Encuentro con Francis Lucille

Barcelona, del 26 de diciembre al 1 de enero de 2013

Transcripción de los diálogos

Primer diálogo - 26 de diciembre de 2012

Interlocutor: Muchas veces te escuché decir que no se pueden escoger los pensamientos, y que controlamos muy poco lo que hacemos o lo que pensamos. Hoy me parecía que había un dominio en el cual teníamos una verdadera elección; tiene que ver con la ética, entre lo que pensamos que está bien, está mal, es verdadero o falso, bello o no. Me parece que estas entidades que somos tenemos elecciones muy distintas y tenemos la elección en cada momento o al menos es esto lo que he aprendido porque he crecido con esta filosofía.

Francis Lucille: La respuesta general al respecto es que para tener elección, en tanto que entidad separada, primero sería necesario que fuéramos una entidad separada. La pregunta contiene una afirmación implícita según la cual somos una entidad separada.

Lo que somos es la consciencia y no es evidente que esta consciencia sea limitada, separada o personal.

De hecho, las decisiones, todas las decisiones que son tomadas conscientemente en el conocimiento de la universalidad de la consciencia son unas decisiones éticas. Esta sería una definición perfecta de la ética. En general para definir la ética en filosofía tenemos una filosofía de valores; por ejemplo, no matar, los diez mandamientos… Pero, de hecho sabemos a un nivel mucho más profundo, que debería haber una unidad en todo esto, que debería haber una fuente única de los valores, una unificación de la filosofía, de la misma manera que en física intentamos unificar las teorías. No solamente una unificación de los diversos valores éticos sino también una unificación de la ética y de la estética y, de hecho, eso se encuentra en la universalidad de la consciencia.

Toda acción que ha sido tomada desde el conocimiento de la universalidad de la consciencia, sabiendo que la consciencia es universal, es a la vez ética y estética. Por ejemplo, si actúo hacia una persona en el conocimiento profundo de que yo estoy también al otro lado de la barrera del cuerpo y la mente mi comportamiento hacia esa persona será perfectamente justo y perfectamente ético. No habrá un desequilibrio hacia un lado u otro, no seré ni egoísta ni altruista porque soy yo también en los dos lados, el péndulo no irá hacia un lado u otro sino que estará perfectamente estable.

Así que las preocupaciones que podríamos tener vinculadas al hecho de que si nosotros no somos los dueños de nuestras decisiones en tanto que entidades personales podrían desaparecer los valores éticos y estéticos, esta preocupación no tiene fundamento. La razón por la cual he hecho este paréntesis es para tranquilizar.

Pero queda el hecho de que como entidades separadas no escogemos nuestras acciones por la buena razón de que nuestras acciones, pensamientos y decisiones son eventos cósmicos. Son la convergencia en un punto del espacio-tiempo de un conjunto de causas, y no hay una causa única.

Si alguien se comporta mal con otra persona, por ejemplo porque está borracho, tal vez está borracho porque sus padres eran alcohólicos o puede ser porque el día era muy caluroso y ha tomado demasiada cerveza, y hacía mucho calor porque el cielo estaba despejado; hay todo un conjunto de causas que al final convergen en este evento particular, para mí es tan evidente…

Tan evidente que en tanto que entidad personal no actuamos, no pensamos, no decidimos; y cuando comprendemos que en tanto que entidad personal no actuamos, no pensamos, no decidimos una pregunta legítima que se plantea es: si no pensamos de manera personal, si no decidimos de manera personal, si no actuamos en tanto que persona, ¿por qué seríamos conscientes en tanto que personas? ¿Por qué la consciencia sería esta excepción extraordinaria? Ya que nada es personal en nuestra experiencia, ¿por qué la consciencia jugaría una excepción tan notable? Si nuestros pensamientos son, de hecho, un producto universal, si nuestras acciones son un producto universal, si nuestras decisiones son un producto universal, ¿por qué la consciencia no sería también universal? Y desde el momento en que estamos abiertos a la posibilidad de que la consciencia es universal, en ese momento en tanto que consciencia universal: sí, yo decido, yo pienso, yo actúo, pero en tanto que consciencia universal. Así vuelvo a encontrar la libertad, vuelvo a encontrar el libre albedrío pero no a nivel personal.

Y para aquellos que son nuevos aquí pienso que hay algo importante que explicar: ¿por qué digo que no escogemos nuestros pensamientos? Una elección significa una multiplicidad de posibilidades y la determinación de una de esas posibilidades; por ejemplo, escojo entre tres restaurantes, una posibilidad de entre las tres posibilidades. Pero cuando un pensamiento nos viene no tenemos elección entre tres pensamientos. No tenemos la posibilidad de decir sí o no, el pensamiento viene y eso es todo. Si lo miramos de cerca no hay diferencia real entre la manera en que nos llega un pensamiento o la manera como la lluvia o el sol nos llega. La naturaleza no nos pregunta: "¿qué quieres hoy lluvia o buen tiempo?" La naturaleza no nos pregunta con antelación, el universo tampoco: "¿qué quieres hoy un pensamiento amable o un pensamiento menos amable?, ¿un pensamiento feliz o un pensamiento menos feliz?" No, no es a la carta, es un menú fijo. No hay elección, es como en una pensión, como en un internado, como en los monjes.

***

I: ¿Tenemos elección de seguir este pensamiento o no seguirlo?

FL: Esa es una teoría que es el resultado de un esfuerzo desesperado de los filósofos de restituir el libre albedrío donde no lo hay. Es la teoría de la decisión en dos tiempos. Hay un primer tiempo que nos es impuesto -el pensamiento nos es impuesto y no se puede escoger- pero después tenemos la elección de rechazarlo: tenemos la elección de decir sí o no, tenemos la elección entre el pensamiento "sí" o el pensamiento "no".

Pero supongamos que es el pensamiento "no" el que nos viene, ¿hemos elegido el pensamiento "no"? Viene, eso es todo. No hay diferencia de naturaleza, el pensamiento viene y "puf".

I: Y cuando el menú es amargo, ¿qué hacer?

FL: El pensamiento que juzga a otro pensamiento tampoco lo escogemos. Pero lo que podemos hacer es comprender… Comprender porque la comprensión misma no es un pensamiento, la comprensión está por encima del pensamiento. Veremos, quizá más tarde, que la comprensión es también impersonal, y la comprensión ejerce un control sobre el pensamiento.

Así que, por ejemplo, la comprensión de que no somos dueños de nuestros pensamientos -en tanto que entidad separada- va a introducir un cambio en la reacción que tenemos frente a nuestros pensamientos. El pensamiento reactivo, que reacciona al pensamiento precedente -es el caso al que usted hacía alusión- para juzgarlo, para decir: "¡Oh!, este pensamiento era malo, este pensamiento es depresivo, soy una mala persona, soy incapaz, soy insuficiente…", este pensamiento va a venir mucho menos a partir del momento en el que comprendo que yo no estoy en tanto que persona en el origen del pensamiento precedente. Si comprendo que todos los pensamientos vienen de Dios, incluso los más ridículos, incluso los más malos, en ese momento tengo menos tendencia a juzgar a Dios que a mí mismo. El pensamiento reactivo, y en particular el pensamiento que culpabiliza, por efecto de esta comprensión, se va a empequeñecer y gradualmente va a desaparecer.

Y lo maravilloso en este caso es que si no me culpabilizo a mí mismo tampoco culpabilizaré al otro, si no veo a un culpable en mí tampoco voy a ver a un culpable en el otro. Y eso armoniza enormemente las relaciones humanas. Si no me juzgo a mí mismo tampoco juzgo al otro porque en el fondo el otro no es diferente de mí, lo que vale para el otro vale para mí, lo que vale para mí vale para el otro. Así que esta comprensión que parecía al principio hacer explotar los valores éticos, de hecho, es el centro mismo, la fuente misma de los valores éticos.

Y eso no quiere decir que la sociedad no tiene el derecho y el deber de protegerse y llevar a la cárcel a un asesino o un ladrón, pero no hay nadie a quien juzgar. Igual que un médico no juzga los virus o los microbios de los cuales intenta defender a su paciente, solamente son mecanismos naturales que entiende y frente a los cuales toma medidas.

***

I: No es fácil precisar la pregunta pero lo intentaré. En algún punto hay un foco de conciencia, por ejemplo, el acto de comprensión que está por encima del pensar. Es evidenciado en algún sitio, es visto, es concienciado. Hay algún foco gestor, que gestiona, ¿puedes hablar de esto?

FL: Hablar de la comprensión, del acto de comprensión.

I: De conciencia…

FL: No hay mucha diferencia entre un acto de comprensión y un acto de conciencia. La comprensión es un retorno a la conciencia, es un retorno del objeto a la conciencia. El objeto es, en el fondo, el pensamiento; es el pensamiento que plantea una pegunta, el pensamiento que busca.

El pensamiento que busca es un pensamiento evolutivo, es un pensamiento -iba a decir que se despliega- pero, de hecho es lo contrario, es un pensamiento que se simplifica. Pasa por estados de simplificación y, en un momento determinado, se vuelve extraordinariamente simple y luego se reabsorbe en la presencia. Y ahí no hay tiempo, aquí tenemos acceso a un dominio diferente.

Este dominio es lo que los antiguos griegos llamaban el "nous", el intelecto, es el domino de las ideas; pero es también el dominio del Ser, de la consciencia. Es un domino donde no hay tiempo, no hay espacio, donde todo está contenido de alguna manera en un estado potencial. Todo el saber, todo lo que puede ser comprendido está aquí en un estado potencial y la comprensión es la actualización de una de esas ideas que está en estado potencial, es una actualización en el tiempo. Una vez que se actualiza al nivel mental puede ser formulada. En la pregunta: "¿Cuánto suman doscientos veinticuatro y doscientos veintiséis?" En un momento dado tenemos la respuesta.

En otras palabras, lo que ocurre es que el pensamiento que recubría la consciencia en un determinado momento desaparece y entonces la consciencia subyacente emerge, aparece a ella misma; lo que estaba por debajo se hace visible. En el intervalo entre los pensamientos es donde se efectúa la comprensión.

En inglés "comprender" se dice "understand" porque la consciencia se halla por debajo: "under" debajo "stand" estar. En francés hay una expresión similar que dice "J'ai soudainement pris conscience de quelque chose, je prends conscience", "de repente tomé consciencia", "tomé consciencia que mi mujer/marido me engaña", "tomo consciencia que dos más dos hacen cuatro".

"Tomo consciencia", ¿qué quiere decir? Dejo el objeto "dos y dos", tomo consciencia, y después tengo un nuevo objeto "igual cuatro". Lo que ocurre durante este momento

de toma de consciencia es que hay una transformación de la mente. La mente no puede transformarse así misma, la mente solo es memoria y siempre está girando en círculos. Nada puede entrar ni nada puede salir por la acción de la mente misma, sigue girando en redondo en su propia prisión. La irrupción de lo nuevo, de la creatividad, de la comprensión tiene un origen supra mental, en la consciencia.

Nuestro lenguaje es muy significativo, la etimología de las palabras es muy significativa. Por ejemplo, decimos "descubrir algo", ¿qué quiere decir? Quiere decir que la cosa ya estaba ahí, estaba cubierta y nosotros la descubrimos, no era que no existía. Tomemos el descubrimiento del transistor, podemos decir "nunca hubo transistor", fue descubierto ya estaba ahí de manera potencial, solamente fue descubierto.

Este dominio atemporal de la consciencia, que hemos dicho que es toda potencialidad, no solamente es toda potencialidad de la mente humana, sino toda potencialidad universal porque esta consciencia no es personal, es universal. Igual que un descubrimiento aparentemente personal, por ejemplo un poema o una composición musical está contenido en germen en esta consciencia, así también todo evento que aparece en el universo está potencialmente contenido en esta consciencia.

Sin embargo la comprensión puede aplicarse sea a un objeto o al sujeto mismo. La comprensión que se aplica a un objeto, por ejemplo "dos y dos hacen cuatro", forma parte realmente del mundo de las ideas, de todas sus potencialidades. Por el contrario la comprensión que se refiere a la consciencia es alta comprensión porque se dirige a la consciencia misma, es decir, a aquello que es el origen de las ideas, o a lo que contiene a todas las ideas pero que es más que las ideas.

Si os acordáis del mito de la caverna de Platón hay lo que él llama "el uno", el Absoluto, y lo compara con el sol; después están las ideas que es el mundo exterior a la caverna. Y en la ignorancia estamos atados en el fondo de la caverna frente a la pared opuesta a la abertura de la caverna, y esta pared representa a la mente. Y en esta pared vemos las sombras de los objetos que se mueven en la abertura de la caverna y creemos que es la realidad. Así pues entre el uno -el sol de la consciencia- están las ideas que son los objetos del mundo exterior y luego su proyección en la pared de la caverna. Esta metáfora vale lo que vale pero… hay una intuición profunda en su origen. Esto era para la comprensión.

I: El foco de conciencia…

FL: Es lo que ocurre en el intervalo entre dos pensamientos, entre dos sensaciones, pero en este intervalo no hay tiempo, es por ello que parece una focalización, desde el punto de vista de la mente parece una focalización porque la mente no tiene acceso a esta experiencia; pero no hay focalización, la consciencia no está focalizada.

Una cosa puede ser focalizada solo en un espacio más grande. Por ejemplo, tengo el zoom de la cámara, la cámara puede tomar toda la habitación y luego focalizarse sobre un solo objeto. Así que para que una focalización pueda producirse es preciso un espacio más grande que el que es focalizado. No hay nada más grande que la consciencia, la consciencia no puede ser focalizada como un rayo de luz. Hay una apariencia de focalización para la mente… ¿Puedes explicar mejor a qué te refieres por focalización?

I: Cuando se dice "sitúate en tanto que consciencia universal" o "consciente de la entidad separada" hay un foco en tanto que consciencia, o sea hay un punto de consciencia… de concienciar…

FL: No entiendo.

I: Yo me siento ser persona o soy consciente de la consciencia…

FL: Dices "me siento ser personal".

I: En algún lugar soy responsable de gestionar este cuerpo, esta mente…

FL: No, vuelvo a esto "me siento ser personal". Cuando dices "yo me siento personal": el "yo" que se siente y el "me" que es sentido. El "me" personal que es sentido es un objeto, y este objeto es separado y limitado. ¿Pero el "yo" que siente el "me" personal es limitado y separado? Porque el "yo" que es sentido es un objeto pero el "yo" que siente no es nunca un objeto. Hay una razón muy simple para esto y es que un objeto no siente, un objeto no está dotado de sapiencia.

Así que hay dos "yoes" y de aquí proviene la confusión: el "yo" que siente y el "yo" limitado que es sentido, que es percibido. La confusión es que identificamos los dos, creemos que son el mismo, pero son dos cosas diferentes.

El "yo" que es sentido, limitado, ¿cómo tenemos la experiencia de algo limitado? Porque lo vemos, vemos sus contornos, lo vemos aparecer y desaparecer por tanto está limitado en el tiempo. O porque lo percibimos a través de los órganos de los sentidos, por ejemplo un sonido que tiene una cierta forma, tiene un principio y un final. Y lo mismo ocurre con otras percepciones, y con los pensamientos. Todo lo que es limitado tiene un principio y un final; pero la consciencia… nunca hemos tenido la experiencia de su principio, nunca experimentamos su fin.

Así pues, es una confusión muy simplista por la cual identificamos aquello que percibe con algo percibido.

Esto es una explicación teórica que te doy, pero en el plano práctico cuando dices "me siento limitada" o bien es verdad o no es verdad. Me explico, tal vez lo dices porque crees que eres limitada pero que no te sientes realmente limitada; si te sientes limita-

da, entonces, se trata de una experiencia sensorial. ¿En qué consiste esta experiencia? Descríbela… ¿Puedes describirla?

Entonces, si no puedes describirla, ¿qué significa "me siento limitada"? No sé, pero si me duele el vientre puedo mirar y encontrar palabras para describirlo, no es sencillo pero se pueden encontrar palabras, analogías…

La experiencia por la cual nos sentimos limitados no es del mismo género, no es del mismo género porque cuando intentamos verla se desvanece. Nunca estuvo aquí. No hablo de la experiencia por la cual nos damos cuenta de que el cuerpo es limitado, ni la experiencia por la cual nos damos cuenta de que la mente es limitada, hablo de la experiencia por la cual nos damos cuenta de que la consciencia está limitada. Nos damos cuenta de que cuando intentamos encontrar esta experiencia no la encontramos. Si no encontramos algo después de haberlo buscado durante mucho tiempo, a veces hay una razón sencilla: es que esta cosa no existe. Si nunca lo hemos encontrado… Por ejemplo, buscar un unicornio; podemos ir al campo, a los Pirineos…

Es asombroso porque esta creencia de ser una entidad separada es lo que crea el sufrimiento psicológico. No tenemos ninguna experiencia de una consciencia separada. Y aunque esta creencia nos martiriza, en el fondo, estamos apegados a ella como a un viejo par de calcetines que apestan.

También quería añadir que sería interesante no precipitarse en sacar conclusiones acerca de este retiro, este retiro es un experimento al que nos entregamos. Habría que estar abierto, suspender todo juicio y esperar unos días para ver qué ocurre. Lo que hemos venido a buscar aquí es algo más que explicaciones teóricas, es una experiencia a nivel del sentir, y hay que esperar y ver qué ocurre.

Gracias.

Segundo diálogo - 27 de diciembre de 2012

Interlocutor: Volviendo a la conversación de ayer; en tanto que yo separado, ¿qué podemos hacer? A parte de comprender ¿hay otra cosa que podamos hacer? Entiendo que cuando actuamos no es realmente el yo separado el que actúa, pero a pesar de esto parece que el yo separado está haciendo algo. Es una imitación del hacer y hay unas imitaciones mejores que otras.

Francis Lucille: Vamos a tu primera pregunta que es...

I: ¿Qué puede hacer el yo separado a parte de comprender?

FL: La respuesta es muy simple: nada. El yo separado ni siquiera puede comprender por la sencilla razón de que el yo separado no existe. Es como preguntar... ¿qué puede hacer un unicornio? o ¿qué puede hacer el hijo de una mujer estéril? Este último es un ejemplo utilizado muchas veces en la India.

I: Pero la ignorancia existe…

FL: La ignorancia existe, pero no es lo mismo que el yo separado. La ignorancia es la creencia en un yo separado y no es lo mismo. La creencia de que Papá Noel existe no es prueba de la existencia de Papá Noel. La creencia de ser un yo separado existe, pero el yo separado no existe; únicamente existe en el seno de esta creencia.

Todo lo que hacemos, ya sea bajo la influencia de la ignorancia o en ausencia de ignorancia o con el fin de liberarnos de la ignorancia, no es una entidad separada la que lo hace; todo esto es la acción universal, es el principio de la acción universal. Basta con ver que hay un único agente, una sola fuerza -la fuerza universal-; no hay dualidad. Incluso la separación entre el observador y lo observado, entre el sujeto y el objeto, también es un concepto.

La mala noticia es que en tanto que entidad separada no podemos hacer nada y la buena noticia es que nosotros no somos una entidad separada. Si comprendemos, en el seno mismo de la acción, que no somos una entidad separada, automáticamente la acción deviene justa, es recta. De la misma manera, si en el momento del pensar comprendemos que nosotros no somos un pensador separado, el pensamiento deviene justo. Si en el momento de la percepción, comprendemos que no somos un perceptor separado, la percepción devine justa.

En el trabajo corporal que realizamos tratamos de restablecer la percepción justa, la sensación justa. Y aquí en los diálogos intentamos restablecer el pensamiento justo.

Si la sensación, la percepción y el pensamiento son justos, en ese momento la acción

resultante también es justa. En general la sensación, la percepción y el pensamiento preceden a la acción.

Incluso si la sensación y la percepción son justas, la acción que surge de forma espontánea y sin deliberación será justa también.

Sin embargo, la acción que es deliberada solamente será justa en la misma medida en que sea un pensamiento justo quien nos conduzca a ella. La buena noticia, en este caso, es que no tenemos necesidad de estar en la percepción y la sensación justa, si el pensamiento es justo la acción que seguirá al pensamiento justo será justa

Hay dos formas de acción justa: una que proviene de la inteligencia, que proviene del pensamiento justo, y otra que es más intuitiva y que proviene de la percepción y de la sensación justa, se dice que es la acción que proviene del corazón pero sin reflexionar, es una acción que viene de una percepción justa. Decimos que viene del corazón pero no viene del corazón viene de un sentimiento y una percepción justos.

La definición de justo es: no separado. Viene de una percepción, una sensación y de un pensamiento no-duales.

Por ejemplo, hay una forma de pensamiento que es justo. Es una forma de pensamiento que está abierto al Ser, que busca el Ser, que se interroga sobre el Ser, sobre la naturaleza de la consciencia, la naturaleza de la realidad, etc. Es un pensamiento que viene directamente del Ser, no viene de la ignorancia. Es importante comprender esto, porque acaba con toda una serie de dudas. Cuando somos buscadores de la verdad podemos decir: “todo lo que pienso, todo lo que hago, todo lo que siento; hasta que no haya realizado el Ser es erróneo, no es justo está manchado con el pecado original de la ignorancia”. Pero esto no es verdad. Es necesario aprender a reconocer las acciones y los pensamientos justos que surgen de nosotros y ponerlos en relieve, exaltarlos.

***

I: Dijiste ayer que no podemos elegir los pensamientos. Cuando pienso algo intelectualmente pienso que puedo elegir mis pensamientos. Y quiero preguntarle, ¿qué significa esto? ¿Es un pensamiento que proviene solo desde la persona? Porque hay una diferencia grande entre una persona que, por ejemplo, tiene una cierta cultura y otra que no la tiene.

FL: Hemos crecido en una cultura que está impregnada de la creencia que tenemos libre albedrío personal en calidad de persona y no hemos puesto en tela de juicio esta creencia.

Te voy a preguntar algo: ¿Sabes cuál será el próximo pensamiento que vas a tener? ¿Lo puedes saber con antelación?

I: Si, a veces. Si pienso en una persona en concreto en el ámbito de la cultura de esa persona, puedo ver su historia, puedo pensar de forma gradual y hacer los pasos necesarios para juzgar a esa persona, interpretarla, evaluarla...

FL: Tomemos el caso de una situación que ocurre cada día. Alguien que coge el autobús diariamente a la misma hora para ir a trabajar. Yo podría decir que el autobús estará allí mañana a las 8,10h. Podría decir que sé con antelación qué es lo que va a suceder; hasta el día que el servicio de autobuses está en huelga o el autobús ha tenido un accidente o se ha averiado. Yo no lo sabía y el autobús no llega. Esto es un poco como el tiempo que va a hacer mañana. Puedo saberlo porque he consultado las noticias, en general no se equivocan y funciona, pero a veces sí se equivocan. Otro ejemplo, un poema que aprendí de memoria. Si digo el primer verso, sé cuál es el verso siguiente. Así que, de esta manera creemos saber cuál es el pensamiento siguiente. ¿Te refieres a esto?

Pero esto no tiene nada que ver con lo que yo estoy hablando aquí. Yo hablo de la noción de elección, de la noción de libertad. No hay libertad en el pensamiento mecánico y previsible como recitar un poema, es la memoria, no hay libertad.

El pensamiento libre, aquel que yo elijo libremente o que creo elegir libremente; en el caso del pensamiento en el que creo ser libre no hay elección, viene así.

Otra manera de demostrar esto es que si yo fuera el dueño de mis pensamientos, si yo pudiera escogerlos, podría escoger solamente pensamientos felices. Iría al supermercado de pensamientos y compraría solamente pensamientos rosas. Y, por supuesto, esto no es así. O también podría escoger no tener ningún pensamiento; parar el pensamiento.

Os propongo una pequeña experiencia para ver si realmente escogemos los pensamientos. La experiencia es muy simple: intentad de no pensar, parad de pensar, hacedlo, paremos de pensar… Y por pensamiento quiero decir todo lo que se presenta a nivel de la consciencia.

No tenemos elección. Las cosas nos vienen exactamente de la misma manera que el tiempo meteorológico que hace. Se puede detener todo pensamiento discursivo si hay una práctica yóguica o simplemente por la ausencia de ignorancia, podemos decidir parar de pensar si no hay detrás la presión que nos impulsa a pensar, la presión del sentido de carencia que nos empuja a pensar sin cesar, pero eso es otra historia; porque desde este punto de vista todo es un evento cósmico. La noción de que yo soy el autor de mis pensamientos es totalmente falsa.

Es importante darse cuenta de que no soy el dueño de mis pensamientos, porque cesaré de juzgarme a mí mismo y de juzgar a los otros. Puede ser fácilmente comprobado de manera experimental. No es una cuestión de creencias, es una cuestión de hechos.

El hecho de que controlo mis pensamientos, que los elijo; no es un hecho, sino que es un pensamiento que llega y sobre el cual no tengo ningún control.

Esta comprensión me coloca en una posición de contemplación. Primero lo que surgía en el exterior era independiente y ahora me doy cuenta que lo que surge en el interior también es independiente. Así que inmediatamente estoy en la contemplación.

I: Así que, lo que sale de mi boca no lo puedo controlar.

FL: Absolutamente. No controlo el pensamiento que decide si voy a hablar o no voy a hablar, que me quedaré callado.

I: Si tomamos consciencia al cien por cien de esto... se acabó.

FL: No ha terminado del todo, porque nos damos cuenta de que yo no soy el autor de mis actos. Es curioso porque hay enseñantes, supuestamente Advaita, que se paran justamente aquí y dicen que todo lo que hay que comprender es que no somos los autores de nuestros actos. Pero no es suficiente porque a pesar de que yo no soy el autor de mis actos, yo podría ser el perceptor de mis pensamientos, de mis sensaciones... y ahí la situación empeora, no mejora, porque estoy sometido al sufrimiento, soy la víctima de las acciones, de los pensamientos sobre los que no tengo ningún control. Y no hay nada que pueda hacer, porque todo lo que se hace no soy yo quien que lo hace.

Lo que es necesario entender y vivir es que no solamente no soy el autor, ni el decisor o el pensador personal, sino que tampoco soy una consciencia personal, ni un contemplador personal.

***

I: El hecho de ver esto ¿en qué va a liberar el sufrimiento?

FL: Todo el sufrimiento psicológico, -yo no hablo del dolor físico- está ligado a esta noción de "yo". Envidia, celos, frustración, miedo, deseo... todo esto está ligado a mi identificación con el cuerpo-mente.

Esto, por supuesto, es teoría, pero ni siquiera necesitamos pasar por la teoría, podemos experimentarlo y espero que así lo hagamos durante los próximos días. A partir del momento en que esta identificación cesa o que como mínimo se relaja, el sufrimiento psicológico disminuye, así que tenemos la experiencia del estado de paz, del estado de apertura, de un estado más dichoso; a condición, por supuesto… y aún hace falta que juguemos el juego, el juego de los ejercicios, el juego que proponemos aquí.

I: He vivido el soltar, el relajamiento en buena compañía. Y lo que ocurre es que todavía

es mayor el infierno cuando vuelve la contracción del yo.

FL: Sí, es parte del proceso. A medida que nos establecemos en la tranquilidad, los momentos de agitación se vuelven cada vez más insoportables. Es normal.

I: No he encontrado nada más que la buena compañía desde aquel momento.

FL: Cuando hacemos la experiencia en buena compañía, lo siguiente es intentar encontrarla cuando estamos solos en nuestra habitación; tener momentos durante el día dónde podamos encontrar el mismo perfume. También la encontramos en momentos que son neutros, y luego, poco a poco, la encontramos en los momentos más difíciles. Pero sí, en compañía la presencia se comunica de manera subrepticia. Incluso las palabras y los ejercicios son un pretexto, la enseñanza se transmite por otros caminos siempre que estemos abiertos a ello. Si nos cerramos solamente podemos culparnos a nosotros mismos.

La libertad no puede imponerse, la alegría y la felicidad no pueden imponerse. La mayoría de las personas prefieren estar atadas a sus ideas, que les permiten estar apegadas al sentido de ser una entidad separada; prefieren estar apegadas a todo esto y sufrir, más que soltar y vivir en plenitud.

Pero esto se trasmite hablando o no hablando, actuando o no actuando. Aquí hablamos bastante porque estamos en Occidente, pero por ejemplo en el caso de Ramana Maharsi, del cual se habla mucho, había muy pocas palabras. Hay un libro extenso que se ha hecho con sus charlas, pero recoge muchos años de diálogos; había muy pocas palabras y mucho silencio.

Hay dos formas de silencio cuando estamos en buena compañía: un silencio tranquilo, que surge cuando ya no hay preguntas, y un silencio tenso cuando hay preguntas u objeciones que no llegan a formularse. En general entre los dos hay una conversación.

I: Como si hubiera preguntas que estuvieran presentes vibrando y que necesitan surgir.

FL: Sí, exacto. La ignorancia se presenta de dos formas: como apatía y como agitación. Y luego está la armonía cuando la ignorancia se disipa. Son las tres gunas, las tres calidades. Progresan en este orden: de la apatía a la agitación y de la agitación a la armonía.

***

I: Hay dos cosas que no sé muy bien cómo preguntar. La primera es si la responsabilidad es personal y la segunda es... ¿cuál es el principal beneficio para el ego de mantenerse en el sufrimiento?

FL: Estas dos preguntas se refieren a una pregunta más profunda, más central. Y la pregunta central es: "¿la consciencia es personal o universal?, ¿es limitada y dependiente del cuerpo y atribuida a cada persona humana o es universal y compartida por todos?" Esta es la pregunta central, las otras son preguntas de vacilación; preguntas que dicen que sería molesto que la consciencia no fuera personal, porque entonces perderíamos la noción de responsabilidad y sería un caos.

Es decir, nos planteamos preguntas sobre las consecuencias que implica un tal descubrimiento, pero no es racional proceder de esta manera.

Imagínate un físico que hace un experimento; por ejemplo: si un defecto de masa puede provocar una explosión de energía. Se plantea la pregunta y se dice que si hacemos esto obtendremos una bomba atómica. Y podría no ser verdadero que un defecto de masa genere esto, que la masa sea equivalente a la energía no tiene nada que ver. Porque la bomba atómica no es algo bueno, esto no implica que haya una equivalencia entre masa y energía. Las consecuencias desagradables de un experimento no pueden negar el hecho experimentado, si no estamos haciendo como el avestruz que mete la cabeza en la arena.

Veamos primero si la consciencia es o no personal y luego ya veremos las consecuencias. La verdadera pregunta es ésta. Si yo creo que es personal, es decir, si pienso que hay culpa personal, no responsabilidad; en ese momento esto puede evitarme el cuestionarme muchas cosas si estoy atado a mis pensamientos, a mi sistema de pensamiento.

Veamos ahora la culpabilidad; y hay que distinguir entre culpabilidad y responsabilidad.

La culpabilidad generalmente se refiere a acciones pasadas o a acciones futuras: "me siento culpable porque hice esto o me siento culpable porque tengo ganas de hacer esto".

La culpabilidad está unida a la noción de ser el autor personal de las acciones y por tanto a la creencia de que yo soy responsable de mis pensamientos y decisiones. Pero a partir del momento en el que veo que los pensamientos me llegan como el tiempo que hace, ya no soy responsable de mis actos pasados, como tampoco soy responsable de un tsunami.

Esta comprensión elimina la culpabilidad y eso es bueno porque me hace más feliz. La culpabilidad se elimina, no solamente en mí, sino también en los otros. Si yo no me siento culpable, tampoco veo a los demás como culpables de sus acciones pasadas, así que la desaparición de la culpabilidad, a nivel social, es un fenómeno positivo.

La responsabilidad no es como la culpabilidad, no se refiere ni al pasado ni al futuro. La

responsabilidad es algo que se ejerce; es decir, es algo que se ejerce y que es actual, se refiere a lo presente, se ejerce en el presente.

En ausencia de una consciencia personal, si la consciencia es impersonal y compartida, el comportamiento que surge de esta comprensión será eminentemente responsable en una situación real y presente. ¿Por qué? Porque no hay diferencia entre el otro y yo desde este punto de vista.

La acción que proviene de la comprensión de que la consciencia es universal, es una acción de compasión, amor e inteligencia. Es una acción responsable e inteligente; no es tonta, no es egoísta pues tiene en cuenta la totalidad de la situación.

Los temores que una consciencia universal e impersonal implicaría una ausencia de responsabilidad eran infundados.

***

I: Quisiera saber si una persona que no hubiera realizado el Ser y que tuviera demencia senil o un Alzhéimer seguiría teniendo alguna oportunidad para realizar el Ser?

FL: Sí.

I: ¿No depende de una mente clara?

FL: Si hay objeciones muy agudas en relación a la universalidad de la consciencia, objeciones a nivel mental, se necesita una inteligencia muy aguda para deshacerlas. Pero si no hay inteligencia aguda no pueden existir objeciones agudas.

Es por esta razón por la que las facultades mentales no son un elemento que permita predecir una realización espiritual. No está ligado a esto, está ligado únicamente a la intensidad del deseo por el Ser. Un espíritu muy simple con un deseo por el Ser muy intenso lo realizará más rápidamente que un espíritu muy inteligente, en el sentido ordinario de la palabra, pero con un deseo débil.

Esto es verdad a todos los niveles, a medida que las facultades mentales decrecen la fuerza de las objeciones también lo hace.

Es un poco diferente para la enseñanza que hace que no todo el mundo esté preparado para enseñar aunque haya realizado el Ser.

Lo que es verdad a nivel de la realización espiritual no tiene porque ser necesariamente verdadero a nivel de la enseñanza. Un maestro que padeciera Alzhéimer no podría responder a las preguntas de los buscadores de la verdad, no podría ayudarles en este plano, no podría aclarar preguntas; pero podría seguir irradiando con su presencia.

Si en un cierto momento no queda más que la intención que nos lleva hacia el Ser, la realización sobreviene.

En la tradición de la India hay lo que llaman "videhamukti" que es la liberación en el momento de la muerte; momento en que, por supuesto, las facultades mentales se debilitan como la llama de una vela que tintinea. Si la intención subsiste, el buscador de verdad puede realizar el Ser en ese momento.

I: Para llegar a esto, supongo que la intensidad interior debe ser muy fuerte.

FL: Sí, es un momento en el que las cosas se simplifican mucho y se tiene tendencia a ir a lo esencial.

I: Si tomamos esta idea podría ser poco aconsejable disminuir la consciencia con la toma de medicamentos.

FL: No forzosamente, si hay dolores intensos hay que aliviarlos… hay que encontrar el equilibrio.

***

I: Me parece que estoy abierto a no ser ni mi cuerpo, ni mi mente, estoy abierto a la enseñanza, pero surgen dificultades y cuando las cosas no van en buena dirección, me doy cuenta de que hay muchas resistencias. Me pregunto si me miento a mí mismo cuando me digo esto de esta apertura o si esta comprensión sigue siendo demasiado superficial y no está impregnada con profundidad en mi cuerpo.

FL: Esta impregnación necesita tiempo, de hecho es un doble movimiento en relación con la profundidad. Mientras no hayamos tenido una percepción total o una revelación de nuestra naturaleza real, esta impregnación parece venir del exterior y dirigirse al centro, alcanzando capas cada vez más profundas. En cierto momento el centro es alcanzado y entonces la impregnación se realiza a partir del centro, como si todo se transformara desde el centro hacia la periferia. Así que hay un doble movimiento.

Incluso al principio cuando el centro ha sido alcanzado, no vemos necesariamente grandes cambios en nuestro comportamiento, pero a lo largo del tiempo esta comprensión se hace más grande e invade todos los planos de la existencia, es entonces cuando notamos diferencias en el comportamiento. Decimos cosas como: "si esto me hubiera ocurrido hace cinco años, habría reaccionado de manera muy distinta". Lleva cierto tiempo poder observar estas diferencias, pero en un momento dado observamos grandes diferencias.

Uno observa diferencias en la gente que frecuentamos, en las actividades que nos atraen. Por ejemplo, uno se siente bien en buena compañía y las compañías que no

son tan buenas -en el sentido de compañía espiritual- ya no nos atraen como antes. Podemos observar cosas que ocurren, diferencias, así que es necesario ser objetivo; aunque por supuesto hay cosas que no cambian o que parecen no haber cambiado a pesar de mi enfoque espiritual. Es necesario ser exhaustivo en nuestro análisis y notar los sitios dónde ha habido cambios: en nuestro comportamiento, en nuestras reacciones, en nuestros centros de interés y nuestras reacciones a las situaciones…

***

I: El otro día dijiste que tú eres consciente sin necesitar un objeto percibido.

FL: No, para saber que tú eres consciente no necesitas un objeto percibido.

I: Yo creo que lo sé a través de la experiencia sensorial. ¿Cómo puedes saber que eres consciente sin objetos?

FL: Son dos preguntas y no sé exactamente cuál de ellas quieres que responda. Hay una que dice: me parece que la presencia de un objeto es necesaria para que yo sea consciente.

I: No, esa no es la pregunta. Yo no he dicho eso.

FL: Entonces, la segunda es: me parece que cuando hay consciencia siempre hay un objeto.

I: Tampoco es eso... Para saber que soy consciente necesito un objeto.

FL: Es lo que dije, esa es la primera frase: para saber que eres consciente hace falta que haya un objeto; es la primera opción que te di.

I: Sí.

FL: Si sólo hubiera consciencia de objetos y no consciencia de la consciencia, ni siquiera tendríamos la palabra consciencia en nuestro vocabulario. Tendríamos palabras como mesa, silla, hombre, luz,... y no haríamos diferencias entre luz y ser consciente de la luz.

Miremos esta cuestión de forma distinta, cuando te preguntas: ¿soy consciente? Al tratar de hallar la respuesta, ¿qué sucede? Primero de todo, ¿tienes una respuesta a la pregunta soy consciente?

I: Sí.

FL: La respuesta a la pregunta "¿soy consciente?" no es la misma respuesta que a la

pregunta "¿soy consciente de la sala, del zapato, de la cámara, etc.?" No es la misma cosa.

Porque ser consciente es algo que se encuentra ahí cuando soy consciente de la cámara, de la pared, del zapato hay una continuidad; es por eso que tenemos una sola palabra. Cuando varios objetos desfilan en la consciencia, utilizamos la misma palabra "consciencia" para establecer y mostrar que hay algo que no cambia.

Simplemente tenemos dificultades para admitir la experiencia de la consciencia, que es una experiencia de naturaleza diferente de la experiencia de ser consciente de un objeto.

Voy a dar un ejemplo de las diferencias. Cuando yo soy consciente de un objeto, por ejemplo de una silla, hay una duración, el objeto existe en una duración, los objetos existen en el tiempo. Pero si yo observo la experiencia a través de la cual yo sé que soy consciente, es una experiencia que no dura, es instantánea. Es análoga a la experiencia de la comprensión. Hay algo que no entiendo, pero de repente "¡Puf!" La comprensión es instantánea, no dura. Antes no comprendía y después comprendo. Entre el antes y el después no hay "entre" los dos. Es como estar embarazada, no se puede estar embarazada solo a medias. No podemos comprender a medias; se comprende o no se comprende. Es instantáneo, este es el punto. Es una experiencia diferente a aquella por la cual conocemos los objetos.

La primera condición es estar abierto a una forma de experiencia que es diferente de la experiencia objetiva. Por eso es por lo que he hecho referencia a un ejemplo de experiencia de comprensión, porque la experiencia de comprensión es una experiencia que nos es familiar y, sin embargo, es una experiencia que tiene esta instantaneidad.

Otro elemento que es interesante es que en el momento de la experiencia de comprensión no hay objeto presente. Por ejemplo, tenemos una pregunta que se formula a través de un pensamiento y en seguida este pensamiento se reduce cada vez más.

Mi maestro decía que, en un cierto momento, cuando el pensamiento se hace cada vez más sencillo se reduce casi a términos geométricos. Hay una aceleración que se produce y luego se toca el fondo de la inteligencia y ahí sabemos. Y entonces remontamos a nivel de la mente y podemos formular la comprensión, que es un nuevo pensamiento Pero en la comprensión, cuando tocamos el fondo de la inteligencia, ya no estamos en la mente.

Desde esta perspectiva es importante estar abierto a la posibilidad de la experiencia de la consciencia sin objeto que es, de todas maneras, una experiencia familiar porque es lo que sucede en el caso de la comprensión.

La experiencia por la cual sabemos que somos conscientes es una comprensión. Es un

poco diferente a la comprensión ordinaria, porque ésta se refiere a objetos; mientras que la comprensión de la que hablamos aquí se refiere a la comprensión del sujeto, a la comprensión misma.

Pero dejando aparte esta diferencia, hay muchas analogías entre estas dos experiencias.

Tendrás que pensar en ello, pero si tienes más preguntas… adelante.

***

I: Esta consciencia sin objeto ¿es la misma experiencia que la experiencia del yo soy?

FL: En el fondo depende de la pregunta que le planteamos a la consciencia.

Tomemos la experiencia de un objeto, podemos mirar un objeto y hacer una pregunta concreta acerca de él. Por ejemplo, vemos un par de zapatos en un escaparate y nos podemos preguntar si son cómodos o cuánto cuestan. En la investigación podemos plantearnos diversas preguntas alrededor de un mismo objeto y mirándolo desde más cerca tendremos las respuestas a nuestras preguntas.

Pero, aunque veamos el objeto en su totalidad, por ejemplo el par de zapatos, hay una etiqueta debajo con el precio, vemos su forma, el tacón, que sean anchos, que sean confortables…, a quién no le interese el precio no verá la etiqueta y quien le interese el precio solamente verá la etiqueta. Esto es para un objeto.

Cuando preguntamos a la consciencia podemos hacer diversas preguntas. La pregunta "¿soy consciente?" es diferente de la pregunta "¿es la consciencia limitada?" o "¿cuál es la diferencia entre yo y la consciencia?" Podemos hacer un montón de preguntas en relación a la consciencia. En el proceso del camino espiritual todas estas preguntas se plantean y en un cierto momento la pregunta esencial va a llegar: ¿es la consciencia universal? No es una pregunta que podamos forzarnos a hacer, sino que vendrá, surgirá del interior.

Aunque miremos al mismo par de zapatos tendremos preguntas diferentes y respuestas también diferentes en función de las preguntas que surjan.

Tercer diálogo - 28 de diciembre de 2012

I: ¿Puedes hablar de la magia de la vida y de cómo esta magia surge de la nada?

FL: ¿Puedes precisar qué es lo que entiendes por magia de la vida?

I: Hay momentos en que la vida parece normal y otros momentos en que parece mágica, que está encantada y tengo la sensación de vivir en una novela. Tal vez la novela es el estado natural, sigue siendo una novela y ésta sigue estando lejos de la nada, del vacío.

FL: El encanto de la vida no está en los fenómenos, ni en los objetos, mientras lo busquemos en los fenómenos lo perderemos. Cuando ya no lo buscamos más en los fenómenos, nos llega como el perfume que los rodea; y los fenómenos pierden su solidez. En vez que el perfume sea una emanación de los fenómenos -lo cual no es cierto-, se hace evidente que los fenómenos son una emanación del perfume y en este sentido son mágicos, pierden su solidez y revelan su aspecto milagroso.

La meta de los fenómenos que aparecen es llevarnos a la realización del Ser, cada evento de nuestra vida está diseñado para este motivo. Una vez que ya no nos oponemos a la vida, que fluimos con ella, los fenómenos solo son una celebración de la vida y ahí es donde interviene el encantamiento.

Los fenómenos nos aparecen según las creencias que tenemos de ellos. Si los creemos sutiles aparecerán sutiles, si los creemos groseros, físicos o materiales aparecerán como tales, si estamos abiertos a lo que realmente son, aparecen como consciencia.

En otros términos, el mundo nos aparece en función de las creencias que tenemos acerca de él; para ser más preciso, aparece en función de las creencias acerca de él y a las que estamos apegados. Mientras estamos bajo el yugo de la ignorancia es muy difícil abrirse a la posibilidad de que los fenómenos son otra cosa que algo material, porque el mundo nos aparece de acuerdo con esta creencia.

Lleva tiempo abrirse a la posibilidad que la consciencia universal que brilla en cada uno de nosotros es la fuerza que rige los fenómenos.

De hecho, el milagro es permanente. Simplemente, en cierta manera, en la ignorancia lo rechazamos.

***

I: Mientras no hay este despertar o reconocimiento eso significa que queda la persona que no es más que la resistencia y oposición a lo que se presenta en la vida. Yo creo que

una persona no puede realmente aceptar. Esperando este reconocimiento, la persona solo puede contentarse con los eventos y aceptar que no puede aceptar y convivir con los eventos lo mejor posible.

FL: No hay persona. Solo existe la creencia en una persona separada. Hay una persona, pero la persona no es realmente lo que creemos que es. Solo hay una primera persona, en todo el sentido de la palabra, hay una sola persona porque hay una persona única, no hay una segunda persona. Hay primera persona porque es la primera en el orden jerárquico y esta persona es la consciencia que está escuchando estas palabras en este momento. Todo el resto son objetos: la segunda persona, la tercera, el tú y el él. Y todo esto no existe; solo hay la primera persona.

El despertar es la comprensión profunda que la persona que creíamos separada no existe. Esta comprensión es el resultado de una investigación, y esta investigación es el resultado de un anhelo, un deseo, un amor al Ser. El motor de la búsqueda espiritual es el amor al Ser. La búsqueda espiritual, de alguna manera, limpia el camino, lo barre; incluso si estimamos que el despertar no se ha producido y esta estimación es a nivel mental que no tiene ningún conocimiento sobre esto. La mente puede declarar que el despertar se ha producido o no se ha producido, pero lo hace sin apoyarse en una experiencia. Es preferible suponer que el despertar se ha producido y tomar la posición que la consciencia es universal. Los resultados de esta posición nos van a convencer de lo justo de esta posición.

Vamos a poner un ejemplo: imaginemos alguien que no es muy inteligente, o que no le gustan las matemáticas, duda entre que 3 por 9 sean 27 o que sean 29. El profesor le dice que son 27, pero él no está seguro, no tiene la prueba de que sea así. El maestro le dice: “en la vida, hasta ahora, has funcionado siempre con que 3 por 9 son 29 y no ha ido muy bien ni con tu jefe, ni con el banco, ni con el tendero... ahora inténtalo con 3 por 9 son 27 y a ver qué pasa”. Entonces cada vez que la ocasión se presenta aplica el que 3 por 9 son 27 y todo fluye, no hay conflicto. Así que es preferible en la vida hacer como si el despertar se hubiera producido, porque aunque no lo haya producido lo va a provocar.

Lo que cuenta no es tanto el despertar como el establecerse en la certeza de la universalidad de la consciencia y vivir la vida conforme a ello; poco importa cómo se llega ahí. Que lleguemos por un despertar repentino y un establecimiento posterior en este conocimiento o que nos establezcamos en este conocimiento y estando establecidos en la felicidad nos digamos “¡bah, esto debe ser el despertar, pero me da igual!”

Lo que cuenta es la meta final. Si tiene el color, el olor,... del despertar o la realización debe ser el despertar o más bien la realización. Es por eso que la actitud de la práctica es aquella que consiste en percibir, sentir, pensar y actuar como si la consciencia fuera universal, es simple; como si 3 por 9 fueran 27.

Y lo más extraordinario es que, admitamos que me equivoco, que en una situación determinada trato de actuar como si la consciencia fuera universal y que, a pesar de mis esfuerzos de buena voluntad, me equivoco, que actúo en el otro sentido; no importa, porque lo que cuenta no es la acción, si no la intención que santifica la acción.

Esto quiere decir que en el momento en el que hacemos un esfuerzo de buena voluntad para sentir, pensar, actuar y percibir de manera impersonal, ya está, eso ya es impersonal. Por ejemplo, en los ejercicios que hacemos nos decimos "se me pide que haga eso, pero no lo consigo, no tengo éxito". Los ejercicios no tienen vocación de lograr una meta, sino de intentar. Si nos entregamos al intento con buena fe, con buena voluntad, ya está logrado, porque en el fondo se trata de descolgarse de los hábitos, de la costumbre de separación; no se trata de ir a ninguna parte sino que se trata de desapegarse de los hábitos.

En la metáfora que daba se trata de desapegarse del centro de la mesa e ir hacia el borde. La gracia es el golpecito que hace caer y el amor es la fuerza de gravedad.

***

I: Si no sabes que 3 x 9 son 27 ¿cómo puedes actuar haciendo ver que 3 x 9 son 27?

FL: Funcionas igual que como lo has estado haciendo hasta el momento.

I: Claro, pero…

FL: Es como un coche que funciona con 2 cilindros. No va muy bien.

Aunque no hayamos entendido que 3 x 9 son 27 si lo tomamos como hipótesis de trabajo o de vida, se producirán cambios enormes que nos conducirán a decir "Ah bueno, seguramente 3 x 9 son 27, todo es tan diferente cuando actúo con 3 x 9 = 27 que cuando lo hago con 3 x 9 igual a cualquier otra valor". ¿Por qué todo se desarrolla de manera tan diferente con 3 x 9 igual a 27 que con cualquier otro valor? Cuando intento 3 x 9 igual a 16 ó 3 x 9 igual a 24, cuando lo aplico me enfado con mi mujer, con el banquero, con el tendero… pero cuando hago 3 x 9 igual a 27 esto no ocurre, justo para 27. No sirve el 3 x 9 igual a 0, 3 x 9 igual a 4, igual a 8... no funciona.

I: Pero a veces la vida pone banqueros muy amables, muy simpáticos,...

FL: No, no. Hay que entender la metáfora, ella tiene sus limitaciones, no es elástica.

I: Ya. En muchos momentos no sucede nada afuera, todo sucede a nivel del pensamiento. No hay identificación con el pensamiento y todo es muy liviano. No sé si es una aproximación al 3 x 9, pero es muy liviano. Todo es amor, auténtica paz; pero al instante siguiente se va.

FL: Volvemos a caer en 3 x 9 son 18, lo olvidamos.

Hay una diferencia en lo que has dicho, estos momentos de armonía, son momentos en que todo es consciencia, no son forzosamente momentos en que todo está en la mente. ¿Ves lo que quiero decir? Todo está en la mente no es lo mismo que todo es consciencia.

I: Cuando el sentido del cuerpo desaparece totalmente ¿se podría decir, como definición, que eso es consciencia?

FL: No, porque podemos seguir identificados con la mente. Puede haber un sentimiento de separación a nivel de la mente. La identificación, la ignorancia es una cosa complicada, porque no es solamente un concepto o una percepción, es un acto de voluntad de la consciencia por el cual ésta se identifica con algo limitado. Es el amor que se involucra en una dirección centrífuga hacia los objetos.

I: A veces los objetos desaparecen y simultáneamente aparece una cualidad de amor extraordinaria, pero también suele haber mucho miedo, como que algo te pide que tienes que entregar algo, no sé el qué. Se podría decir que todo está ya finalizado, pero da mucho miedo esa entrega. A pesar de que, como he dicho con anterioridad, hay el disfrute de ese amor.

FL: No hay que dejarse detener por el miedo. Hace falta audacia y atrevimiento, hay que atreverse ardientemente. Eso es el viaje espiritual, es el viaje al final del miedo. En ese momento estamos confrontados al miedo sin rostro, al miedo fundamental, al miedo a la desaparición absoluta; en cierta manera es el miedo a la aniquilación de la consciencia. No hay que pararse. Este miedo solo se revela cuando nos aproximamos a la meta.

En las tradiciones espirituales, a la entrada de los templos y de las iglesias, hay gárgolas con monstruos cuyo objetivo es apartar del lugar sagrado, del centro del templo, del sacrosanto, a aquellos que no están preparados para entrar. Su amor a la verdad no es suficiente para darles el valor para enfrentarse a estos monstruos, los demonios. Esto se encuentra en muchas tradiciones, son los guardianes de los templos.

Parménides, en su poema describe el camino hacia la luz, va hacia el templo y se encuentra con los soldados que guardan la entrada, con su valor atraviesa la entrada y allí encuentra la diosa que le da la enseñanza.

Todo esto es simbólico, pero es simbólico de la entrada en el Ser, el tempo está dentro, el sacrosanto está en el Ser. La última barrera es el miedo, un miedo sin nombre. Con el miedo sin nombre no me refiero al miedo a los ratones o a no tener suficiente dinero; me refiero al miedo sin nombre que es la sustancia de todos los demás miedos. Todos los miedos están hechos de este miedo sin nombre. A medida que nos alejamos

del tempo, el miedo y el deseo -porque el deseo es un miedo negativo- se ramifican yéndose hacia los objetos y entonces el miedo y el deseo toman nombres: "quiero esto, quiero aquello". Cuando se hace la involución hacia el centro, todos los nombres se abandonan y solo quedan los guardianes del templo. El sentido de la palabra griega "profano" se refiere a aquello que permanece en la entrada del templo y que no está autorizado a entrar. Somos profanos cuando no atravesamos las puertas del templo.

I: Pero cuando sucede eso, todavía hay un personaje. ¿Cómo puede morir ese personaje? ¿Puede hacer algo?

FL: El personaje no puede hacer nada, pero tú puedes hacer algo.

Lo que podemos hacer es no escuchar el miedo. Es un poco como el general francés Cambronne, un general de Napoleón que luchaba contra los españoles, que cuando montaba su caballo para entrar en la batalla le hablaba a su cuerpo, que temblaba, y le decía: "estás temblando carcasa, estás asustado por la muerte". Y empujaba su caballo hacia la batalla.

Puedes estar temblando carcasa, pero puedes llevar tu caballo hacia la batalla. Es menos peligroso que luchar contra los españoles.

***

I: ¿Los guardianes del templo son el deseo y el miedo?

FL: Son el deseo y el miedo en su aspecto más fundamental. El miedo genérico, el miedo en sí. Es el miedo que dice: "si vas hacia delante vas a morir". Así que nos detenemos. Y lo más sorprendente es que esta progresión es natural, no requiere ningún esfuerzo; es solo dejar que esta progresión hacia el templo se haga. Lo que requiere esfuerzo es el resistir, agarrarse para no dejarse llevar hacia el centro. En otras palabras, el centro nos atrae permanentemente. Somos nosotros los que nos resistimos y nos agarramos a los bordes, no queremos caer en la felicidad.

Pero hay que saber que cuando tenemos este tipo de experiencias es buena señal. Si hemos hecho el viaje hasta la puerta del tempo, ya hemos ido muy lejos y mejor aprovechar la ocasión. Si no es ridículo. Es como si alguien va hasta Lourdes y no entra en la cueva, si no que lo único que hace es irse a un café y tomarse un "pastis".

***

I: Estoy de acuerdo, pero yo no sé cómo he hecho el viaje hasta el templo.

FL: No importa, cuando estás delante de este miedo ya estás. Da igual como has hecho el viaje, porque ya estás. No importa si llegaste en coche, a caballo o en carro. Ya estás

en Lourdes.

Tengo que precisar que el Vaticano no es uno de mis patrocinadores, esto es solo un ejemplo. No hay ninguna promesa implícita o explícita acerca de Lourdes.

***

I: ¿Cómo podemos reconocer si el miedo que tenemos es ese miedo final?

FL: Es un miedo diferente al miedo físico, es un miedo a desaparecer. Podemos hacer cosas peligrosas como alpinismo, volar en un cierto tipo de aviones y estar ubicados en situaciones que son peligrosas pero también son inhabituales para el cuerpo; ahí hay un miedo y una reacción del cuerpo frente a estas situaciones. Pero si nos ponemos varias veces en este mismo tipo de situaciones el cuerpo se va habituando, y esto permite dominar estas situaciones y disminuir el peligro, porque estamos más disponibles, más alerta y con más sangre fría. En estos casos el miedo es algo visceral y corporal vinculando a algo que no nos es habitual, es un miedo bastante natural. La primera vez que llevamos a un animal, un gato en coche, se vuelve loco. Al cuerpo no le gustan las situaciones inhabituales.

Pero este miedo es diferente. Primero la intensidad es muy fuerte, es verdaderamente un miedo que nos da la impresión de que si damos un paso adelante desapareceremos, si no nos paramos ahí desapareceremos completamente. Y en el fondo es verdad; lo digo solamente por si la situación se presenta saber qué hacer.

***

I: Pero es que da mucho, mucho miedo.

FL: Se necesita mucho, mucho coraje. Es un coraje espiritual, no es ordinario.

***

I: ¿No hay nada que perder?

FL: No hay nada que perder.

***

I: Me pregunto si la creencia en una consciencia universal puede convertirse en una creencia para la persona.

FL: Sí, no hay que hacer eso; hacerlo sería dormirse en el camino espiritual y hacer de ello una creencia.

De todas formas, una creencia nunca reemplaza la experiencia. Así que es preferible estar en una posición agnóstica, de no saber. Lo importante es ver que la otra creencia, la creencia según la cual la consciencia es personal, no está comprobada por los hechos.

Estar totalmente convencido de esta ausencia de pruebas, de que la consciencia sea limitada y separada, es muy importante. Y esta convicción absoluta se adquiere mediante una investigación comprometida que se hace a diferentes niveles.

Un ejemplo que me daba mi maestro y que lo voy a acomodar un poco: Supongamos que voy a salir de casa y me doy cuenta que no tengo la llave, me digo "la he olvidado dentro". Tengo solo una llave, miro donde están las llaves y no está allí. Busco en la mesa al lado de la puerta, lugar donde la suelo dejar, tampoco está allí y me digo "bueno, debe estar en otro lugar, tal vez en el coche". Me voy, y en la escalera me digo "pero debe estar en algún lugar, vuelvo a entrar y miro en todas las mesas, en todas las superficies horizontales; abro cajones y no aparece, saco toda la ropa de los armarios, busco en todos lados, en el suelo,... no aparece. Y ahora estoy totalmente seguro que no está allí. Al final voy a mi despacho y ahí sí, la llave aparece. La convicción de que la llave no está en casa requiere niveles de búsqueda cada vez más profundos, con respuestas provisionales que son, de todas maneras, justas porque en cada búsqueda la conclusión es que la llave no está en casa, que es la conclusión justa. Pero la investigación no llega a su fin mientras aún haya dudas residuales.

Hace falta que la investigación sobre la naturaleza de las pruebas según la cual la consciencia es limitada debe llegar a una convicción absoluta. En el caso de la llave, la última etapa consistiría en una mudanza, quitar todos los muebles del piso y que quede vacío... ¡certitud absoluta!

Es más fácil averiguar que no hay pruebas que la consciencia es limitada que averiguar que la llave no está en el piso, sobre todo si el piso es grande. Quiero decir que no es una tarea que no pueda realizarse, pero tiene que ser una investigación bien hecha y que nos deje en una situación en la que "yo no sé" "no sé" realmente. Estar libre ya de todo lo que se creía saber acerca de la consciencia personal, y estar realmente abierto a la divinidad de la consciencia. La consciencia es como un punto de contacto con lo divino en nosotros.

***

I: Hablamos de un sujeto que percibe y un objeto que es percibido. Yo sé que este cuerpo es un objeto pero, ¿cómo puedo saber que no es un sujeto que percibe? ¿Cómo puedo estar seguro?

FL: El cuerpo del que hablas ¿es el cuerpo que experimentas o es el cuerpo concep-

tual?

I: Creo que es conceptual.

FL: Entonces, el cuerpo conceptual es un objeto.

I: Sí, ¿por qué un objeto no puede ser lo que percibe?

FL: Porque el objeto es percibido, lo que percibe no es un objeto. La percepción de un objeto está hecha de pensamientos, sensaciones o percepciones sensoriales que aparecen a la consciencia que es el espacio en el que todos los pensamientos, sensaciones y percepciones aparecen. Ella misma no es un pensamiento, una sensación o una percepción. En otras palabras, un pensamiento no piensa, una percepción no percibe. Solamente la consciencia percibe aquello que escucha estas palabras en este momento. Que esta consciencia sea dependiente del cuerpo no es evidente.

Planteas la siguiente pregunta: ¿por qué un objeto no puede percibir? En otras palabras tú quieres decir: ¿por qué la consciencia no puede ser dependiente de un objeto, siendo el cuerpo un objeto? La pregunta que planteas es: ¿cómo sabemos que un objeto no percibe?

Te preguntas ¿porque es imposible para el cuerpo percibir? ¿Porque es imposible que la consciencia fuera dependiente del cuerpo, creada por el cuerpo, y que entonces la consciencia haga la percepción? Pero lo que estás haciendo planteando estas preguntas es que estás invirtiendo la carga de la prueba.

No se trata de saber si es imposible para la consciencia ser dependiente del cuerpo, si no que se trata de saber si hay pruebas de que sea dependiente del cuerpo. Y la investigación nos lleva a la conclusión de que no hay ninguna prueba. La investigación no nos lleva a la conclusión de que la consciencia no depende del cuerpo. La investigación nos lleva a la conclusión de que no hay ninguna prueba para que sea así. Y esto no es lo mismo. Si yo creo que depende del cuerpo, la carga de la prueba me obstruye. Si soy racional y creo que depende del cuerpo necesitaré pruebas, y si no las tengo no tendré derecho a creer que la consciencia depende del cuerpo. Lo único que podré decir es: "no lo sé". Y si digo "sé" tengo que aportar pruebas de ello, porque sino no soy racional. Es muy importante entender que la meta de la investigación no es establecer que la consciencia es limitada si no que es establecer que no hay pruebas que lo sea.

I: Entonces, la pregunta de si la consciencia depende del cuerpo está mal planteada.

FL: Lo que dije es que si defiendo que la consciencia depende del cuerpo, tengo que tener pruebas de ello. Si investigo y no encuentro evidencias, no puedo afirmar esto y tampoco puedo afirmar lo contrario. Todo lo que puedo hacer es decir: "no sé". Todo lo que puedo decir, como resultado de la investigación es decir "no sé" si la conscien-

cia es limitada o ilimitada lo que me coloca en una posición de apertura. Esto no es desdeñable porque la investigación me hace pasar de la posición en la que creía que la consciencia era limitada y lo creía de forma irracional a una posición en la que "no sé" por lo que estoy abierto a todas las posibilidades y que es una posición racional.

Con la investigación podemos ir un paso más allá, puedo convencerme, no solamente, de que no hay pruebas de que la consciencia sea limitada, sino que nunca podrá haber prueba alguna. Puedo tener la certeza absoluta de que nunca habrá una prueba de que la consciencia es limitada, basándome en pruebas fenoménicas, basándome en los fenómenos.

Por ejemplo, para ir en esta dirección, podemos tratar de imaginar una experiencia de pensamiento destinada a averiguar si la consciencia es limitada o no. Imaginemos que los avances tecnológicos no tienen límites, que los físicos tienen la teoría que puede explicar todos los fenómenos y las ecuaciones que funcionan; que los ingenieros tienen los medios de cálculo para resolver todas las ecuaciones en tiempo real y de forma instantánea, que estos ingenieros también tienen los instrumentos de medida y sensores para saber la situación del universo en cada momento, etc. En otras palabras, no hay límites a nivel del conocimiento que tenemos de los fenómenos. Podemos colocar en la cabeza de una persona un sensor que capte sus pensamientos y que estos se proyecten en relieve en una pantalla. En este contexto tan amplio, en el cual aún no estamos, imaginaros una experiencia de pensamiento que permitiera determinar si la consciencia es limitada o no. Lo dejo como deberes para casa. Mañana recogeré los deberes y si habéis imaginado una experiencia tal, lo charlaremos.

Intentando imaginar esta experiencia, llega un momento en que nos damos cuenta de que no es posible, y tenemos la certeza de que jamás será posible. Se trata de una certeza visceral, del mismo orden que la certeza que nos hace decir "hay algo" en vez de decir "no hay nada". La misma clase de certeza que nos hace decir "en este momento hay consciencia". Estas certezas son muy interesantes, porque tienen un carácter absoluto. No sabemos cómo nos llegan, pero nos llegan y están ahí.

Es importante permanecer en este estado de "no saber" en relación con la consciencia. El obstáculo no es que no sepamos suficiente sobre ella, sino que sabemos demasiado y que creemos saber.

Esta investigación, en el fondo, es la apertura de la esperanza sagrada, que hace posible a Dios, lo Divino; no el dios del catecismo, no el dios humano, no el dios imagen, no el dios objeto; sino a Dios Vivo, a Dios Consciencia.

Cuarto diálogo - 29 de diciembre de 2012

Interlocutor: Tengo una pregunta acerca de la imaginación. No sé si es el diablo o el paraíso hablar de la imaginación en la búsqueda en el mundo de la no dualidad, ¿puede la imaginación ser un obstáculo en el camino no-dual? ¿Es algo natural? ¿Puede ser útil?

Francis Lucille: ¿Puedes precisar a qué aludes cuando hablas de imaginación en este contexto?

I: Vivo en un mundo que es un poco imaginario, es decir, que hay siempre imágenes, ideas que siempre están ocurriendo, esto es un hecho, es como un flujo. Y ahora al inicio de la no-dualidad, tal vez es también una idea que tengo, sería algo más neutro pero tal vez es otra imagen.

FL: ¿Aludías a la imaginación que usas en el marco de tu trabajo?

I: Sí, pero también en todas las otras áreas, es decir que ocurre en otras partes.

FL: Igual que hay dos tipos de sueños que podríamos definir: por una parte como el sueño implicado y por otra parte como el sueño libre; también hay dos tipos de imaginación: la implicada y la libre. La imaginación implicada es la imaginación que gira en torno al sentimiento de ser una entidad separada y que es, de hecho, una huida de lo que es y un refugio en lo imaginario.

Por ejemplo, es invierno estoy en París en mi despacho y hace frío y llueve e imagino que estoy en la playa de Marruecos, hace buen tiempo y tengo un refresco muy frío en la mano, etc. Esto es una huida. Hay otra forma de imaginación que también es una huida que es la imaginación que yo llamo “tapar agujeros”. Esta imaginación para “tapar agujeros” es cualquier cosa pero, sobre todo, que no haya silencio. Es una imaginación que es una huida del silencio y que sin parar lo rellena, es una forma de ruido. Hay gente, por ejemplo, que cuando están en un piso muy silencioso no les gusta; si andan por una calle demasiado silenciosa no les gusta, se sienten muertos, sienten angustia.

Una vez cuando Laura y yo mirábamos para comprar una casa en California, había una casa que estaba situada sobre una colina con una vista panorámica extraordinaria, y había otras personas que también habían venido para ver la misma casa y la mujer dijo “no, no, me voy enseguida, estas vistas lejanas me dan miedo…” Es el miedo al vacío, el miedo al silencio, a la vez al silencio físico y el miedo al vacío interior, al silencio interior que con la imaginación “tapar agujeros” se intentan rellenar. Hay gente que tapa los agujeros interiormente repitiendo cosas de manera mecánica, o haciendo gestos, hay gente que siempre tiene la pierna bailarina… todo esto son “tapa agujeros”.

Así pues la primera forma de imaginación es la imaginación implicada que procede de la ignorancia, ya sea la imaginación "tapar agujeros", sea la imaginación compensatoria que es una huida de la situación actual.

Y la otra forma es la imaginación libre, la imaginación creativa, son imágenes que vienen, que en el fondo no estamos buscando, se presentan, en la cual no hay ningún interés personal. Hay un interés, una curiosidad, hasta un goce pero no es algo personal; es la imaginación del artista, es también la imaginación del científico, del creador, del poeta…

Ligando esto con los sueños, hay sueños, sobre todo en la primera parte de la noche, que ponen orden a ciertos elementos que no han sido bien vistos en la vida y se vuelven a presentar, y que son para la mente una forma de curar viejas heridas afectivas.

Hay otra forma de sueños que viene más bien en la segunda parte de la noche que son un sueños libres, que son sueños que viene de otra dimensión. A menudo los creadores tienen intuiciones profundas en este momento, los músicos crean sinfonías, Kekulé encuentra la forma hexagonal de la molécula de benceno… Y, ¡puf!, a las cinco de la madrugada… Es en esta segunda parte de la noche, cuando todo está bien reposado, bien tranquilo, hay imaginaciones fecundas, imaginaciones libres, imaginaciones creadoras, en la cual las imágenes se suceden un poco como una serie de diapositivas encadenadas.

Vuelvo a tu pregunta. Esta segunda forma de imaginación fecunda, es fecunda por una parte cuando se aplica al arte, a la ciencia, etc., pero es fecunda también cuando se aplica a la búsqueda espiritual. Hay una parte de la búsqueda espiritual, de la que no se habla mucho -porque no se trata de hablar-, que es el símbolo, el símbolo es muy importante. El símbolo pertenece al conocimiento por analogía y no por la lógica.

Una amiga que conocía que se interesaba por la búsqueda espiritual un día tiene un ataque cardiaco. En el hospital como el dolor es muy fuerte le dan morfina. Así que estaba en un sueño medio despierto, medio letárgico y en un cierto momento en que sueña tiene la imagen de una serpiente que se muerde la cola, un círculo que se cierra. Y ahí, misteriosamente, con esta imagen tiene la respuesta a su pregunta, no sabía porqué, pero tenía la respuesta a la pregunta de la vida. Es la última imagen que había precedido a este sentimiento de seguridad absoluta.

Jean Klein decía que el pensamiento, en sus últimos atrincheramientos, antes que se disuelva en comprensión, toma un aspecto de forma geométrica -es algo que los científicos conocen bien-; pero es algo que no solo se aplica a las matemáticas sino también a la búsqueda espiritual.

I: ¿Me alentarías a soltar un poco en este aspecto? Porque hasta ahora no me atrevía…

FL: Esto se presenta, hay que acogerlo.

I: Muchas veces me oriento hacia la ciencia y en cuanto a…

FL: Yo aliento a tener el espíritu libre. No se trata ni de animar en una dirección ni de desalentar, se trata de que en esta apertura, en la que las cosas se presentan, dejarlas presentar, y lo que se presenta es lo que debe presentarse, es eso. Si el deseo del Ser nos lleva a pensar en la perspectiva espiritual, este pensamiento no se queda en el modo discursivo, en el modo lineal, toma un aspecto simultáneo. La revelación de lo último no es necesariamente como la revelación que se produce en una comprensión al término de un proceso lineal, una revelación mono dimensional si quieres, sino que tiene también un lado pluridimensional un poco como una imagen fotográfica que se revela sucesivamente sobre todos los puntos de la placa sensible.

La meditación en su forma más espiritual es la libertad, la plena libertad del pensamiento, dejar el pensamiento libre, dejar al pensamiento que se pose donde quiera; pero sin implicarse, sin apegarse al pensamiento. El problema es que siempre tenemos esta visión utilitaria del pensamiento, es decir queremos ir siempre hacia una meta. Si vamos hacia una meta solo podemos ir hacia lo conocido, mientras que descubrir es siempre algo desconocido.

El descubrimiento se hace muy a menudo cuando soltamos la meta. Cuando era estudiante fumaba -en esta época todos fumaban- y muchas veces había un problema que resolver, se buscaba la solución y no se encontraba, descansábamos un rato y uno decía: “bueno, vamos a fumar un cigarrillo”; y en esta relajación de la intención la solución venía. Es esta escucha, esta apertura en la que…

Hay una forma de intención que es justa cuando está motivada por el interés, cuando estamos interesados en el problema, en la pregunta. La verdadera pregunta es la pregunta que viene del interés, de alguna manera esta pregunta que viene del interés parece tener una meta, empuja a la mente a sus últimos confines, pero la mente no puede ir más allá y es en la apertura, que sigue, que de manera mágica las cosas se completan. Es de hecho lo que dice el aforismo: “Haz lo mejor que puedas y Dios hará el resto”.

***

I: En mi experiencia la mente necesita del deseo para sentirse a gusto, confortable, es como si fuera su alimento. Es como una promesa futura de bienestar y cuando esto no está se siente mal. De hecho, en ausencia de deseos yo experimento una especie de vacío, un vacío amargo con un componente de miedo; ese miedo, ¿tiene algo que ver con el miedo del que hablábamos ayer, ese miedo final, miedo existencial?

FL: Sí. Si porque el deseo nos lleva siempre hacia el futuro y nunca habrá felicidad verdadera en el futuro; así que el deseo es una huida, un desequilibrio.

Es como alguien que se inclina hacia delante y pone su punto de gravedad por delante de sus pies, está en desequilibrio y tiene que dar un paso hacia delante, pero si sigue inclinado hacia delante tendrá que estar corriendo sin parar; es la definición de la carrera. El problema es que en la carrera sabemos parar, uno coloca el busto en el centro de gravedad justo entre los dos pies y ya no hay problema.

El deseo es el hecho de estar inclinado, simbólicamente, hacia delante en desequilibrio y entonces nunca habrá descanso.

I: Es una huida hacia delante.

FL: Sí. Y estamos tan acostumbrados a vivir en este movimiento, en esta espera, que cuando nos detenemos nos parece tan extraño que inmediatamente volvemos a correr.

Los ejercicios de meditación tienen todos como objetivo el que aprendamos a detenernos y acostumbrarnos a este estado detenido. En este estado detenido al principio sentimos una impaciencia, una urgencia de hacer cosas y es que en este estado las pulsiones que nos empujan a actuar, al movimiento, estas tensiones que nos empujan a tener, simbólicamente, el busto inclinado hacia delante están tan arraigadas, se han hecho tan crónicas que si intentamos luchar contra ellas, de alguna manera, nos parece que casi morimos, que desaparecemos. Pero si entendemos el proceso, si entendemos que esta huida hacia delante nunca nos aportará la felicidad que buscamos, en ese momento nuestra razón, nuestra comprensión nos da la fuerza -en la meditación- de resistir a esta impulsión y ver lo que pasa. Tomamos consciencia de todos estos impulsos, de todas estas tensiones que generan esta agitación mental y física.

La toma de consciencia de estas tensiones, es la primera etapa hacia su disolución; la segunda etapa es soltarlas al espacio. En un momento dado, cuando la agresividad de esas tensiones se debilita, la tranquilidad que siempre estaba presente en el trasfondo comienza a revelarse incluso a través de las tensiones residuales.

Por amor a la verdad, por amor a la búsqueda espiritual es preciso ejercer un poco de violencia y no escuchar estas pulsiones ciegas, estas tensiones; desobedecerlas, ya no ser su esclavo y gradualmente se debilitan.

Jean Klein utilizaba la imagen, que me gustaba, de un camino en el campo que las carretas ya no usan -eso es una imagen del siglo pasado- la yerba crece y las huellas desaparecen.

***

I: A ver por dónde puedo empezar. Es una experiencia para mí que la mente debe tener información, pero también es una experiencia de informar a la mente de que hay algo que no está a su alcance. Entonces, bueno, hay momentos de actitud de apertura, aquí, en el metro, jugando al ping-pong, jugando al tenis, en casa, pero en esos momentos de apertura, tú no estás allí. No sé porqué. La mente ahí se pierde, no sabe. Entonces, de alguna manera, inconscientemente se quiere volver, en mi caso, en mi experiencia, se quiere volver a recrear esa actitud de apertura, y no funciona porque yo estoy ahí. Entonces, me gustaría que hablaras de la actitud de apertura.

FL: En cuanto quieres tomar la actitud de apertura la tomas. Es muy importante reconocer esto y haber tenido esta información. En otros términos, tú eres el dueño absoluto de la actitud de apertura; no es algo que te llega sin más, en cada momento tienes elección.

En cambio, no hay que confundir la actitud de apertura con estados corporales o mentales que son provocados por la apertura. Es posible que entres en un estado mental o corporal, en general son los dos, que ha sido provocado por la actitud de apertura y en el cual la actitud de apertura se prolonga. La consecuencia de ello es que la paz del trasfondo impregna, de alguna manera, la experiencia corporal y mental. Es lo que llamo "el perfume", un estado agradable.

Mientras que cuando tomas la actitud de apertura a lo que es, a las circunstancias presentes, al principio y de manera inmediata, no es necesariamente un estado agradable.

Y entonces, el problema es el siguiente: si nuestra mente confunde la actitud de apertura con estos estados de apertura duraderos o esos estados agradables, nos va a parecer que la actitud de apertura está fuera de nuestro alcance, que es un don de la gracia, y que no podemos hacer el menor paso hacia ella, el menor esfuerzo y, por consiguiente "no hay nada que hacer". Y esta es la teoría del "nada que hacer" que encontramos en enseñanzas neo-advaitas que no son tradicionales. Es decir, gente que han leído algún libro, que entendieron algo, y enseñan lo que entendieron del libro, pero su vida no está necesariamente alineada con su comprensión.

Así pues en lo que concierne a la apertura es necesario saber que solo depende de ti y que desde el momento en que tienes la intención de apertura, ya estás en la apertura. Así que no hay nada que hacer, si existe la intención de apertura solo hay que permanecer en la intención, porque la intención de apertura viene de la apertura misma. No se trata de ir hacia la apertura sino de quedarse en la apertura. Y nos quedamos en la apertura justo hasta el momento en que decidimos identificarnos de nuevo con una consciencia separada, cuando nos casamos de nuevo con nuestras malas compañías. Esto es necesario saberlo.

Lo que digo es importante porque nos convertimos en los dueños, somos dueños de la apertura. Por ejemplo, en los ejercicios que hacemos, cuando decimos: "abandonar el cuerpo al espacio", "ofrecer el cuerpo al espacio", es justamente la apertura, no hay otra cosa que hacer, es la apertura. Así que, habrá estados de apertura que se presentarán y que tienen su valor. Pero la meta no son esos estados de apertura, la meta es establecerse en la apertura.

Es mejor estar sin problemas, tranquilo, vivir en la armonía con la gente cercana, con los amigos, con el universo, viviendo la vida como una celebración en cada instante, en vez de tener, de vez en cuando, durante tres minutos o tres horas, una experiencia extraordinaria con ángeles, trompetas, elefantes, bailarinas, y después ser miserable durante todo un año, eso es pagarlo un poco caro…

I: Sí, pero yo no estoy hablando de trompetas y de elefantes. Sí, yo ya entendí, pero quiero decir que en los momentos de apertura esos no son de trompetas y de elefantes, sino que la apertura está ahí. O sea no hay nada… Ahora, no te voy a decir que no son agradables.

FL: Sí, precisamente, es eso, eso son las trompetas. Así que sí había trompetas.

I: Sí, un poco.

***

¿Cómo podemos ser dueños de esta apertura cuando hay un problema importante que todo el rato está viniendo, viniendo, viniendo y que ocupa todo el espacio? Entonces, quieres estar en la apertura, dura medio segundo y vuelta a empezar.

FL: Lo que es necesario es estar abierto a la posibilidad de que la consciencia sea universal y eterna. Esto es la apertura primordial porque luego la apertura que elegimos, es esta apertura primordial que la hace posible. Esta apertura primordial es la comprensión de que nosotros somos ya la apertura y que esta apertura no es personal, porque en el fondo la apertura es la consciencia.

Una apertura limitada no es la apertura de la que hablamos. Y una consciencia limitada, una consciencia personal, no es la apertura. La apertura de la que hablamos es la apertura del cielo, no es la apertura de una ventana.

El haber sido tocado por la posibilidad de que la consciencia sea universal, en el fondo, es la razón por la cual estamos aquí; la mayoría de nosotros no estaríamos aquí si no hubiésemos sido tocados por esta posibilidad de un modo u otro. Y habiendo sido tocados por esta posibilidad nos llega el deseo de cultivar la apertura con el fin de establecernos en ella.

Cuando hay sufrimiento psicológico lo podemos siempre vincular a la ausencia de apertura, es decir, con la creencia que soy una entidad separada, una consciencia separada. Cuando detectamos el sufrimiento psicológico, se trata de ver que la única razón por la cual lo tenemos es porque, en ese momento, creemos firmemente ser una consciencia separada. Aquí está la belleza del sufrimiento psicológico, y es que el sufrimiento psicológico se detecta, mientras que la creencia de ser una entidad separada no se detecta fácilmente, es algo bastante subterráneo; cuando sufrimos lo sentimos, es muy visible.

La instrucción que estamos dando aquí es muy interesante porque empezamos con lo que se puede detectar, y eso que es detectable es como una señal que dice: "atención, peligro". Es como una señal que dice: "atención campo de minas". La mina, que es subterránea, es la creencia que soy una entidad separada. El sufrimiento es el gran letrero rojo con la calavera. Eso señala la presencia de la mina, en este caso podemos evitar caminar encima. Ahora, si queremos pisarla es un país libre…

***

I: En relación a todo esto que se está diciendo, la verdad es que me siento muy afectada porque ha habido en los últimos tiempos… Hubo un tiempo anterior, entre septiembre y noviembre, de mucha apertura, de mucha facilidad para vivir. Incluso, como un ejemplo, me rompí la muñeca -que me quedó echa una "ese"- haciendo alusión a lo que él decía de que puede haber apertura y te puedes encontrar cosas desagradables. Y yo cuando me vi con la muñeca así no me sorprendió nada, lo viví con mucha distancia, con mucha facilidad, me la arreglaron sin ningún problema, no me sentí mal, ni ningún tipo de alteración, había una distancia. Pero igual que eso, viví en esos dos meses otras cosas mejores, peores, pero todo era acogido de una manera natural. Entonces, esto ha sucedido otras muchas veces pero luego cuando salgo de ahí, pues yo ya es que no puedo con ello…

Todo el daño que hay luego, todo el sufrimiento que hay luego, es precisamente por esa falta de apertura, no por ninguna otra cosa. Y he sentido últimamente tanto cansancio de todo esto… que no sé. Me he sentido, no es desesperada, es simplemente muy cansada, dudando de venir aquí. Un día de este especial cansancio me pasó así de golpe como todos esos tiempos de apertura que había vivido y tenía la sensación de que, de haber dejado la vida pasar muy a lo tonto y como decir que no tiene arreglo.

Y ayer por la mañana estaba todavía dudando si venir o no, no sé me surgió empezar a indagar y lo que hablaba la compañera de imaginación quizá, empecé a imaginar que yo en esos momentos de apertura lo más lejano que he llegado a sentirme uno, unicidad, ha sido con la luna; una noche, una noche que me despertó un mirlo cantando y yo sentí que era el mirlo, la luna, la noche, y lo más lejano que he llegado ha sido a eso, a sentirme una con la luna.

Entonces me planteaba ayer, me empezaron a surgir preguntas de que cuando hablas de que la consciencia es ilimitada, ¿qué quiere decir? Está limitada por las percepciones que tenemos si no, todos los universos de los que hablan los sabios tendrían acceso a ellos. Y si solo podemos tener acceso a sentirnos unicidad con lo que podemos percibir me planteaba que si esa consciencia es limitada a eso, a ese espacio, eso también la limitaría en el tiempo. Porque esa materia, puede ser este planeta o este sistema solar, sería igual pensar que muere el cuerpo o que muere el planeta o que muere el sistema solar. Por otro lado, la noción de ilimitado yo creo que en la cabeza no nos cabe e incluso en el punto de vista matemático es un límite. Entonces, la noción de la que tú hablas de pensar que no somos limitados, ¿a qué te refieres? ¿A que no somos limitados por el cuerpo/mente o que no somos limitados en absoluto?

FL: Ambos. De hecho como no estamos limitados en lo absoluto tampoco estamos limitados en particular en el cuerpo/mente. Quien puede lo más puede lo menos. La consciencia es lo absoluto.

I: ¿Y tú estás seguro de que no tiene inicio?

FL: No; porque, ¿qué había antes?

Un día con un amigo, un físico que me visitaba en California, era por la noche, estábamos en la orilla de un lago, donde vivía, tumbados viendo la luna y las estrellas, y dijo estas palabras: “el vacío que había antes del Big-Bang estaba lleno de todo esto”. Nada surge de la nada.

I: ¿Pero eso qué es, un pensamiento? ¿O tú lo vives así?

FL: Mira en ti misma. ¿Cómo algo podría surgir de nada?

I: En la lógica convencional no.

FL: ¿Y en la lógica no convencional cómo?

I: No tengo ni idea.

FL: No es una lógica, es algo que sabemos. De la misma manera que sabemos que somos conscientes sabemos que nada puede surgir de nada, de la nada. Es un vacío pero es un vacío lleno de potencialidades, no es un vacío que está vacío, no es la nada, no es nada.

El químico Lavoisier decía: “Nada se pierde, nada se crea, todo se transforma”. Lo decía un poco mejor Krishna en La Bhagavad Gita: “Lo que es no podría dejar de ser, y lo que no es no podría venir al ser, llegar a ser”.

I: Es que yo a veces pienso que esa apertura que puede llegar en un retiro es que la recibes de una forma mágica o milagrosa. Creo que todo esto se puede dar, este tipo de conexiones mágicas o sucesos mágicos, para bien y para mal, o sea que para que te surja la apertura o que no te surja. O sea, yo realmente me siento una marioneta.

FL: No comprendo.

I: Es que acabas de decir que nosotros sí podemos hacer algo con la apertura, pero yo no vivo eso. Yo veo que la apertura viene y se va. Y cuando está la apertura no necesito ocuparme de mantenerla, está ahí y no necesito hacer nada. Y cuando se va no puedo hacer nada tampoco porque estoy tan mal que no puedo hacer nada.

FL: Lo que observa las idas y venidas de la apertura, ¿qué es? Lo que observa las idas y venidas de la apertura es la apertura. Lo que viene y va no es la apertura, es una pseudo-apertura.

La apertura está siempre aquí. Eso que escucha estas palabras en este momento es la apertura. Lo que oye cuando dices "la apertura no está aquí", lo que oye esas palabras es la apertura. Aquello que oye las palabras "la apertura no está aquí" es la apertura que está aquí, y entonces la apertura se ríe suavemente. La apertura es la consciencia. Sin la apertura no hay nada.

I: Es que no puedo más. Hay cansancio, ya no es desesperanza, es cansancio, aburrimiento, no sé, de estar en esta…

FL: Pero tú vienes aquí para descansar no vienes para cansarte. No te pedimos que te canses, que hagas esfuerzos, ya haces los suficientes en tu vida. Cuando vienes aquí deja de hacer esfuerzos, déjate sumir en la atmósfera y luego ya lo hablaremos.

Hay que dejar que las cosas se depositen. Tú eres ya la apertura. No hay esfuerzo que hacer. Ya está aquí.

Cuando te hablo no hablo a lo cerrado, no tengo ganas de gastar la saliva para nada. Hablo a la apertura en ti, es la apertura que me escucha. La apertura es lo que escucha, lo que entiende.

I: Pero a veces hay cosas que entiendo, que me parecen evidentes, y en otros momentos lo recuerdo y me suena como algo ajeno, lejano.

FL: Pero en vez de fustigarte por los momentos en los que olvidas, felicítate por los momentos en que recuerdas. Es mejor. Se arreglará.

I: ¿Quién?

FL: La apertura.

I: Estoy muy cansada Francis, lo siento.

FL: Estamos aquí para eso.

I: Y lo siento también por mi hijo, porque está delante.

F: Pero tu hijo está muy bien.

Hay que dejarse sumergir en la apertura como nos sumergimos en un baño bien caliente en invierno. No hay que pensar demasiado, más bien abandonarse.

Quinto diálogo - 30 de diciembre de 2012

Interlocutor: Me gustaría preguntar por el sentimiento de falta, de carencia, en un principio quería preguntar cómo liberarse de él, pero creo que es mejor preguntar ¿qué hacer con él?

Francis Lucille: El sentimiento de carencia es como la firma de la ignorancia, no me gusta mucho la palabra ignorancia. Es el sentimiento de carencia en la experiencia de lo que somos, es la carencia de ser conscientemente lo que somos.

Quisiéramos deshacernos de la carencia pero continuar siendo lo que no somos, en otros términos, continuar siendo una entidad limitada. Hay una ambivalencia en lo que queremos, por una parte queremos deshacernos de este sentimiento de carencia, y por otra parte adoramos ser una persona separada; mientras alimentemos esta separación el sentimiento de carencia seguirá.

Hay que entender que tenemos la elección, en presencia del sentimiento de carencia, ya sea hacer lo que nos dicta o no obedecerle. Y nos dice: "te hace falta algo que es algo objetivo que tienes que encontrar en el mundo que no esta dentro de ti; te falta dinero, una relación, droga, ser bello, inteligente, listo". Hemos seguido sus consejos durante mucho tiempo y sabemos que no funciona, y entonces empezamos a no creer lo que nos dice porque tal vez es un mal consejero.

Cuando no le obedecemos, se exacerba, se hace más urgente, pero si persistimos no puede mantenerse porque este sentimiento de carencia es un esfuerzo, no es un estado natural y cualquier esfuerzo no puede mantenerse. Decíamos que se exacerba, se amplifica, parece que está creciendo y luego se reabsorbe. Es muy interesante seguirlo, hacer por lo menos una vez la experiencia de esta evolución, exacerbación y reabsorción, porque cuando se reabsorbe nos deja en la paz.

Siempre hay esta ola que hay que surfear, la mayoría de la gente no la surfea, cuando ven que empieza a despuntar huyen. Si lo hacemos una vez y vamos hasta la cumbre y constatamos esta reabsorción y la paz que le sigue lo haremos cada vez más. Y la segunda vez la ola no va a ser tan alta, será menos fuerte; cada vez será menos fuerte y se produce un apaciguamiento.

El sentimiento de carencia se disuelve de esta manera en la ecuanimidad. Lo importante es no obedecerle; este sentimiento de carencia es bastante visceral y un buen instrumento para no obedecerlo es el uso de la razón, escuchando lo que se dice aquí o lo que dicen otros. En un momento dado entendemos las grandes líneas y algo dentro de nosotros da su consentimiento. Podemos utilizar la razón como una brújula, de la misma manera que la brújula permite al navegante orientarse en la tempestad, la razón permite guardar el rumbo en la presencia del sentimiento de carencia.

En la tradición Zen tienen la imagen de "las diez etapas del adiestramiento del buey". Primero no ven el buey solo ven las huellas, y un día lo ven y esto corresponde con el despertar; primero lo buscan a partir de las huellas, que corresponde al presentimiento del despertar, y luego lo ven. Después de esto hay una serie de etapas que son, en el fondo, el adiestramiento del buey porque, incluso después del despertar, sigue habiendo olas y sigue todavía el sentimiento de carencia residual; a pesar que hemos pasado la ola y descubierto la paz que está en el otro lado, el océano aún no está apaciguado y el buey continua salvaje.

En esta metáfora de las etapas de adiestramiento del buey al principio no se deja manipular, es reacio y se empieza por atarlo, guiarlo. Al final, cuando se ha adiestrado al buey, vuelve al pueblo cabalgando sobre el buey.

A menudo el dominio de los sentidos, aquello a lo que llamamos el dominio de los sentidos en la vía espiritual, está muy mal entendido. El dominio de los sentidos es el adiestramiento, la doma del sentimiento de carencia; no tiene nada que ver con: "nada de sexo, no rock and rol, no chocolate", esto es la castración espiritual. El dominio de los sentidos es el dominio de este sentimiento de carencia, el adiestramiento, la doma, y de manera simbólica al final del adiestramiento vuelve cabalgando el buey que ahora ya ha domado, vuelve al pueblo, es decir que vuelve a la vida normal. Y en la última etapa está sentado en la plaza del pueblo riendo con los niños.

***

I: La actitud ante el sentimiento de carencia o la ignorancia es básicamente la misma antes que después del despertar?

FL: Si, lo que tendría que ser si antes del despertar guardábamos esta actitud de no escuchar al sentimiento de carencia, mientras que aceptamos la totalidad de nuestra experiencia, automáticamente cruzaríamos la ola.

Hay intentos sucesivos de cruzarla, intentamos cada vez ir más arriba, más lejos hasta que en cierto momento vamos hasta el final. Aquello que permite subir y cruzar esta ola, que aparece inmensa la primera vez, es no hacer lo que nos dice, no obedecerla, no seguirla; no aceptar ser el esclavo del sentimiento de carencia y, al mismo tiempo, aceptar totalmente este sentimiento de carencia.

Y es esto es complicado de entender porque por una parte no hay que hacer lo que nos dice y, por otro lado, hay que intentar no hacer nada con respecto a él. Si intentamos hacer algo con el sentimiento de carencia seguiremos siendo sus víctimas porque seguimos atados, hay que ser neutro, no escucharlo, no seguirlo, pero tampoco reprimirlo, ni cambiarlo; hay que dejarlo vivir. En general oscilamos entre dos actitudes: ya

sea seguirlo es decir obedecerle o intentar suprimirlo. Lo que hay que hacer es no obedecerle ni aniquilarle sino que hay que acogerle, acogerle con indiferencia.

Acoger es acoger la totalidad de la situación, no solamente el sentimiento de carencia sino la totalidad. La acogida es siempre global, nunca es selectiva porque una acogida selectiva no es una acogida verdadera, ya que omite acoger las cosas que no han sido seleccionadas. Una acogida verdadera tiene que ser global.

En el fondo todos los ejercicios que hacemos aquí podrían ser entendidos como ejercicios de acogida, practicamos la acogida a todos los niveles, a nivel conceptual y a nivel de los sentidos.

***

I: Es una pregunta práctica que tiene dos partes. Con meditación o sin meditación a veces hay como un trasfondo y todo lo demás a la vez, pero la atención queda fascinada por el pensar, si se relaja ya está. Cuando dices "nosotros podemos no hacer caso al sentimiento de carencia".

FL: Yo no he dicho "no hacer caso" he dicho "no obedecer".

I: Sí, "no obedecer". ¿Este "nosotros" quién es? ¿Es la apertura? ¿Es la apertura personificada dentro de yo?

FL: La enseñanza es muy experimental. Dices sobre un plano práctico y, de hecho, tu pregunta no es práctica, tu pregunta es eminentemente teórica.

Si te quedaras en el plano práctico te dirías: "bueno, hago lo que me han sugerido hacer". Si tengo un sentimiento de carencia y el sentimiento de carencia me dice ir a la nevera y comer medio litro de helado yo digo "no" y veo qué pasa; esto es práctico, es lo que yo decía. No me pregunto "¿quién va a decir no, no voy a la nevera?" Plantearse la pregunta "¿quién irá a la nevera?" esto es teórico.

No obedecer al sentimiento de carencia es una directiva muy, muy práctica. Porque si el sentimiento de carencia te dice coge un cigarrillo, descuelga el teléfono porque te aburres, porque es insoportable estar sola… esto es muy practico. Es como el adiestramiento de un animal salvaje.

I : No sé formularlo porque yo sí siento que es práctico lo que te pregunto. Creo que gira en torno de la noción de identidad, como si se coloca en un sitio o en otro, no puede ser pero es así, se siente así.

FL: La identidad es siempre aquello que percibe porque no es otro que tú quien percibe, eres tú quien percibe. En cualquier situación la identidad es siempre lo que percibe

la situación, lo que quiere decir que la identidad nunca está en la situación, nunca está en lo percibido. Lo que tú dices no puede ocurrir, en otros términos, una dualidad de identidades no puede existir porque hay una sola entidad que percibe.

Una multiplicidad de identidades solo puede existir a nivel de lo percibido, es decir, a nivel de falsas identidades; puede haber una multiplicidad de falsas identidades, pero hay unicidad de verdadera identidad. Si tú ves "n" identidades puedes decir que hay "n-1" identidades falsas.

En este caso no hay que preguntarse si la identidad es la que está delante, detrás, a la izquierda o a la derecha. Es la que percibe, es así es de sencillo.

En el fondo el sentimiento de carencia siempre se vincula con nuestro deseo y hábito de ser una cosa percibida en vez de ser lo que percibe. Es difícil admitir que somos nada, porque aquello que percibe no es accesible al campo mental y entonces para la mente aquello que percibe no es nada, hemos sido educados y condicionados a creer que solo hay lo percibido, lo que percibe ha quedado silenciado en nuestra cultura, en nuestra educación en nuestra sociedad.

Es una cosa extraordinaria, cuando lo pensamos, que todo lo que conocemos, exactamente todo, lo conocemos a través de la consciencia, es el punto de pasaje obligado del conocimiento y, sin embargo, aunque sea en la escuela maternal, primaria, secundaria o en la universidad no hay un solo curso sobre aquello que percibe. Todos los cursos son sobre lo percibido, entonces sí que hay cosas, libros a izquierda y derecha, etc. Pero sobre aquello que percibe: silencio; al menos en nuestra cultura. Y, sin embargo, todo lo que conocemos depende de ello.

***

I: ¿Podemos decir que lo que percibe es la apertura?

FL: Sí.

***

I: ¿Y el sentimiento de identidad?

FL: Es un poco complicado porque a partir del momento que decimos "el sentimiento de identidad", si se refiere a algo percibido, el sentimiento de identidad es un objeto.

El hecho que haya un sentimiento de identidad o un pensamiento de identidad, el pensamiento de identidad es "yo", o la palabra consciencia, o bien nuestro nombre. Podemos decir "yo" o tener un nombre sin que por ello estemos en la ignorancia.

Puede haber un sentimiento de identidad o un nombre de identidad como "yo"; en otros términos puede haber un concepto de identidad e incluso, a cierto nivel, puede haber un sentimiento de identidad sin que haya ignorancia con la condición de que tengamos bien anclado este conocimiento de que nuestra verdadera identidad no puede ser percibida. Nuestra verdadera identidad no es este sentimiento de identidad, nuestra verdadera identidad es la apertura en el seno de la cual este sentimiento de identidad aparece. En otros términos se puede decir yo sin estar en la ignorancia.

Recuerdo una vez que fui a hacer un retiro y asistiendo a este retiro había un grupo de gente alrededor de su profesor, -era muy curioso porque Krishnamurti no usaba el pronombre "yo"- y como forma de imitación a Krishnamurti no usaban el pronombre "yo" y utilizaban el pronombre "nosotros". Esto daba la impresión de estar en la corte inglesa: "podéis pasar*nos* la sal", "nosotros pensamos que...", suena un poco grandioso y a veces el uso del "yo" es más modesto cuando se trata de pedir la sal o quitar la mesa.

Cuando llegaba allí me sentía estúpido porque yo usaba el pronombre "yo" y encima utilizaba tenedor y ellos solo utilizaban la cuchara porque el tenedor les parecía agresivo; en esta época yo estaba haciendo ensayos sobre misiles así que veía la agresividad del tenedor como algo razonable; la idea que el tenedor era agresivo no se me había ocurrido hasta ese momento.

***

I: Digamos que el verdadero yo es también la totalidad de la situación.

FL: Sí, pero es más la presencia invisible que los elementos visibles, en otros términos, la naturaleza verdadera de los elementos visibles es lo invisible, es la presencia. Podemos tener la presencia sin ningún elemento visible en particular y hasta sin absolutamente ningún elemento visible.

De la misma manera que la naturaleza verdadera de las olas es el agua, pero el agua no depende de una ola en particular, cuando una ola se rompe en la orilla el agua permanece, el agua no desaparece y además el agua ni siquiera es dependiente del mar, no depende de su estado líquido.

En esta analogía la substancia de las cosas es la conciencia más que las cosas, la consciencia es el agua liquida pero la consciencia, ella misma, solo es una de las formas del absoluto, es informe pero es una de las modalidades; igual que hay agua líquida y agua en forma de gas.

I: De hecho, en este instante, yo soy esta apertura en la que está todo pero al mismo tiempo soy todo lo que está aquí.

FL: Sí, porque hay una sola realidad. Aquello que ve, aquello que percibe realmente, es decir la realidad que percibe es el universo, es el cosmos, no es un individuo quien percibe, es el cosmos que percibe a través del individuo que es una de sus producciones.

¿Qué es lo que percibe el cosmos?, el cosmos percibe el cosmos, es el cosmos que se percibe así mismo a través todos los seres sensibles.

I: Lo que pasa es que ahora para mi utilizar la palabra cosmos me saltaría un concepto que ahora estaría ahí fuera, pero aquí ahora lo que puedo decir es que no sé que es que percibe, pero que en este instante se da cuenta de que hay una serie de fenómenos, pero no puedo decir que estos fenómenos sean distintos a lo que yo soy.

FL: Sí, lo que es percibido son solo fenómenos, percepciones, una percepción es su propia explicación, de hecho, es lo que es. Ahora, hay interpretaciones de nuestras percepciones; estas interpretaciones son pensamientos, son otras percepciones que se van añadiendo y como tales son lo que son, pero vienen para interpretar percepciones anteriores.

Por ejemplo: yo percibo una silla y hay el pensamiento "esta silla esta hecha de metal y esta a tres metros de mi, etc…." pero nunca percibo la silla en sí misma, solo percibo mis percepciones de la silla, pero aquello que la silla es en sí misma nunca lo sabré, nunca lo percibiré. Por el hecho que tú y yo estamos de acuerdo en que hay una silla allí, implica que la silla tiene una realidad que es independiente de tu mente y de la mía.

Si no admito esto, en ese momento digo "solo existo yo, solo existe mi mente particular" y esto es la posición del solipsista que no otorga consciencia a los demás, solo la otorga a su propia mente y es una posición de ignorancia extrema.

Si eliminamos esta posibilidad y decimos "somos dos seres humanos que compartimos la misma visión de la silla", entonces la silla tiene una forma de existencia, una forma de realidad independiente de tu mente y de la mía. Entonces hay dos posibilidades, o bien la silla no existe por sí misma y todo lo que existe es nuestra percepción de la silla, nuestras dos percepciones de la silla, y es una especie de creación de la conciencia que proyecta este universo mediante distintos instrumentos llamados mentes; o bien existe una realidad exterior a cada una de las mentes consideradas, que a su turno crea tu mente, mi mente, tu cuerpo, mi cuerpo, la silla, etc. Lo importante es ver que estas dos posibilidades son solo a partir del momento en que entendemos que la consciencia es una realidad universal.

Para convencerse basta con decirse lo siguiente: "en este momento hay percepción ¿cuál es la realidad que percibe?"; esta percepción es real, lo percibido tal vez no es real, tal vez estamos en un sueño colectivo, pero que ahora hay percepción eso es evidente; decir que es una evidencia quiere decir que en este fenómeno de percepción

hay un elemento de realidad, este elemento de realidad no puede pertenecer a lo que es percibido. ¿Por qué? Porque la realidad de una cosa tiene que estar siempre con la cosa de la cual es la realidad. Por ejemplo, la realidad de un anillo de oro no puede existir sin el oro pero, por el contrario, el oro puede existir sin la forma del anillo.

La realidad de nuestra experiencia, de la experiencia consciente, no puede situarse al nivel de lo percibido porque lo percibido cambia, en un momento dado esta aquí y en el momento siguiente la percepción o el pensamiento nos han abandonado, ya no están.

En lo percibido no hay continuidad, la continuidad de nuestra experiencia está al nivel de la consciencia. La continuidad de la realidad implica que es la consciencia el elemento de realidad de nuestra experiencia. En otros términos, en nuestra experiencia humana la consciencia es el elemento de realidad, la consciencia, en nuestra experiencia humana, es la presencia de la realidad.

Una vez que hemos establecido que la consciencia es la realidad de nuestra experiencia humana, nos planteamos la pregunta: ¿puede haber varias realidades? y ¿qué significa? Por ejemplo, ¿puede haber una realidad distinta para la consciencia, por una parte, y del mundo que percibe por otra?

Supongamos que la consciencia y el mundo que percibe sean dos realidades, si admitimos que la consciencia percibe realmente al mundo eso quiere decir que hay una interacción entre estas dos realidades, que no pueden estar realmente separadas, sino ¿cómo una podría percibir a la otra? Si no están separadas y si hay una interacción, una comunicación entre ellas quiere decir que pertenecen a una realidad mayor que las engloba.

Entonces nos preguntamos: ¿esta realidad que las engloba es la realidad de la consciencia? Y es esta realidad la que percibe, es esta realidad última que es verdaderamente lo percibe en último caso, así que es esta realidad última que es la consciencia real, ¿qué quiere decir la consciencia real? Quiere decir el verdadero yo el "mi" verdadero.

Siguiendo este tipo de razonamientos, de alguna manera, efectuamos un verdadero lavado de cerebro por el que nos deshacemos de un montón de imágenes infantiles que hemos recogido de nuestro entorno y que se han perpetuado en la humanidad desde los tiempos del hombre de las cavernas y que, más o menos, están a ese nivel de inteligencia, un nivel verdaderamente primario. Vemos hasta qué punto es primario este nivel de entendimiento de la consciencia cuando vemos las actuaciones que la ignorancia genera en el mundo: guerras, conflictos, falta de amor…

Por supuesto lo que he dicho no es una prueba, porque no hay realmente pruebas de la universalidad de la consciencia, es un conocimiento "a priori". De la misma manera

que no hay pruebas de que hay consciencia tampoco puedo demostrarte que hay consciencia, (hace un sonido con las palmas de las manos) pero si hago esto hay conciencia.

De la misma manera no podemos demostrar, de forma lógica, el hecho de que esta consciencia sea real, pero lo sabemos. Sabemos que incluso si todo lo demás es una ilusión, esta experiencia es algo real y no lo podemos negar.

Una vez que hemos restaurado para en nosotros mismos la realidad de la consciencia, el último paso que hay que superar es conectar en nosotros este pre-conocimiento que hay una sola realidad.

Volviendo a las creencias infantiles que tenemos sobre la consciencia, a menudo la consciencia se considera como un pensamiento, siendo de orden sutil. Para el materialista la silla existe, es sólida y se puede tocar, en cambio el pensamiento no se puede enlatar solo existe mientras se percibe y luego desaparece completamente; para el materialista el pensamiento tiene un lado mucho más ilusorio y como se interesa poco por la consciencia, en una especie de desenfoque artístico, le otorga el mismo grado de irrealidad que otorga a los pensamientos.

Así que hay niveles de realidad que se van escalonando: la materia es muy sólida, el pensamiento ya es una ilusión -como los sueños- y luego la consciencia de la que ni se habla; la consciencia es algo que nunca se ha visto y es como un unicornio que si no se ha visto no existe.

El proceso que es importante hacer es restaurar, en nuestra comprensión, la realidad de la consciencia, el hecho de que la consciencia es real. Hay una versión casi matemática de eso y es la siguiente: la consciencia es por lo menos tan real como lo que percibe. ¿Cómo algo que es una ilusión podría percibir la realidad? Una cosa que no existe no puede percibir algo que existe realmente, lo que implica que todo lo que percibimos, el mundo, etc. es a lo mejor, como máximo tan real como la consciencia, no puede ser más real.

Cuando lo entendemos decimos: bueno, de acuerdo, demos a la consciencia, como mínimo, el mismo grado de realidad que damos al cosmos, al mundo.

I: Incluso si esto lo trasladáramos a situaciones conflictivas es lo mismo: sigo siendo yo esta apertura; lo único que está cambiando es el tipo de fenómeno que aparece pero, al mismo tiempo, yo sigo siendo este fenómeno. Por ejemplo, en una situación con carga emocional yo soy la totalidad de lo que está ocurriendo, soy la totalidad de la situación incluso la rabia.

FL: Sí, desde el momento en que tomamos consciencia realmente de esto el conflicto se desactiva, por lo menos del lado del que ha visto el conflicto; la otra parte no ha

visto necesariamente la luz, hay que estar abierto a todas las posibilidades incluso al hecho de que la otra parte no vea la luz. De todos modos el hecho de que tú hayas visto la luz en la situación va a ser benéfico para la otra parte, quizás no se dará cuenta enseguida, tal vez esté muy enojado, pero con el tiempo habrá resultados positivos.

Ello no significa que cuando tú ves la luz en un conflicto vayas a ceder, cederás todo lo que en tu posición no es justo, te pondrás en la situación justa que es la posición estable. Es como si hubieras apartado el péndulo y lo hubieras llevado hacia tu lado y ahora lo pones en la posición impersonal, la posición justa. Es problema de la otra parte el entender donde está la posición justa.

Es importante porque la posición de amor, la posición justa, no es una posición de debilidad; lo que es útil, lo que ayuda más a la otra parte es la posición de amor, es la compasión, el ayudar al otro al mismo tiempo que nos ayudamos a nosotros mismos, es una posición justa.

Mi maestro me dijo una vez: “no se puede comprar el amor”. Llevar el péndulo a la posición justa, intentar llevarlo hacia el otro, más lejos de la posición justa, es comprar el amor, y no es una posición de amor, es una posición de debilidad.

Sexto diálogo - 31 de diciembre de 2012

Interlocutor: En un momento de duelo, ¿cuál es el gesto para soltar, para dejar ir? Esto lo enlazo con lo que hablábamos ayer de la carencia.

Francis Lucille: También hay una carencia imaginaria, no hay solamente una carencia real. Por ejemplo, si la persona no ha muerto y estamos separados de manera temporal, porque tenemos que irnos de viaje, entonces no hay ningún problema, no hay este sentimiento de carencia y sin embargo la persona no está aquí.

Si hay una ruptura como en el caso de la muerte, en este momento hay carencia, pero una gran parte de esta carencia es imaginaria porque en el caso de una separación temporal no habría la carencia. Entonces esta carencia está ligada a una forma de imaginación en la cual nos decimos que esta persona era necesaria para nuestra supervivencia.

A medida que el tiempo va pasando, es el periodo de duelo que es necesario para darnos cuenta de que esta persona no era tan necesaria para nuestra supervivencia. Por eso durante este período es muy importante ocuparse de los asuntos prácticos, cuidar de nuestra vida…, con el fin de darnos cuenta rápidamente que la vida no se detiene. Es una ruptura de hábitos.

Lo que es extraordinario en las relaciones es que, cuando estamos en relación tenemos ganas de estar fuera de ella, y cuando estamos fuera tenemos ganas de estar en relación. Eso es como dos bailarines que no logran bailar el tango juntos, es una cuestión de sincronización.

Es mucho mejor cuando estamos en relación querer estar en la relación y cuando no estamos en relación no querer estar en la relación. Las dos situaciones son agradables, al fin y al cabo hay pros y contras en cada uno de los casos. El hombre es un animal sociable que vive en grupo -no es como los gatos, es más bien como los perros- hay una necesidad de compañía que es natural, hay que reconocerlo, de alguna manera está en nuestros genes, no solamente está en la educación. Existen distintos grados, hay algunos que son eremitas pero son escasos, y hay otros que no saben estar ni un segundo solos, esos son casos patológicos; la justa medida está entre los dos.

En el caso del duelo es importante orientarse hacia la amistad, hacia otros tipos de relación, no aislarse y entender que es la vida, nos encanta la vida, abrirse a la vida. Hay tantas cosas a hacer en la vida además de estar en una relación con una persona: jugar al tenis, tocar un instrumento de música, pintar, cantar en una coral, viajar, un montón de cosas agradables… hacer matemáticas.

I: Yo me refería más al momento en el que sale aquello que "pincha" y te das cuenta que falta. En aquel momento, ayer dijiste que hay que darse cuenta de la totalidad.

FL: Cuando pincha ya es demasiado tarde, cuando pincha hay que esperar que pase. Podemos soltar pero la emoción negativa ya está en movimiento. Antes de que pinche hay imágenes y pensamientos que vienen, y en el origen de estos pensamientos está el yo: "yo que estoy solo", "yo que sufro"…

Cuanto empezamos a coquetear con el pensamiento: yo soy una mujer, yo el ser humano… ya estamos perdidos. Hay que evitar contactar con esta pendiente porque al principio es muy suave y no hay problema, pero luego es jabonosa y resbaladiza.

Hay que decirse que es un proceso normal, es como una enfermedad, es un cambio, es como una mudanza. Si no ponemos la carga afectiva, es una mudanza. Cambiamos de compañero, cambiamos de casa, de coche, de país…, es un cambio. Toca acostumbrarse a las nuevas cosas: el baño no está en el mismo lugar y, al principio, cuando nos levantamos por la noche nos encontramos en el lugar equivocado, nos vamos al garaje.

***

I: Vamos a ver, hoy acaba el año. Voy a cenar en casa, voy a pedirle cosas al año nuevo… Te voy a pedir algo: ¿Cómo se puede continuar? Cuando mentalmente sabes, tienes información, ¿cómo se continúa?

FL: Guardamos esta información en el corazón, la verificamos en cada momento de nuestra vida y miramos si es verdadero; es una aproximación experimental. Tratamos de vivirlo tanto como podamos, intentamos no solamente pensarlo sino sentirlo, percibirlo, sentirlo en nuestro cuerpo, percibirlo en nuestro alrededor y, por supuesto, también pensarlo y después actuar en conformidad con aquello que pensamos, sentimos y percibimos; esto es todo, luego se hace por sí mismo.

No hay que esperar una gran transformación, porque la gran transformación se hace con nuestra cooperación.

De alguna manera es preferible no haber tenido el despertar o no saber que lo hemos tenido e ir cooperando con el proceso, más bien que haber tenido el despertar o creer haberlo tenido y no cooperar con el proceso.

Incluso si hemos tenido el despertar y nos detenemos, nos quedamos en el garaje. De alguna manera, si cooperamos con toda nuestra alma con el proceso, aunque no sepamos que hemos tenido el despertar, es muy probable haberlo tenido, porque sólo el despertar puede comunicar este tipo de entusiasmo, este tipo de intensidad.

***

I: ¿A qué le llamas exactamente el despertar?

FL: Es la experiencia de la consciencia universal; para ser más preciso es la experiencia de la universalidad de la consciencia porque la Consciencia es universal. Así que siempre que tenemos la experiencia de la consciencia tenemos la experiencia de la consciencia universal, porque es universal pero no se toma necesariamente consciencia de su universalidad. Igual que si un amigo nos viene a visitar en coche, vemos el coche y tomamos consciencia del coche pero no tomamos consciencia necesariamente de la marca del coche.

I: El despertar, ¿es lo mismo que llamamos liberación?

FL: Sí, para mi el despertar es la liberación pero luego está la realización de esta liberación; es una cuestión de palabras, porque para otros la palabra realización quiere decir despertar y para otros liberación quiere decir aquello que yo llamo realización

Me quedo con la tradición de India según la cual primero está mutki, la liberación, y luego el establecimiento, la realización del Ser. La diferencia está en que después del despertar, después de la liberación, todavía no estamos estabilizados en la experiencia de la paz, en la experiencia de felicidad. Cooperar con el proceso es establecerse en la felicidad, la meta no es el despertar es la felicidad. De cierta forma el despertar es la entrada en la vía.

Es como un avión que va a aterrizar en un aeródromo. Los aviones pueden llegar desde distintas direcciones pero hay un punto, en la entrada de pista, donde todos tienen que presentarse para acabar el aterrizaje y desde aquí se van posando en línea recta. En esta metáfora el despertar es este punto, es la entrada en el camino y la realización es el aterrizaje

I: Me llama la atención que has dicho que incluso después del despertar puede seguir la resistencia y quedarte en el garaje.

FL: Sí, podemos quedarnos en el garaje toda la vida pero como hubo el despertar, al final de la vida, se realiza el Ser cuando dejamos el cuerpo.

Hay una diferencia después del despertar, ya no nos tomamos por alguien. Sabemos que la consciencia es universal, la conciencia se sabe universal; pero la mente puede todavía cubrir este saber con viejos sistemas de pensamientos.

Por ejemplo, todavía podemos sentir celos o envidia o toda una serie de sentimientos ligados a la ignorancia y eso implica sufrimiento; luego nos damos cuenta que sufrimos pero no podemos quedarnos en esta posición, esa es la diferencia. Hay un momento de lucidez que ocurre y dices: ¿pero qué estoy haciendo aquí? Te das cuenta que es ridículo y sueltas.

Es como si estos pensamientos ignorantes, antes del despertar, estuvieran pegados con "superglue". El despertar, en el fondo, es la disolución del pegamento que mantenía estos vestigios de ignorancia y ahora se mantienen por un milagro. La explicación física de este contacto es que están unidos solo por saliva, ya no hay pegamento, a la menor ocasión caen.

En el despertar a este conocimiento de la universalidad de la consciencia la mente no está invitada.

En otros términos, lo que hace falta es, habiendo tenido el despertar, sumergirse constantemente; y no habiendo tenido el despertar volver, de todas maneras, a sumergirse constantemente… Sumergirse constantemente porque la finalidad es la misma.

***

I: Quisiera preguntar algo sobre las intenciones. En otro tiempo pensaba que era muy importante tener la intención de leer libros sobre Advaita, los libros de Jean Klein, los tuyos… Estoy aquí porque tuve experiencias que no están ligadas con los libros, ni con la teoría. Entendí de una manera, como una percepción lo que dices, pero cuando tengo intención de hacer las cosas no acontece nada, todo es nada. Los ejercicios físicos son todo lo contrario de la felicidad. Por eso quiero preguntarle, ¿las intenciones tienen que ver con la mente?

FL: No tendríamos que hacer los ejercicios sin estar interesados. En los ejercicios somos a la vez el experimentador y lo experimentado, somos a la vez el biólogo y la rana; la rana no está muy contenta pero el biólogo sí, está muy interesado. Hace falta que el interés del biólogo, en nosotros, sea más fuerte que la resistencia de la rana. ¿Entiendes?

Si no hay interés se convierte es una cosa aburrida, y es por eso que durante los ejercicios siempre digo que no hay que llegar al dolor físico, no empujar la postura mas allá del punto de confort. Por otra parte, estos ejercicios tienen como meta el revelar las resistencias psicosomáticas; es decir, a la vez a nivel de los pensamientos pero también al nivel del sentir así que hay que entender su naturaleza e interesarse.

El objetivo de los ejercicios es establecerse en la tranquilidad, los obstáculos a este establecimiento son en su mayoría residuos de ignorancia a nivel del cuerpo, esquemas y actitudes que han sido adoptadas. Estos esquemas los exponemos a la luz y eso, de alguna forma, es el período desagradable, porque son las resistencias que vienen para que una vez descubiertas se desprendan de su carga psicológica, de la idea de un "yo" de un "mí" que está apegado.

Hay que entender muy bien que no se trata de un trabajo sobre la consciencia y que la meta de este trabajo no es la experiencia de la consciencia; es un realineamiento de la manera como percibimos el cuerpo y el mundo, que en la ignorancia están percibidos como dos cosas separadas. Un realineamiento de la manera como los percibimos para que vayamos percibiendo el mundo como siendo parte de nuestro cuerpo, y esto está en conformidad con la universalidad de la conciencia, ya que si la consciencia es universal nuestro cuerpo verdadero es el universo.

La meta de los ejercicios no es tener una experiencia agradable, tampoco somos masoquistas, no es imponerse una experiencia desagradable. No es hacer la experiencia de la consciencia, es este realineamiento de la manera como percibimos el cuerpo y el mundo.

El resultado del ejercicio, en la mayoría de los casos, no lo tenemos durante la sesión, durante el ejercicio. Hay que ver, precisamente durante el resto del día cuando participamos en un retiro como este, todos los cambios que se efectúan en la forma como percibimos a la gente a nuestro alrededor, el mundo y como nos percibimos nosotros mismos. Si hemos trabajado bien, e incluso si no hemos trabajado del todo bien, cuando llegamos al final como es el caso ahora, que no estamos haciendo el trabajo, tendríamos que poder sentir momentos de diferencia.

Volviendo a las experiencias espirituales, las experiencias espirituales que tienen un inicio y un final, sin duda tendrán su razón de ser porque nos informan sobre la presencia divina, la unidad y la alegría sin causa; pero están manchadas de percepciones fisiológicas, y percepciones sensoriales del cuerpo. No deberíamos intentar reproducir estas experiencias porque, de todos modos, la vida nunca se reproduce dos veces, al menos en su aspecto fenoménico, siempre es diferente.

Habría que guardar, de estas experiencias, solo aquello que es permanente, aquello que estaba presente en aquel momento y sigue siendo presente y verdadero ahora, porque lo que cuenta de toda experiencia es lo eterno.

La meta última no es el despertar porque el despertar puede ser concebido por la mente como una experiencia fenoménica sino que es el establecimiento en el Ser, en la paz del Ser, y esto necesita una paz que no sea dependiente de las circunstancias, es una fuente de paz que está en otra parte.

No hay necesidad de hacer todos los ejercicios, se puede empezar con los más sencillos, pero hay que entender muy bien que lo esencial en estos ejercicios no son las posturas como las hicimos hoy; para los que están interesados se pueden hacer así porque estas posturas son eficaces para sacar al cuerpo de sus hábitos.

El cuerpo está bajo los efectos de la ignorancia, con hábitos de comportamiento y hábitos alimenticios que durante toda la vida seguimos, por ejemplo comiendo la comida infame que nos dieron nuestros padres con demasiada carne, pescado, grasas saturadas… Y ahí encontramos una especie de confort; pero todo eso es como un "aborregamiento" de los hábitos.

Cuando estamos en este enfoque tendíamos que tener interés en dejar nuestros hábitos y no debería ser: "oh, vale voy a dejar mis hábitos, odio hacer esto… pero Francis lo ha dicho y… qué molesto es…" No, no es esto, hace falta entusiasmo. ¿Puedo hacerlo? ¿Si tomo un pequeño hábito nuevo, puedo hacerlo? Si hago cuatro comidas al día, ¿puedo probar de comer solo tres veces? No recomiendo el ejercicio inverso, en general no hay necesidad en nuestros países, la comida no es un problema

***

I: Has dicho algo para mí muy importante. Esa imagen que has dado del pegamento es una imagen que me había venido a veces, a veces no puedo soltar… Cuando hablo de apertura que es lo que busco, es eso a lo que me refiero justamente. Cuando vuelvo de los encuentros, en la mayoría de ellos, está la apertura. Y además de esa facilidad para lo cotidiano cuando me siento, pocas veces pero me siento, y entonces es como que la meditación ya está ahí, está todo el espacio también abarca esa facilidad para despegar como si sólo estuviera pegado con la saliva. Y eso es lo que yo llamo apertura. Entonces según lo que has dicho, sin ningún tipo de ego, ni de nada, en alguna de mis experiencias habría habido un despertar porque en determinados momentos hay esa apertura tan grande.

FL: Sobretodo no hay que ser alguien que no ha tenido el despertar y todavía es más importante no ser alguien que ha tenido el despertar porque en ambos casos somos alguien, y eso es el problema.

I: Pero es que, sí fuera mi caso, el hecho de que alguien que ha tenido el despertar cuando se muere se realiza, me quitaría mucha impaciencia me daría mucha paz. Me produce mucho descanso.

FL: Sí, pero es un descanso en una creencia y un descanso en una creencia no es un buen descanso. Hay que quedarse en la duda, la duda es la búsqueda. Hay que seguir vivo.

No hay que intentar obtener de un gurú seguridades de este tipo, porque esto va creando sistemas de creencias y, de hecho, lo que queremos es deshacernos de ellas, no añadirlas de nuevas. Liberarnos de todas estas creencias: la reencarnación, la vida después de la muerte, los que caminan sobre las aguas, los mares que se abren, las vírgenes del paraíso… Tal vez sea verdad todo eso pero no son más que creencias y las creencias son un peso inútil. Si me enseñaran algún video de las vírgenes…

I: Pero de alguna forma esa creencia compensaría la creencia de que para mí es imposible. Por aflojar esa otra creencia.

FL: Debemos atenernos únicamente a la experiencia de lo que somos, es decir: lo que eres es consciencia. Begoña es la consciencia. Es decir, es lo que oye, piensa, siente, ama… Lo que está vivo; es lo vivo.

Es el sentido de Jesús cuando un discípulo, a quien se le había muerto un familiar, le preguntó: “¿tengo que seguirte?” Y le respondió: “deja a los muertos enterrar a los muertos”.

En la ignorancia estamos muertos. La vida en nosotros es la consciencia, pero la consciencia no es una cosa que te sea extraña, es lo que eres, es muy sencillo. Es tan visible que no la vemos.

En el evangelio de Tomás, Jesús dijo algo así: “si quieres esconder algo ponlo en el tejado para que todos lo vean”. Todos podrían verlo y nadie lo ve porque es demasiado evidente. La

consciencia es igual, siempre está aquí, no hay nada más visible que la consciencia porque siempre está aquí; al igual que un objeto colocado en el tejado puede verse desde todos los puntos de la calle porque no hay ningún obstáculo que se interponga. La consciencia está siempre presente, por lo tanto siempre visible; en la tradición esotérica es un secreto abierto.

La fuerza del despertar viene a tu interior, no viene porque un instructor te diga que estás despierto o que no estás despierto. Sigues las enseñanzas y lo haces lo mejor que puedes y en un momento dado hay una fuerza de alegría irrefrenable, que crece en ti y entonces lo sabes; pero no sabes necesariamente cuando empezó.

Es como cuando tomas una aspirina porque te duele la cabeza y en un momento dado te das cuenta de que ya no te duele, no sabes el momento exacto en que cesó el dolor pero no te importa; ni tan siquiera te lo preguntas porque ya no te duele. En la enseñanza es un poco como tomar una aspirina, pero ocurre que tenemos recaídas de dolor de cabeza.

***

I: Y hay que venir aquí a tomar la aspirina.

FL: La metáfora de la aspirina no sirve, la metáfora que sirve es la de la madera mojada. La madera está mojada, y cuando llegas aquí empieza a secar y a quemarse. Cuando vuelves a casa sigue ardiendo durante algún tiempo y cuando vas a otro lugar que está poquito más húmedo deja de quemar; es el momento de volver aquí. Cuando está ardiendo aquí o incluso cuando está ardiendo en tu casa las partes húmedas se van secando y en un momento dado arde por sí mismo sin parar.

I: Te he escuchado muchas veces pero tan inspirado pocas.

FL: Estas son metáforas de baja tecnología.

I: Para algunos nos van bien.

***

I: Cuando hablabas de las creencias me di cuenta de que siempre había asociado una especie de inocencia a la credulidad, algo parecido a un niño, ¿eso está bien o no está bien?

FL: La parte de inocencia está bien pero la ingenuidad no. La inocencia está muy bien y el mejor enfoque es lo que decía el presidente Reagan: “confiad pero verificad”.

“Cree en Dios pero no olvides de atar tu camello”; porque te arriesgas a quedarte sin medio de transporte en el desierto.

***

I : Yo tengo más pero no quiero abusar.

FL: No, no, di.

I: Anoche me hice un esquema intentando aclarar un poco mi funcionamiento.

FL: Si quieres hay una pizarra -es profesora de matemáticas-.

I: Ayer me llamó mucho la atención, aunque ya había oído hablar otras veces, lo que se habló sobre la sensación de carencia y establecí una serie de implicaciones sobre cómo funciono. Y creo que la primera sensación que produce la ignorancia es la de carencia, es lo que vi y quiero que me lo corrijas o me lo matices.

De esa sensación de carencia a los no buscadores les lleva a las cosas materiales y a los buscadores nos lleva primero al deseo de apertura, que sería la parte más pura de esto, pero también con eso aparece -por lo menos en mi caso- irritación, corrosión, ganas de salir corriendo, muchas veces físicamente. Entonces dentro de estos elementos que aparecen, el deseo de apertura, la parte pura, creo que es la que me lleva a lecturas o a retiros, y la otra parte, la de corrosión y de irritabilidad es lo que me lleva a la lucha y a los juicios hacia mí misma y hacia los demás, y ahí es donde empieza el sufrimiento profundo.

Volviendo a la otra parte, de la asistencia a retiros o lecturas a veces surge o puede surgir la apertura y la investigación con meditación. En mi caso es más bien la apertura pero aquí tengo un problema porque cuando no estoy en la apertura, no tengo capacidad de meditar, no tengo capacidad de esfuerzo o ánimo para sentarme.

FL: Déjame contestar. Primero, para la meditación no hay que tener un gran proyecto de meditar durante una hora, es preferible hacer cinco veces un minuto al día, hacer los ejercicios de ofrecer el cuerpo al espacio -sobre todo en tu caso- cinco veces pero hacerlo bien, con toda tu atención, con todo tu corazón, que meditar durante una hora y violentarse.

Cuando tienes algún momento de disponibilidad, estás en el autobús o estás incluso conduciendo, haces estos ejercicios de traer el mundo exterior hacia ti, sientes tu cuerpo, contemplas tu cuerpo, te desapegas de tus pensamientos y te dices: “durante un minuto voy a ver qué está pasando aquí en vez de estar todo el tiempo mirando hacia arriba, hacia la mente o allá en el mundo, durante un minuto dejo todas las sensaciones del cuerpo que se presenten y las ofrezco al espacio”. Un minuto, un minuto no es difícil

La segunda cosa que quiero decir es en relación con lo que dijiste al principio: “la ignorancia empieza con el sentimiento de carencia”. Empieza antes, el sentimiento de carencia es lo que sigue pero no es el germen. El germen de la ignorancia, es “yo”, “yo” identificado a un cuerpo, identificado a una persona. En otros términos es “yo” como consciencia dependiendo de otra cosa, de un objeto, del cuerpo; si esto no está, no puede haber carencia, y si está habrá carencia.

La diferencia es la siguiente: el sentimiento de carencia, mientras piense ser un individuo separado, mantendrá el sentimiento de carencia y entonces intentaré hacer todo lo que pueda para liberarme de ello: "yo, individuo separado, como este sentimiento de carencia me molesta quiero deshacerme de él". Y hago un montón de cosas para liberarme de él, hago yoga, voy a un psicoterapeuta, voy a ver maestros espirituales, etc., con el fin de que "yo-Begoña-una mujer" me libere de este sentimiento de carencia.

Pero cuantas más cosas hago en calidad de "yo-Begoña-una mujer" más refuerzo la idea "yo-Begoña-una mujer". Cuanto más cosas hago en esta dirección, con esta idea, más refuerzo la causa de mi sentimiento de carencia porque no me dirijo hacia la causa sino hacia los síntomas.

Cuando el sentimiento de carencia aparece debería hacerse el ejercicio siguiente, preguntarse: ¿sentiría este sentimiento de carencia si no creyera ser un ser humano, si fuera una consciencia universal, si fuera una consciencia sin límites, si fuera la consciencia que lo crea todo?

En este momento, en cuanto sientes el sentimiento de carencia lo puedes vincular con tu creencia de ser una consciencia limitada y separada. Y esto, que seas una consciencia limitada y separada lo puedes investigar; cuanto más investigues, descubrirás que no hay ninguna evidencia de que seas una conciencia separada. Cuanto más hagas esto, más se abrirá en ti la luz de otra posibilidad, y la luz de esa posibilidad te traerá una dosis de paz; el hecho de que vayas en esta dirección te procurará un alivio.

No estamos siempre presos de este sentimiento de carencia. Todos tenemos momentos de disponibilidad que es cuando hay que aprovechar para indagar: ¿soy una consciencia separada o limitada?

Hay una diferencia entre: "quiero deshacerme de mi sentimiento de carencia", que es un pensamiento ignorante, por lo que es un pensamiento cerrado. Este pensamiento supone de forma implícita que estoy separado, así que es un pensamiento que viene de la ignorancia. Mientras que el pensamiento: "¿la consciencia está limitada o no?" es un pensamiento abierto, es un pensamiento que no contiene una respuesta dada, es un pensamiento que está listo para acoger la verdad. Así que es importante.

En español no sé si se dice: "no vamos detrás de la verdadera presa o de la verdadera liebre". Nos equivocamos, es decir nos interesamos por la pregunta equivocada: "¿cómo puedo deshacerme del sentimiento de carencia?". Y entonces, si tenemos suerte, nos encontramos con los acontecimientos de la vida o con un buen instructor que nos dice: "ésta no es la buena pregunta".

Hay que ir hacia la fuente del problema. Yo tenía un problema, que me impulsó a la búsqueda, y es que yo era tímido. Y cuando me encontré en la vía espiritual comprendí que al querer deshacerme de mi timidez no hacía sino acrecentar el problema. Me puse en la búsqueda espiritual, a encontrar un maestro… y al cabo de dos o tres años me di cuenta de que casi

todos mis problemas de timidez se habían ido y que lo que quedaba era una reserva que tenía su razón de ser, y sin hacer nada en este sentido, no le presté atención.

La sensación de carencia es lo mismo, lo mejor es no prestarle atención e interesarse por el Ser y el Ser se encargará; pero si queremos encargarnos nosotros mismos, somos unos aficionados. Es como intentar arreglar la fontanería, sobre todo cuando somos ingenieros no hay ni que intentarlo.

***

I: Volviendo al sentimiento de carencia, en vez de hacer todas esas preguntas que le has dicho a ella yo lo que hago es cuando veo que viene ese sentimiento presto atención a quien se da cuenta de ese sentimiento.

FL: No, no es eso. Ver que este sentimiento de carencia es el resultado de la creencia de que soy una mujer. No es lo mismo. Esto se puede ver enseguida porque podríamos preguntarnos: "si no fuera una mujer, ¿tendría este problema?

I: Pero me refiero que pongo la atención a aquel que ve, no a lo visto.

FL: Bien, lo entiendo; pero la manera de poner la atención sobre aquel que ve… no se puede poner la atención directamente sobre la consciencia, por eso sugería este método de desplazar la atención planteando: ¿tendría este problema si yo, consciencia, no creyera ser una mujer? ¿O si yo, consciencia, no fuera humana? No tendría problemas porque todos nuestros problemas son problemas humanos. Si la consciencia no es humana entonces todos los problemas humanos no son nuestros problemas. El humanismo es una plaga. Vivimos en un mundo que dice: "el humanismo, el humanismo…" ¡El humanismo es una basura!

Todas las cualidades, y no quiero decir que todas las cualidades que decimos ser cualidades humanas, no es de eso de lo que hablo; hablo de las cualidades como la abnegación, la inteligencia, la compasión, el amor por lo bello, etc. Todas estas cualidades que se atribuyen al ser humano, al animal humano, justamente son cualidades de la consciencia, son cualidades que son supra-humanas, son cualidades divinas en nosotros y no tienen nada que ver con el mono.

***

I: Sin embargo el mono tiene cualidades divinas también.

FL: Es que yo no tengo mono en casa.

***

I: Respecto a lo que comentaba ahora ella, voy a tomar como ejemplo el sentimiento de carencia pero podría ser cualquier otro. En ese instante soy la consciencia y al mismo tiempo el sentimiento de carencia.

FL: Sí, la consciencia toma la forma de sentimiento de carencia.

I: Porque mi sensación es que si en ese instante en que aparece el sentimiento de carencia quiero hacer un movimiento hacia atrás estoy disociándome y no estoy siendo uno con la experiencia, entonces verdaderamente…

FL: ¿Cómo que ya no eres uno?

I: A ver lo formulo de otra manera. Lo único que puede ocurrir es que en ese instante soy consciente de ese sentimiento de falta y lo único que puedo hacer, entre comillas, es vivirlo manteniéndome consciente de ese sentimiento de falta y puede ocurrir que en algún momento esto desaparezca sin irme a elaboraciones mentales que me aparten de lo que en ese momento está aconteciendo, buscar refugio en un pensamiento…

FL: Frente a una percepción, sea la que sea, hay dos maneras de afrontar la percepción ya sea en la ignorancia o bien en el conocimiento del Ser. Se puede tener una percepción en la ausencia del conocimiento del Ser y en este caso en cuanto la percepción desaparece el sentimiento de carencia aparece. También podemos tener una percepción en el conocimiento del Ser porque el conocimiento del Ser no se hace a través del canal mental, así que la mente puede aparecer en el conocimiento del Ser, en cuyo caso no habrá sentimiento de carencia. El conocimiento del Ser expulsa al sentido de carencia de la misma manera que la luz expulsa la oscuridad.

Cuando tomamos conciencia del sentimiento de carencia o cuando tomamos conciencia de cualquier otra cosa, pasa que antes de la toma de conciencia está aquello de lo que vamos a tomar conciencia, por lo tanto está el sentimiento de carencia. En un momento dado hay interrupción de este sentimiento de carencia y me doy cuenta que yo estoy contemplando el sentimiento de carencia, pero como está el sentimiento de carencia quiere decir que estoy en la ignorancia de lo contrario no habría el sentimiento de carencia.

Cuando me doy cuenta, cuando tomo conciencia -en la ignorancia- el movimiento que se efectúa es un movimiento del sentimiento de carencia hacia mi ignorancia, a un sujeto limitado que dice: “yo tomo conciencia”, yo en tanto que sujeto limitado; todavía sigo estando en la ignorancia, así que no ha hecho nada para hacer desaparecer el sentimiento de carencia. El sentimiento de carencia no se puede desvanecer sino por una absorción en la universalidad de la consciencia, en la consciencia ella misma.

Todo lo demás son maniobras a nivel mental para liberarme del problema, y digo: “ok tengo este problema”, digamos el sentimiento de carencia y para liberarme del problema me pongo en una actitud de observación frente al problema, me pongo en una actitud de acogimiento

frente al problema pero, de hecho, no es una acogida verdadera porque estoy acogiendo el problema porque quiero deshacerme de él y guardo el martillo detrás y espero el problema y cuando aparece, ¡puf! ¿Qué tipo de acogimiento es este?, no es muy amable.

I: Estoy totalmente de acuerdo con eso, pero si que hay algo que es como el hilo del collar que también esta presente incluso en el momento del sentimiento de falta y es consciencia.

FL: En ese momento, si esa presencia consciente está despojada de todo sentimiento de limitación, si es pura, es decir que está libre de toda creencia de ser limitada, en ese momento el sentimiento de carencia desaparece inmediatamente, no puede mantenerse porque está basado justamente en una consciencia limitada.

Por eso daba como método el ver que ese sentimiento de carencia no estaría allí si no me creyera ser una consciencia limitada, esto me permite ir hacia la universalidad de la consciencia y evita el problema de una consciencia individual intentando deshacerse de la carencia.

I: Cuando digo "no estoy intentando", en lo que he podido experimentar en situaciones con carga emocional, no estoy intentando liberarme de la carga emocional o del sentimiento de carencia pero hay algo que surge en un momento determinado que es la consciencia y en esa consciencia es como si desapareciera la carga emocional

FL: Si el sentimiento de carencia desaparece eso quiere decir que la consciencia, de alguna manera es experimentada sin limitaciones, y quiere decir que estamos abiertos a la posibilidad de que la consciencia sea ilimitada, eso indica que en ese momento estamos en la apertura.

La luz de la consciencia y la sombra de la ignorancia se excluyen mutuamente.

***

I: Se puede vincular lo que está diciendo con algo que siempre me interesó acerca de Nisargadatta que decía que cuando veía un pensamiento podía decir: "no es mío, no es este individuo separado con este pensamiento, es la consciencia y enseguida se disuelve".

FL: En general si un sabio dice -bien yo no sé, no conocí a Maharaj, no sé si es un sabio o no lo es-, si un sabio habla de un pensamiento en estos términos, quiere decir que no habla de cualquier tipo de pensamiento, eso es bastante importante precisarlo; es decir, que está hablando simplemente de un pensamiento ligado a la ignorancia. Si todo pensamiento ligado a la ignorancia lo conectamos con la luz de la consciencia se disuelve inmediatamente; es exactamente lo mismo que con el sentimiento de carencia, sobre todo cuando tenemos esta convicción de que la consciencia es universal.

Si tengo un pensamiento que está ligado a un yo personal y si vinculo este pensamiento a mi convicción de que la consciencia es universal, inmediatamente este pensamiento se disuelve.

En el proceso, en la sadhana, al principio no somos conscientes de los pensamientos ignorantes porque los pensamientos "soy un hombre" o "soy una mujer" parecen inocentes; todos piensan así, hemos sido condicionados a pensar así. Estos pensamientos no generan en nosotros ninguna atención particular, no parecen necesitar ningún cuidado en particular y empiezan a segregar su veneno en nosotros. En un momento determinado alguien nos dice: "no te quiero" y enseguida queremos matar a esta persona. Hay una gran sensación de ira, de frustración, y ahí sufrimos.

El sufrimiento es una buena cosa, el sufrimiento psicológico es perfecto para el instructor, es el truco del buen y el mal policía. El gurú es el buen policía y el sufrimiento psicológico es su aliado, su asistente porque sin el sufrimiento la ignorancia no se acabaría nunca.

Por suerte las cosas están bien hechas y existe el sufrimiento psicológico. ¿Qué es el sufrimiento psicológico? Es el sentimiento de carencia. ¿Y qué es el sentimiento de carencia? Es simplemente una llamada, un toque que nos llama hacia el Ser, eso es todo; es el recuerdo de la presencia en negativo que nos llama porque lo que realmente nos falta es la presencia.

Cuando hemos comprendido y nos damos cuenta que no era necesario ir tan lejos y no era necesario apartarse tanto de la posición de equilibrio; después de eso, cuando nos apartamos un poco con el pensamiento "yo" nos damos cuenta enseguida, nos hacemos más agudos en la detección de los primeros signos de ignorancia. Sabiendo que la ignorancia es la responsable de nuestros problemas y, como nos hemos apartado muy poco de la posición de equilibrio, volvemos a la posición de equilibrio muy fácilmente.

***

I: Hace dos días cuando fui a visitar la Sagrada Familia, hice la cola durante hora y media por la mañana y me sentía muy bien. En un momento dado había gente que se estaban riendo delante y realmente tenía la impresión de que era mi alegría, que no era su alegría sino que era mi alegría. No parece una gran cosa pero, de hecho, hubo algo que cambió en ese momento. ¿Estas experiencias las dejamos tal cual o hay que recordarlas?

FL: Hay que dejar que se repita, es la empatía, la simpatía, es lo mismo; la vibración de las cuerdas simpáticas, un fenómeno de inducción. Cuando estamos libres de nuestros propios sentimientos estamos abiertos, la cuerda puede vibrar.

Es como la cavidad de resonancia del violín, que si está llena de viejos papeles y otras cosas, no sonará bien. Cuando estamos vacíos de nuestros propios sentimientos estamos en la apertura y recibimos los sentimientos del entorno.

Si pensamos en la etimología de la palabra "compasión", no quiere decir "sufrir con" como se traduce en la tradición cristiana: la pasión de Cristo, el sufrimiento de Cristo… no saben nada de latín esta gente. Quiere decir: "experimentar, sentir con"; sentir el sufrimiento o sentir la alegría, "sentir con". Es la misma raíz y es el equivalente del griego "sympatheia"; "syn": con y

"patheia": sentir. La simpatía no quiere decir "sufrir con"; "simpatía" y "compasión" son la misma cosa desde el punto de vista etimológico. Por lo tanto quiere decir "resonar con" con las cuerdas simpáticas. Cuando alguien es simpático quiere decir que está vacío y puede resonar con nosotros.

Cuando conocí por primera vez a mi maestro no me dije "está realizado", sólo me dije "no sé nada, pero me gustaría ser su amigo". Era simpático, que es el vacío de la simpatía.

Los ejercicios que hacemos son muy poderosos para dejar libre este vacío. La ignorancia se encuentra en un diez por ciento a nivel conceptual pero está al noventa por ciento a nivel del sentir. No podemos tocar este nivel irracional con el razonamiento. Estos ejercicios de ofrecer el cuerpo al espacio nos conducen a un estado que se convierte en permanente de apertura a ese nivel, es decir a nivel del sentir.

No se necesita mucho tiempo para los ejercicios si nos dedicamos con intensidad. El problema es que, en la gran mayoría de los casos, no los hacemos, casi no los tocamos; es como cuando el agua está demasiado fría y solamente ponemos la punta del dedo del pie en vez de sumergirnos totalmente. Habría que vivir en esta apertura, en esta ofrenda del cuerpo al espacio, regresar en cuanto tenemos un momento de disponibilidad; antes de dormirse por la noche, al despertar por la mañana, o si nos despertamos en la noche y no tenemos nada que hacer, podemos volver a dormirnos con este ejercicio. Realmente incorporarlo a nuestra vida porque, de hecho, hay un solo ejercicio a este nivel, el resto son variaciones sobre el mismo tema y el tema es la entrega.

La razón por la cual hago variaciones es como cuando das una medicina a un niño que no sabe muy bien e intentamos ponerla en la sopa, y al final con mucha miel o mucho chocolate acaba pasando.

Pero creo que hay algo de medicina que ha pasado porque el ambiente es algo diferente del primer día…

Séptimo diálogo - 1 de enero de 2013

Interlocutor: Cuando volvamos ahora a nuestra vida ordinaria tenemos la posibilidad de hacer los experimentos corporales, la propia meditación es un experimento, en cualquier momento del día a día, en el autobús, conduciendo, podemos seguir experimentando la actitud… No sé si nos puedes sugerir algo más en cuanto a experimentos.

Me viene ahora, por lo que recuerdo en algún otro retiro, incluso los experimentos en cuanto a las peticiones; cuando viene una petición ligera, sin carga de exceso de deseo. Recuerdo algún ejemplo así: "como que estaría bien irme a vivir a este otro país o desarrollar este otro trabajo o me vendría bien que me llegara este dinero para poder acudir a tal retiro, etc."

Francis Lucille: No está muy claro todo esto.

En cuanto a los ejercicios, que yo llamo hacer experiencias, son para evitar la repetición, tenemos una experiencia nueva cada vez; mientras que en una práctica siempre se hace lo mismo y acabamos por no prestar atención a lo que estamos haciendo y termina siendo algo automático.

Hay que entender que lo importante son los momentos de toma de conciencia, de atención, no se trata de repetir siempre lo mismo. Es como si aprendemos a tocar un instrumento musical o un deporte; la mera repetición de lo que sabemos hacer refuerza lo que ya hacíamos bien pero también lo que hacíamos mal. Así que el progreso se hace mediante la escucha, la observación, la presencia y la comprensión.

Repetir posturas de yoga sin el trabajo que sugiero de apertura puede tener tal vez cierto interés en cuanto al mantenimiento del vehículo, pero a nivel de la liberación de los esquemas de separación no sirve para nada. En la tradición se dice que un segundo de meditación vale años de práctica; pero de meditación verdadera, es decir: de entrega, de apertura, de atención natural, sin meta, sin proyecciones…

Así que en estos ejercicios lo que importa son los grandes principios. La ofrenda del cuerpo al espacio, cultivar el sentimiento de que todo está en el interior; es decir, la abolición del sentido de separación y la referencia a nuestra naturaleza axial que es inmóvil: "no me muevo todo se mueve en mí", "todo está en mí, estoy en todas partes", "no me muevo, todo se mueve en mí".

Podemos, incluso, crear nuestros propios ejercicios. Las posturas de yoga son ejercicios estándar que nos permiten profundizar en estos grandes principios, pero no estamos limitados por ellos. Han sido creados por sabios que querían compartir su experiencia, querían comunicarla, y una manera de comunicarla es por la vía de la visualización que, por supuesto, está comunicada por la palabra; luego son recibidas y transformadas en imágenes y después en sensaciones.

En este momento es cuando se efectúa el trabajo porque hay un desapego de las sensaciones precedentes, es este desplazamiento en relación con los hábitos lo que es importante. Por supuesto no se trata de cambiar todos los hábitos adquiridos, la mayoría de los hábitos adquiridos tienen utilidad: hablar un idioma, manejar un coche, usar un ordenador… Solo se trata de deshacerse de los que están vinculados con la separación.

Entonces, como es la intensidad lo que cuenta más que la duración, es interesante aprovechar los momentos de disponibilidad. En un momento dado, se hace naturalmente porque si realmente estamos interesados por una cosa nos obsesionamos con ello. Un buscador, un matemático o un físico que vuelve a casa, si está cerca de la solución de algo no es por el hecho de estar en casa que va a parar su búsqueda, que evitará pensar; es por esto que no están bien pagados, porque trabajan más tiempo del que están presentes en el trabajo.

De la misma manera, nuestra búsqueda de la verdad es una vocación que no se para cuando se cierra la oficina; el cierre del despacho puede ser el fin de un retiro… Si, durante el día, consagramos un cierto tiempo a la meditación esto no se detiene, no estamos sindicados.

La otra pregunta en cuanto a las peticiones no ha quedado clara.

I: Es que recuerdo que en algún retiro se ha hablado de hacer experimentos de cómo la consciencia también colaboraba con esto.

FL: ¿En qué contexto? ¿Puedes elaborarlo más?

I: Voy diciendo así tal cual como me venga. Imaginemos por ejemplo un traslado de vivienda... Me cuesta ponerlo en palabras. Por ejemplo: "me gustaría vivir en un sitio en estas condiciones", y ese tipo de petición no se hace con un exceso de deseo egóico: "¡quiero esto!" Sino: "me gustaría"; es ligero.

FL: De acuerdo, es lo que yo llamo el deseo impersonal.

El deseo, en general, lo consideramos como unido a la ignorancia. De hecho, si hay un deseo que está unido a la ignorancia es un deseo que no puede estar sin su opuesto: el miedo.

El deseo ignorante siempre es dual, es decir, siempre está acompañado del miedo. Por ejemplo, el deseo de adquirir este trabajo o esta promoción va acompañado del miedo a no tenerlo; el deseo y el miedo van juntos. Es un deseo que viene de la carencia, que viene de la ignorancia. Si no obtenemos el objeto deseado es lo mismo que obtener el objeto no deseado. El deseo ignorante viene de la miseria, del sentimiento de carencia.

Hay otra forma de deseo que viene de la plenitud, y lo podríamos definir como el deseo de celebración. Las cosas están bien… Hay un amigo que viene a visitarme y estoy muy contento que venga, estaría bien tener una botella de champán. Bajo a la calle y como estoy en Francia no hay suerte, está cerrado -en Estados Unidos estaría abierto-, así que no hay champán. No

estoy decepcionado, estoy feliz que mi amigo venga, no hay problema. No hay miedo asociado, es un deseo de celebración, un deseo de celebración tiene algo mágico. Al cabo de un rato, suena el timbre y mi amigo está en la puerta con una botella de champán en la mano.

Este es el aspecto mágico cuando no nos apropiamos del deseo de celebración en tanto que persona. En otros términos, cuando no nos apegamos a la obtención del objeto deseado: no hay champán, no hay problema; en ese momento, de manera mágica van a ocurrir cosas en el universo que harán que el deseo celebratorio, que nos había traspasado de algún modo, sea satisfecho y, a menudo, de forma real.

La diferencia del deseo impersonal es doble -para aprender a reconocerlo-: la primera es que viene de la alegría y no de la carencia, así que no es un deseo compensatorio; y la segunda es que no nos apegamos a ello.

También puede haber un deseo que nace de manera impersonal: "sería bueno tener una botella de champán para celebrar", pero con el que nos vamos apegando; "si no hay champán va a ser un asco…" En este caso un deseo que era impersonal en el origen, y hay muchos deseos que son impersonales en el origen: "sería bueno si…", pero la ignorancia se le acerca e impide que se realice de forma espontánea.

I: Hace un tiempo, precisamente relacionado con esto, me surgió -no sé si intuitivamente- una forma de vivir y como que lo he dejado ahí; que eso fuera como trabajado y confiando en que en algún momento se dará, no sentía apego a que tuviera que ser así… de momento no se ha materializado.

Tengo la sensación de que a veces hay residuos por parte de mi cultura, de la educación que he tenido, en cuanto a que la vida es dura, es un esfuerzo -es muy propio además de la ciudad en que nací-. Y en este otro deseo, que yo siento que es como impersonal porque lo siento como algo natural, ligero -corporalmente incluso-, no siento apego a ello. Y veo que si hay residuos aún de ese componente cultural de trabajo duro, de dedicarle horas…

FL: No hay que trabajar, hay que jugar.

Hay que intentar encontrar algún trabajo que sea como un juego, que no vayamos al trabajo como los pobres animales que van al matadero. Sería bueno tener entusiasmo e interés en lo que hacemos.

Jean Klein decía: "qué sociedad tan terrible en la que vivimos, hasta tal punto que tenemos un día al año para celebrar el "día del trabajo", podríamos tener la fiesta del amor, de la belleza, del humor…" Se podría celebrar de manera inteligente 365 días al año y no unos pocos; y entre estos están: el día de los muertos, el trabajo…

***

I: ¿La adicción a los retiros está bien o no?

FL: Encuentro que es una falsa pregunta. Primero no hace daño a la salud, no es como la adicción a una sustancia o al trabajo. Si vamos a un concierto o a un espectáculo no nos preguntamos si es una adicción, la única pregunta que nos planteamos es si lo hemos pasado bien.

En cuanto a los retiros la pregunta que deberíamos hacernos es ésta: ¿lo he pasado bien? Así no hay nada que lamentar porque si hemos estado bien en el retiro… Nunca nos lamentamos si hemos ido a un espectáculo y lo hemos pasado bien o en un partido de tenis por ejemplo. Así que es una pregunta que no surge cuando comprendemos las cosas de esta manera.

Cuando conocí a mi maestro dejé un montón de actividades, no por el hecho de que ir a un retiro fuera un trabajo sino porque para mí era la mejor forma de vacaciones que podía contemplar, así que para mí no había ningún lamento. En vez de irme a broncear a la playa e ir a discotecas por la noche, estaba en lugares agradables, con gente inteligente, simpáticos, teníamos conversaciones interesantes, paseábamos, charlábamos, había humor, actividades. Descubría esto y para mí era perfecto.

No hay que venir a retiros espirituales o actividades espirituales con el sentimiento de deber, de obligación, hay que hacerlo porque nos gusta. En la vida hay que seguir las huellas de la felicidad y así no hay lamentaciones.

***

I: Tengo una pregunta un poco lingüística. En la definición de la consciencia: "es lo que oye en este momento estas palabras". ¿Es "oír" o "comprender"?

FL: Percibir.

Podría decir: lo que oye y lo que comprende, a la vez lo que oye y lo que comprende. Porque oír, en el fondo, forma parte de conocer y es una variedad de conocimiento; y comprender también es una forma de conocimiento.

La conciencia es el conocedor, lo que conoce; pero como lo que conoce no es un objeto no podemos, realmente, atribuirle ni un nombre ni un verbo; es a la vez el conocedor y el acto de conocer. Es el "conociendo" porque hay una acción y a la vez hay un objeto, son los dos al mismo tiempo; es como la onda y la partícula.

***

I: En la meditación de hoy ha habido un momento en que se ha oído a un bebe fuera y para mí ha aparecido todo el espacio de detrás que normalmente es donde más me cuesta la expansión. ¿Está bien o es una trampa usar los sonidos para poder sentir el espacio?

FL: No, está bien utilizar los sonidos, es un buen medio. Es más fácil sentir que los sonidos están en nosotros que las imágenes, por eso hacemos el ejercicio de abrir y cerrar los ojos.

En la tradición del Shivaismo de Cachemir le llaman la transición del samadhi de los ojos cerrados al samadhi de los ojos abiertos; se corresponde con que es más fácil sentir la ausencia de frontera con el cuerpo a nivel de los sonidos que a nivel de las imágenes. En el ejercicio que hacemos empezamos a establecerlo con los ojos cerrados -a nivel de los sonidos- y luego cuando abrimos los ojos intentamos guardarlo todo en el interior, guardarlo con la misma calidad en presencia de imágenes.

I: Creo que es preferible que hayan sonidos para meditar, que antes igual a mí me molestaban y ahora me gusta cuando surgen.

FL: Si, podemos generalizar esta observación.

En la búsqueda espiritual hay un momento en que los objetos dejan de ser un obstáculo y se convierten en ayudas.

El sabio Atmananda cuenta una experiencia cuando intentaba meditar; estaba en su apartamento, cerró los ojos y oyó los ruidos de la circulación en la calle y tuvo un momento de resistencia "esto me molesta, me impide meditar "; y luego el pensamiento le vino que "todo esto también es el Ser, estos objetos aparecen en el Ser, entonces puedo acogerlos y puedo invitarlos porque el Ser ya está aquí bajo la forma de estos objetos".

Lo que busco en la meditación ya está aquí bajo la forma de objetos. La consciencia y el objeto de la consciencia son solo uno en cada instante.

Después de haber tenido la experiencia de la consciencia sin objetos queda todavía una tendencia dualista residual que en presencia de los objetos nos empuja a buscar el estado sin objetos, a querer, en cierta manera, eliminar los objetos para ir al estado sin objetos; esto es, de algún modo, un residuo de ignorancia que nos impide estar totalmente en la presencia.

Lo que comprendió en ese momento Atmananda fue que todo es consciencia, y no hay nada que esperar mañana porque lo que busco ya está aquí y ahora, porque todo es consciencia.

Es el adagio sufí que dice: "sea donde sea que se dirija nuestra mirada está el rostro de Dios"

***

I: ¿Puedo hacer una pregunta en inglés?

FL: Por favor.

I: La atención natural a la cual aludiste antes, cuando escucho el agua caer detrás de la pared, me recuerda que "Yo soy"; no tengo que hacer ningún esfuerzo.

Cuando medito puedo entrar en un sueño despierto y que no me conduce a la experiencia "Yo soy", no me doy cuenta de que "Yo soy".

En el primer caso cuando escucho el ruido del agua en la pared, me recuerda inmediatamente al "Yo soy" mientras que en el segundo caso necesita un esfuerzo, no es natural, para volver al "Yo soy".

Lo que creo entender es que para estar establecido en la paz es la atención natural y me gustaría que hablaras de esta transición del esfuerzo de la atención hacia la atención natural.

FL: Esta línea de preguntas creo que viene de una comprensión errónea de que significa para la consciencia ser consciente de la consciencia. La consciencia consciente de sí misma no es una forma de atención: es felicidad, es plenitud. Mientras tengamos esa imagen de la consciencia consciente de sí misma como un acto de atención fallaremos el punto. Mira que sucede con tu pregunta si ahora partes de eso que acabo de decir; del hecho que la experiencia de la consciencia consciente de ella misma es felicidad.

I: Si he entendido bien, cuando tú juegas al tenis estás siguiendo las huellas de la felicidad. Por el contrario si yo me siento a meditar cuando de hecho tengo ganas de jugar al tenis no estoy siguiendo las huellas de la felicidad.

FL: Sí. La pregunta es esta: ¿cómo con más esfuerzo podría llegar al estado sin esfuerzo?

Esto es una trampa y es que la vía de la felicidad no puede ser sugerida a alguien que está en la ignorancia, porque en la ignorancia no hacemos distinción entre felicidad y los objetos que supuestamente traen la felicidad.

Si hemos sido informados que la felicidad no está contenida en los objetos sino que la felicidad no es otra cosa que la consciencia experimentándose a sí misma -la consciencia conociéndose a sí misma según ella misma- en este momento, como hacemos la distinción entre la felicidad y los objetos felices, podemos seguir la felicidad sin el apego a los objetos. Estamos listos para soltar un objeto de la misma manera que dejamos caer una botella vacía una vez que hemos bebido su contenido; solo estamos apegados a la bebida.

La vía de la felicidad es simplemente este constante desapego de los objetos pero sin dejar de estar unidos a la felicidad.

El camino hacia la felicidad consiste en preservar la frescura de su entusiasmo y mantenerlo vivo. Por ejemplo, si tengo la opción entre meditar y aburrirme durante una hora o el placer de jugar al tenis, en la vía de la felicidad vamos a privilegiar la felicidad pero sin estar apegados al tenis y, sabiendo también, que la felicidad es impersonal.

I: Entonces, ¿es mejor que elegir jugar al tenis?

FL: Sí puedes elegir entre disfrutar jugando al tenis durante una hora o estar aburrido hasta la muerte meditando durante una hora…

En los dos casos las rodillas te van a doler pero mejor que te duelan con el tenis que con la meditación.

La meditación es la felicidad, eso es lo que tenemos que entender. Dios no quiere que meditemos sino que quiere que seamos felices. Lo que es hermoso en el camino de la felicidad es que vives una vida sin remordimientos.

El corolario es este: cuando hacemos los ejercicios aquí hay que hacerlos con entusiasmo, con interés; si no hay entusiasmo es mejor no hacerlos, no hay que hacerlos como un deber. Es un tipo de curiosidad -que no implica una ausencia de esfuerzos-.

Igual que cuando juegas al tenis y hace mucho calor, hace falta mucho esfuerzo. Puedes tener felicidad con esfuerzo pero puedes tener felicidad sin esfuerzo y es mejor; el esfuerzo sin felicidad no está bien. Es necesario consentir el esfuerzo feliz y evitar el esfuerzo desdichado.

Como se dice en francés: “la prueba está en el pastel”; comiendo el pastel y no hablando de él.

INFORMACIÓN EN

www.francislucille.com

PROGRAMA DE ENCUENTROS

www.meetup.com/Advaita