parte de lo que podríamos llamar “sentir superior” o “percibir superior”. De la misma manera que hay un “pensamiento superior” o un “razonamiento superior” en el que utilizaríamos palabras y conceptos como por ejemplo... luz, la luz de la presencia, la luz de la consciencia; y al principio vemos luz, pero luego el pensamiento que es evocado por esas palabras es tan sutil que desaparece y nos deja con la experiencia de la presencia.

I: Cuando hacemos los ejercicios de yoga, el punto dónde encuentro más resistencia es en el “yo soy el que tomo la decisión de moverme”.

FL: Sí, pero de hecho eres tú el que decide moverse, nunca dije que no eras aquel que toma la decisión de moverse. No te pedí que cambiaras tu experiencia de ser uno que tomaba la decisión de moverse a una experiencia en la que no tomaras la decisión de moverte. No te pedí eso. El ejercicio consistía en “yo no soy aquel que se mueve, soy el espacio, la presencia en la que todo el movimiento aparece”. Encontrarás resistencias al principio, pero cuanto más lo hagas más fácil lo encontrarás. Aparecerán sentimientos más sutiles que contribuyen a la creencia de “yo me estoy moviendo”.

Son ejercicios muy poderosos, más que leer libros de sabios de la no-dualidad; porque tienen esta cualidad de experiencia. Para estar establecido en la paz, para ser ecuánime, lo

primero que es importante es que tus pensamientos no te lleven de vuelta a la ignorancia, y para este fin es importante estar completamente abierto a la posibilidad de que la consciencia no depende ni del cuerpo ni de la mente. Estar totalmente abierto a la posibilidad de que la consciencia es su propia realidad. Pero si eso ha sido conseguido al nivel racional, pero no al nivel del sentir ni al nivel de las percepciones, tus sentimientos y percepciones te dirán otra cosa, te dirán: “estoy aquí, soy este cuerpo”. Entonces esto va a generar un sentimiento de separación y, como resultado, va a generar actividades que son consistentes con el ser tú una persona separada. Así que, si tratamos sólo a la ignorancia a nivel intelectual, al nivel de los pensamientos, y no al nivel de las sensaciones corporales y de las percepciones externas de los sentidos, no habrá paz. Porque si no habría siempre, casi a un nivel subconsciente, esta agitación subyacente al nivel de los sentimientos que originaría pensamientos de separación.

Si tienes una cacerola llena de agua en el fuego, en tanto que el fuego esté calentando el agua, habrá agitación y esto va a hacer que las moléculas se evaporen. Así que en esta metáfora, el pensamiento de ignorancia son las burbujas que escapan de la agitación de las moléculas en el agua y el agua es como el sentimiento. Al nivel de los sentimientos, el vapor de agua son los pensamientos y el agua son los sentimientos. Para ser más precisos, la realización de nuestra verdadera naturaleza o el despertar es como apagar el fuego. Así que lo más importante es apagar el fuego y aquello que lo apaga es la investigación sobre la naturaleza de la consciencia y el abandono total a la presencia de la entidad separada que creemos ser tanto al nivel del sentimiento como al nivel del intelecto. Y si hay un abandono total y el fuego está apagado, el agua estará por un cierto tiempo agitada y todavía habrá burbujas. Pero tratar solamente con las burbujas no es suficiente. Todo tiene que ser enfriado, especialmente el agua, el nivel del sentimiento.

I: Creo que la otra pregunta que tenía ha sido contestada con lo que acabas de decir. Pero una experiencia que tuve esta mañana. Estaba hablando con unas personas y, de repente, Carlos (interlocutor) se apresuró a regresar con juicios, pensamientos, sensaciones y entonces estaba esa sensación de Ser y todas esas sensaciones que se apresuraban. Esto me ocurre justamente al final de este maravilloso retiro y... ¿qué va a ocurrir dentro de un mes?

FL: No seas así de pesimista. Lo que ves, lo que comprendes, nunca lo olvidas. Tan sólo es cuestión de tiempo y de dejar que las cosas sucedan y que te estabilices al nivel de lo que has aprendido. Quizá haya un nivel diferente. Son vislumbres parciales, visiones fugaces que limpian el camino.

En el camino que lleva al palacio del Rey hay avenidas llenas de bellos árboles, de hermosas columnas... Están llenas de muchas cosas. El camino también ha sido obstruido por grandes rocas, basura, coches y sofás viejos... En cierta manera, cada uno de esos vislum-

bres retiran obstáculos y hay un momento en el que se retira el último y justo al final ves al Rey que te dice "Ven".

I: Cuando estás en este dulce estado de Unidad y ves a alguien que está necesitado de algo, la única cosa que te impide darle todo es decir "yo soy yo y tú eres tú". Esto es volver a la separación, porque si no se lo darías todo. Entonces no podrías vivir.

FL: Cuando estás en ese dulce estado de Unidad, todo aquello que la situación requiera que se haga será hecho y lo que tenga que ocurrir, ocurrirá e incluso ocurrirán milagros. Así que no tienes que preocuparte cuando estás en este dulce estado.

Pero tienes que tener cuidado si le das todo a alguien necesitado, porque puede que estés dando demasiado. La cuestión no es hacer del pobre un rico, porque no quieres privarle al pobre de la experiencia de pobreza que Dios le ha otorgado. Lo que quieres es ocuparte de la necesidad humana, pero no quieres ir más allá de ella. Es un punto importante que has de entender. Porque no quieres privarles de las lecciones que Dios ha preparado para ellos. La manera de comprenderlo es mirarlo en ti mismo. Hay muchos acontecimientos que han ocurrido en nuestras vidas que en el momento en que ocurrieron pareció que no nos hacían felices, que nos hacían sufrir; quizás una enfermedad, quizás una ruptura sentimental, tal vez la pérdida de un ser querido, un trabajo, ser traicionado por un amigo. Tal vez vivir en condiciones de pobreza, y que no es lo peor que a uno le puede ocurrir.

Siempre nos han dicho que el nivel de pobreza es el problema y no es el problema. El problema es la pobreza espiritual. Hay dos pobrezas: la espiritual y la envidia a los otros porque tienen más dinero, porque son más sanos, porque son más altos, más guapos,... Las razones de la envidia son infinitas y es importante no retirar la experiencia de la envidia de las personas, pues ellos tienen que pasar a través de ella. Si alguien es envidioso porque tiene problemas de salud, o de relaciones sociales o de dinero; es muy importante no privarles de esta envidia, porque ellos tienen que pasar a través de ella. Más allá de la envidia hay un "yo" que es envidioso y eso es lo que tienen que tratar en primer lugar.

Muchos de nuestros conceptos sociales han pasado de un plano en el que la cuestión de la necesidad de la gente era que no muriese de hambre y tuviera médico, a otro en el que la cuestión es la cirugía estética y comer en un buen restaurante.

Mi maestro solía decir, si alguien está pidiendo cosas dadle suficiente de manera que arregléis la cuestión inminente; pero no le deis demasiado de manera que pueda tratar con el problema subyacente, que es la causa del otro problema.

Es muy importante ser respetuoso con las acciones que Dios ha concebido para las personas. Y esto lo vemos en nuestro propio caso, porque todos los acontecimientos infelices

que hemos experimentado en nuestras vidas y que en su momento fueron experimentados como hostiles; a posteriori hemos visto como han contribuido a nuestro desarrollo espiritual y eran exactamente aquello que necesitábamos para curarnos de nuestra envidia, de nuestra arrogancia... Son todos síntomas relacionados con la ignorancia. Si te preguntas a ti mismo ¿me gustaría ser aquel que era antes? Verás que la respuesta es: No, ya he estado allí y no quiero volver. Y entonces, aquello que no queremos para nosotros mismos, no lo queremos tampoco en otros.

A menudo hay acciones que hacemos por los otros que provienen de la debilidad, o que provienen de la culpa o de una cierta corrección política que viene del miedo de ser juzgado por los otros y ser excluidos de la tribu. Todos esos miedos ancestrales están ahí. La verdadera cura es la liberación de la ignorancia; lo demás sólo son tiritas.

Cuando llegué desde Francia al país en el que vivo, estaba conduciendo por la ciudad de Oakland, el gueto negro de América, y había avenidas anchas, con bellos árboles, grandes casas con jardines. Pero había basura en los jardines porque no se ocupaban de ellos y pensé que en Francia esta sería la parte residencial de una gran ciudad y que todo el mundo estaría feliz de tener casas tan grandes, con árboles y jardines y que se ocuparían de cuidarlos. La miseria la vi en la basura, en la suciedad que había allí; no estaba en la falta de una vivienda o de espacio; era espiritual. La pobreza espiritual residía en ser adicto a drogas, en no trabajar... un asunto completamente distinto.

En EEUU tenemos algo parecido a las cartillas de razonamiento que se dan a los pobres para que puedan cambiarlas por alimentos y así no darles dinero. Lo triste es que cuando van a recoger estas cartillas, a la salida les está esperando un tipo que se las cajeará por dinero o por drogas. La miseria es realmente espiritual y no está en el plano físico, aunque existen países en África en los que sí.

Creo que hay algo que está deshumanizado cuando un funcionario impersonal, que de hecho no le importa nada, da como ayuda dinero o un vale para canjear. Porque el elemento espiritual no es aportado, sólo el material. Sin embargo es bien distinto cuando se trata de una persona que se ofrece voluntariamente para ayudar y lo hace por amor. En este caso aporta los dos elementos: la ayuda y el amor, eso que no puede ser aportado por una administración pública. La trasmisión de amor es mucho más importante que la trasmisión de dinero. Es verdad que en la ayuda hay dinero que se aporta, pero tiene que provenir del amor y su fin es el amor.