

# **RETIRO CON FRANCIS LUCILLE**

**Barcelona, del 8 al 14 de enero de 2012**

Transcripción de los diálogos

BARCELONA, DOMINGO 8 DE ENERO DE 2012

Francis Lucille: Esperad algunos días para ver qué es lo que ocurre, qué es lo que pasa con vuestra relación con el mundo que os rodea, con los seres que os rodean y con vosotros mismos. Y mientras esperáis, dejaos guiar, seguid las sugerencias que aquí se hacen y, por supuesto, haced todas las preguntas que se os ocurran. Y acerca de las preguntas, no hay que hacer las preguntas que uno no tiene, sino que hay que hacer las preguntas que uno tiene.

Así que de nuevo, si tenéis preguntas ahora es el momento de hacerlas y si no tenéis preguntas permaneceremos tranquilos juntos para conocernos a otro nivel. Pero hay dos tipos de tranquilidad: Está la tranquilidad con preguntas y está la tranquilidad cuando no hay más preguntas. La tranquilidad cuando todavía hay preguntas es una tranquilidad inestable y aparente, es forzada; así que no es entonces una verdadera tranquilidad. Mientras que la tranquilidad cuando ya no hay más preguntas es una tranquilidad natural.

\*\*\*

*Interlocutor: Por favor, ¿puedes hablar acerca de eso que mencionas a menudo como el "acoger benevolente"? Tengo la impresión de que he pasado demasiado tiempo o bien rechazando las cosas o bien sumergiéndome en ellas.*

Francis Lucille: Es más bien la "indiferencia benevolente".

Aquello que somos profundamente es aquello que escucha estas palabras en este mismo momento. La consciencia.

La consciencia es benevolente en el sentido de que acoge todo aquello que se presenta a ella. La consciencia no dice jamás no. Y cuando rechazamos el presente, éste no puede dejar de presentarse porque en ese momento mismo es acogido en y por la consciencia. Así que la consciencia es un sí total a todas las cosas, a todo lo que se presenta, y es en ese sentido que es benevolente, porque no dice no, sino que acoge. Pero también en ese sentido es indiferente porque no tiene preferencia alguna, acoge todas las cosas de la misma manera. Así que cuando sugiero que acojáis todo con una indiferencia benevolente, esta sugerencia es, en cierto sentido, un truco de enseñanza, es un medio hábil -como dirían los budistas-, que está orientado a hacernos tomar posición en tanto que aquello que acoge de manera benevolente, es decir en tanto que consciencia y no en tanto que hombre, mujer, esposa o lo que sea, sino únicamente en tanto que consciencia. En el fondo esta posición de indiferencia benevolente es la meditación, y como la consciencia está siempre presente, esta actitud de acogida, de acoger indiferente y benevolente es, de hecho, el trasfondo consciente de todos nuestros pensamientos, de todas nuestras percepciones. Seamos o no conscientes de ello, en

cada instante estamos en meditación. La única diferencia es que podemos ser conscientes de ello o no. Estamos conscientemente en meditación cuando no somos más que esa escucha acogedora, cuando no somos ni un hombre, ni una mujer, ni un esposo, ni una historia personal. Justo y únicamente este trasfondo consciente.

La verdadera meditación no es más que eso. Es importante saberlo porque a menudo proyectamos algunas expectativas sobre la meditación. Por ejemplo, bien la expectativa de que un estado desagradable, o que denominamos como desagradable, nos abandone, o bien la expectativa, la esperanza, de que surja un estado agradable. Y de hecho, en la mayoría de las ocasiones tenemos las dos expectativas: Que nos abandone un estado desagradable y que surja un estado agradable. En tanto haya esta expectativa todavía estaremos situados en tanto que un fragmento, que un objeto limitado, y no en tanto que consciencia. Y entonces no estaremos en meditación.

Así que, lo que ocurre muy a menudo en un retiro como éste, es una alternancia entre los momentos en los que volvemos a esta escucha y los momentos en los que, debido a la pesadez de los hábitos y de las costumbres, abandonamos esa escucha.

\*\*\*

*I: El otro día tuve un sueño, era un sueño lúcido. Y en el sueño yo veía la totalidad como si estuviese aquí, delante de mí. Yo quería entrar pero me di cuenta de que la puerta era muy pequeña e intentaba entrar pero no podía. Me di cuenta de que con el "yo" no podía entrar, y entonces sentí miedo: "Si entro me voy a perder, voy a desaparecer". Estuve dudando y creo que finalmente decidí entrar porque había muchas ganas, lo que pasa es que no me acuerdo. Y la pregunta es: ¿Si no hay nadie que esté observando, porque lo (me) he dejado fuera, realmente puedo acordarme de este estado?*

FL: Aquello que podría entrar, no podrá entrar jamás. Quiere decir el objeto, la persona que se presenta delante de la puerta y que quiere pasar al otro lado no puede pasar jamás al otro lado. Aquello que podría pasar del otro lado y que es la presencia misma, ya está del otro lado. Es por esto que decimos que es una puerta que no lo es, una puerta sin puerta. Es una puerta a través de la que nadie puede pasar, nadie pasa.

Los sueños son un lenguaje. Es un lenguaje distinto del lenguaje de las palabras. Es un lenguaje de imágenes y esas imágenes son símbolos. El sueño nos indica algo en la sucesión de los símbolos de la misma manera que el lenguaje nos dice algo en la sucesión de las palabras. Las palabras en el lenguaje del estado de vigilia hacen referencia a una realidad, pero no son la realidad. La palabra no es aquello a lo que se refiere. La palabra mesa no es una mesa, la palabra consciencia no es la consciencia. Como decía Krishnamurti, la palabra no es la cosa. Así uno no puede experimentar el helado de vainilla con las palabras "helado de vainilla". Ocurre lo mismo con los sueños. El símbolo en un sueño no es la cosa a la que se refiere, y así la puerta en el sueño y el espacio que está más allá de la puerta, no son la verdadera totalidad. De la misma forma que

no podemos tener la experiencia de la totalidad a través de las palabras, no podemos tampoco tenerla a través de los símbolos. Está más allá de las palabras y más allá de los símbolos. Pero ciertas palabras y ciertos símbolos nos llevan, de alguna manera, al umbral de la experiencia de la totalidad.

Este tipo de sueño es precisamente el tipo de sueño que nos lleva al umbral de la experiencia de la totalidad. Es normal que no tengamos recuerdo a nivel mental de la experiencia de la totalidad, porque la mente no está presente, en el fondo abandonamos la mente. En el caso del sueño, abandonamos los símbolos para tener la experiencia de la presencia a la que apuntan los símbolos. El hecho de que a nivel de la mente no haya recuerdo de la experiencia es, desde mi punto de vista, un buen signo. Aquello que está más allá de la mente es pura paz, pura felicidad. Lo que es importante en tu sueño es que dijiste sí, a pesar del miedo que surgía. Para aquellos que dicen sí la puerta siempre está abierta.

\*\*\*

*I: Recientemente he iniciado una exploración y realmente la he llevado hasta sus límites, hasta el absurdo. La pregunta que me hago es: ¿Qué es verdaderamente lo que tiene el control? ¿Qué es lo que controla? Cuando digo que la he llevado hasta sus límites y hasta el absurdo es que, por ejemplo, me encontraba delante de mi dedo, lo movía y quería ver qué es lo que había en mí que realmente controlaba. Y lo que encontraba era el espacio, no había un sitio donde pudiera encontrar un controlador. Lo que veo es que, cuando dejo las preguntas a un lado y exploro, está bien; pero lo que surge es que hay una contradicción entre el que no haya un controlador, un controlador que no he encontrado en esta exploración, y el hecho de querer explorar.*

FL: La pregunta sería: ¿Quién controla esa exploración? Hay otra manera de darse cuenta de que al nivel de la persona, al nivel individual del ser humano no tenemos control alguno, y es dándonos cuenta de que no controlamos nuestros pensamientos. Porque si controlásemos nuestros pensamientos entonces podríamos escoger el no tener más que buenos pensamientos, pensamientos felices, pensamientos rosas, o podríamos escoger el no tener pensamientos pero, de hecho, no tenemos elección. Lo que muestra de una manera muy evidente que no controlamos nuestros pensamientos y que surgen de la misma manera que la lluvia, que el buen tiempo o que otro fenómeno meteorológico.

Así que simplemente y hasta el momento en el que hicimos ese descubrimiento lo que ocurría es que creíamos que controlábamos nuestros pensamientos cuando, de hecho, no era el caso que los controlásemos. Y visto que las decisiones que tomamos no son más que una forma particular de pensamientos que surgen, resulta entonces que no controlamos nuestros pensamientos y que tampoco controlamos nuestras decisiones. Y así llegamos a la misma conclusión que a la que tú has llegado.

A nivel del ser humano no hay control verdadero sino lo que hay es un control ficticio, algo que se parece al control. Hay experiencias en neurología donde se muestra que, por ejemplo, la decisión de mover un músculo para apretar un botón, se toma incluso antes de que seamos conscientes de tomar esa decisión. Lo cual es extraordinario. Es un poco como si el cuerpo o el universo tomase esa decisión y en el momento en que creemos tomar la decisión ya haya sido tomada. En otros términos, el pensamiento que dice: "Yo he decidido apretar este botón" se apropia de una decisión que, de hecho, no ha tomado. Sería un poco como el payaso que hace la reverencia para apropiarse de los aplausos después del baile de la bailarina. El payaso pretende que ha sido él el que ha bailado, cuando no ha sido él quien ha bailado. De la misma manera el pensamiento "acabo de decidir levantar el dedo o apretar el botón" crea artificialmente un yo que decide, que toma decisiones, pero que no estaba presente en el momento de la decisión y que ciertamente no ha tomado la decisión. La decisión que ha sido tomada es un acontecimiento cósmico y ciertamente no personal. Si preferís, podría decirse que es el resultado de la situación del universo en su conjunto en un momento dado.

*I: De hecho, cuando vi que no encontraba un controlador, vi que no controlaba los pensamientos ni los sentimientos y los sentí como caballos salvajes.*

FL: Sí, exactamente.

*I: Sí, de acuerdo, está bien visto, pero después hay un hábito fuerte, una costumbre fuerte que se instala o intenta reinstalarse cada vez.*

FL: Sí, pero no es más que eso: Un hábito. El pensamiento "yo soy el que controla", ese pensamiento no controla nada. Ese pensamiento está producido de la misma forma que los otros pensamientos. Y ese pensamiento mismo tampoco lo controlamos.

Cuando comprendemos que no hay un controlador individual, entonces esa comprensión es irreversible, no hay vuelta atrás. Es como Santa Claus, una vez que hemos comprendido que Santa Claus es papá y mamá, se acabó. Uno ya no va a ir a hacerse fotos en las rodillas de Santa Claus.

Pero todavía podemos ir más lejos; una vez que hemos comprendido que no hay un controlador individual, que no hay alguien que tome decisiones a nivel individual, eso también quiere decir que no hay un actor, en el sentido del que actúa, el que obra, el autor de nuestros actos a nivel individual. Porque nuestras acciones son de dos tipos: O bien son puramente instintivas, lo que quiere decir irreflexivas -me doy un golpe en la rodilla y la pierna se va a mover y eso no tiene nada que ver conmigo, sino más bien con el médico- o bien esos actos, esas acciones, han sido reflexionadas y son fruto de un pensamiento, y entonces si no controlo el pensamiento, no controlo el acto. Así que no sólo no soy el pensador sino que tampoco soy el que actúa.

Y todavía podemos ir más allá. ¿Qué es lo que queda? Porque una vez que he visto que no soy un pensador personal, podríamos decir lo mismo de todas las percepciones sensoriales. Tomemos por ejemplo una sensación corporal interna, ella surge en la consciencia de la misma manera que surge el tiempo meteorológico (la lluvia), no ha sido elegida personalmente, no es diferente de un acontecimiento que sucede en el mundo que nos rodea. Si, por ejemplo, me pongo a estornudar porque estoy acatarrado ahí no hay nada que sea personal. Y lo mismo ocurre con las percepciones sensoriales externas, ellas aparecen como los pensamientos, de hecho, son pensamientos. Las percepciones sensoriales son pensamientos, esto quiere decir que aparecen en el mismo lugar que los pensamientos. Cuando soñamos pensamos que vemos realmente cosas cuando, de hecho, no estamos viendo más que pensamientos. ¿No es cierto? Lo que muestra que nuestras percepciones y nuestros pensamientos son, en el fondo, la misma cosa.

Entonces, de la misma manera que no controlamos nuestros pensamientos tampoco controlamos nuestras percepciones. Cada pensamiento, cada percepción, cada sensación corporal es un acontecimiento cósmico.

Y podemos ir todavía más allá. Porque lo que estamos viendo ahora, espero que claramente, es que no hay un controlador individual, que tampoco hay un autor de los actos a nivel individual, que no hay un pensador individual y que tampoco hay un receptor o alguien que perciba a nivel individual. Y en el seno de todo eso que nosotros consideramos individual, pero que se revela como no siendo individual, parecería que hay una excepción que sería la consciencia, el yo, aquello que percibe. Pero cuando lo miramos más de cerca esta idea deviene extraña y no tiene sentido. Porque si nada en el pensamiento, ni nada en la decisión, ni nada en la acción, ni nada en la sensación, ni nada en la percepción sensorial es individual, ¿por qué habría una excepción tan notable para la consciencia? ¿Por qué entonces la consciencia sería individual y limitada? Damos por hecho que la consciencia es individual y separada únicamente porque pensamos que somos el pensador de nuestros pensamientos, el decisor de nuestras decisiones y el autor de nuestras acciones. Y es sobre esas creencias sobre las que reposa la creencia central de que yo, en tanto que consciencia, soy individual, limitado y separado. Pero cuando el soporte de esas creencias se retira, la creencia de que la consciencia está separada y limitada pierde pie, se encuentra perdida. Estaría en la misma situación que el coyote que corre tras el correcaminos y, de repente, se da cuenta que está en el acantilado corriendo en el vacío.

\*\*\*

*I: Para dejar la cuestión muy cerca de la experiencia; como experiencia a veces sí hay la consciencia de ser más allá de la pequeñez individual, del yo separado. Pero también es cierto que muchas veces la consciencia es secuestrada por un pasmo, un gesto emocional, duro, difícil, fuerte a un nivel muy existencial.*

FL: Eso plantea la pregunta al nivel de la sensación, del sentimiento. Hay que ver que, muy a menudo, las acciones que tomamos sin escoger están condicionadas por esquemas adquiridos, en la mayor parte de los seres humanos, a una edad muy temprana en la infancia. Incluso en aquellos que tienen un intelecto bastante desarrollado, este intelecto está puesto al servicio de pulsiones primarias irracionales totalmente estúpidas. Esto me recuerda la historia que aparece en el "Gran Gatsby" de Scott Fitzgerald, en la cual, un joven que es pobre se enamora de una joven y, como no ha obtenido éxito social, durante años se dedica a obtenerlo y lo consigue. Finalmente cuando ya se ha convertido en alguien rico y poderoso, la joven dama no le ha esperado y se ha ido con otro; mientras que si él le hubiera hecho una propuesta desde el principio ella hubiera aceptado. Lo que muestra hasta qué punto toda esa inteligencia que ha puesto en marcha para conseguir sus negocios y para prosperar, a pesar de esa inteligencia, hubiera sido mucho más fácil aproximarse a la joven desde el principio y decirle: "Me gustas mucho". Pero de hecho estaba inhibido por esquemas, por pulsiones irracionales y estúpidas, tenía miedo de ser inadecuado, de ser rechazado, de ser juzgado. Si él mismo hubiera mirado esas cuestiones con la misma inteligencia que le sirvió después para prosperar en sus negocios, una parte de esa inteligencia, sólo una parte, le hubiera bastado para decirle: "Chico, pregúntale a la chica, al menos ya sabrás qué es lo que hay". Lo que muestra hasta qué punto ese nivel irracional del sentimiento ciega nuestra razón.

Ese nivel irracional de sentimiento nos impone su ley en tanto que lo aceptemos. Quiere decir, en tanto que lo aceptemos, ese nivel irracional de "feeling" nos va a imponer su ley, va a llevar el timón sobre nosotros. Porque ese nivel irracional, precisamente no tiene fundamento racional, sólo se puede mantener porque lo dejamos mantener. En cierta manera somos los cómplices de la perpetuación, de su existencia. Y cuando vemos lo que verdaderamente es, eso nos abre una salida. Y esa vía de salida es no dar confianza a esas pulsiones ciegas que vienen del sentimiento, de la sensación; sino más bien, contra viento y marea, prestar confianza a nuestra inteligencia. Porque si no seguimos esas pulsiones ciegas y mantenemos el rumbo que nos marca la inteligencia, esas pulsiones van a disolverse por el hecho de que no tienen fundamento. Lo único que las mantenía en vida era nuestra complicidad.

Y otra manera de liberarse del dominio de esas pulsiones irracionales, es verlas en tanto lo que son verdaderamente. Utilizamos grandes palabras, sentimiento, emoción, "feelings", dándoles valor; pero en el fondo ¿qué son? Son sensaciones corporales, únicamente eso. Cuando les quitamos la inflamación, cuando se desinflan, no son más que aire caliente, y entonces la gran emoción se desinfla y lo que queda son sensaciones corporales, una pequeña tensión aquí en la parte derecha del plexo solar, una pequeña tensión en la nuca... Pero si decimos: "¡Oh! Esta gran emoción. ¡Oh! Este gran miedo. Este gran esto o lo otro". Si hacemos esto permanecemos como esclavos. Pero cuando observamos y miramos esas emociones con un espíritu científico diciendo realmente: "Me interesa, veamos de qué está hecho, qué es lo que hay". Entonces nos damos cuenta de que no se trata más que de sensaciones corporales que van a dictar

nuestros pensamientos y nuestras acciones. Y que, además, esas sensaciones corporales tienen incluso una intensidad limitada comparadas con, por ejemplo, un dolor de muelas o un dolor de estómago. Así que aquí, si lo prefieres, no revalorizamos la emoción o el sentimiento, sino que lo miramos. Y sobretodo no entramos en la historia que la emoción querría hacernos creer: "Él me ha hecho esto, pero él me dijo lo otro, entonces yo tendría que haberle contestado, pero si no me hubiera dicho eso..."

*I: Hasta donde he podido observar estas vivencias me llevan a un sinsentido y no a un daño físico. No lo percibo corporal sino como un sinsentido.*

FL: No veo bien lo que dices porque lo que percibimos es o bien un pensamiento, o bien una sensación corporal que está más o menos localizada, o bien es una percepción sensorial externa.

*I: Vacío, sinsentido, vacío.*

FL: No veo muy bien a lo que haces alusión. Porque si me hablas de ello, eso quiere decir que percibes algo, me hablas de aquello que percibes. Así que, por ejemplo, si lo percibes puedes decirme si sucede en el interior del cuerpo o en el exterior del cuerpo.

*I: En el exterior.*

FL: Lo que ocurre en el exterior del cuerpo son fenómenos físicos.

Tengo la impresión de que nos estamos yendo por la tangente. ¿Podrías volver a la pregunta inicial? Porque me hablabas de una emoción, de un sentimiento, y yo he tomado la emoción como algo que se siente al nivel del cuerpo. Pero si me dices que está en el exterior del cuerpo entonces ya no lo entiendo.

*I: Digo que es en el exterior porque no lo siento en el cuerpo. Y siento una emoción de sinsentido, de ser secuestrada por una emoción así.*

FL: Creo que lo que tú llamas sentimiento o emoción y lo que yo llamo sentimiento son distintos. Para mí un sentimiento, una emoción -estar colérico, enfadado o deprimido- es algo en lo que el cuerpo ocupa un lugar central; no veo lo que sería una emoción en la que el cuerpo no está implicado. La emoción es eso, cuerpo en movimiento.

Así que lo que te aconsejaría es que fueses clara con todo lo que percibes y que lo colocarás en tres categorías distintas: O bien lo percibes con los órganos de los sentidos; o sea, tú lo ves o lo escuchas o lo gustas o...

*I: No, no es ninguno de los cinco sentidos.*

FL: O si no, o bien lo sientes al nivel del cuerpo, o bien lo piensas.



*I: Sí, creo que viene del pensamiento.*

FL: Entonces me estás hablando de un pensamiento. De manera extraña también los pensamientos nos aparecen en términos de sentidos, realmente no pensamos de manera abstracta. Bien lo vemos, lo escuchamos, o bien lo tocamos, lo sentimos; es un poco como en nuestros sueños. En nuestros sueños vemos, escuchamos, tocamos, sentimos. Lo que quiero decir es que incluso el pensamiento no es independiente de la sensación. Y es por esto que todavía no acabo de ver cuando tú me dices que no está ligado a una sensación. Entonces para mí eso muestra que no lo has visto completamente; no que no lo hayas mirado, sino que no lo has dejado presentarse. Eso que percibes tiene un color, una forma, tiene... no importa el qué. Y tendrías que verlo. Tendrías que acogerlo.

\*\*\*

*I: Francis, has hablado de la acción instintiva y de la acción reflexiva fruto del pensamiento. ¿Dónde queda la acción consciente?*

FL: Me gustaría que me definieras la acción consciente.

*I: Esa es mi dificultad. Entiendo que no es una acción instintiva, que no es un reflejo que sale espontáneo. Estaría más cerca de la acción reflexiva, pero me sabe a poco, me falta algo.*

FL: Sí, veo lo que quieres decir y creo que tu comentario es justo. De hecho no deberíamos dividir las acciones en reflexivas, aquellas que provienen de un pensamiento, y reflejas aquellas que no provienen de un pensamiento, no cubrimos todo lo que hay si hablamos de acciones reflejas y reflexivas. Mientras que si decimos: Reflexivas y no reflexivas, lo cubrimos todo.

*I: No me quedo satisfecha con esta explicación, porque hay veces que descubro acciones en mí que tampoco están muy pensadas, no están sobadas mentalmente.*

FL: Pero eso quiere decir que son no reflexivas.

*I: No es instintivo.*

FL: Sí, no es instintivo; precisamente lo que he dicho es que la clasificación no era buena.

*I: Esta acción es satisfactoria, como auténtica. ¿Es esto una acción consciente?*

FL: Yo definiría un acto como personal o impersonal, o incluso como ignorante o no ignorante. Un acto ignorante es aquel que procede de la creencia o del sentimiento de ser una entidad separada, y un acto impersonal o no ignorante sería aquel que no procede de esa creencia. Un acto impersonal puede ser un acto reflexivo o no reflexivo. Un acto impersonal reflexivo sería un acto precedido de un pensamiento, él mismo, impersonal. Y un acto impersonal irreflexivo sería un acto que está precedido, por ejemplo, por un sentimiento impersonal de totalidad sin pasar por la maquinaria del pensamiento. Por ejemplo, abrazar a alguien en el momento en el que uno siente que es el momento en que hay que hacerlo. Este acto no pasa por el pensamiento. Pero es importante ver que hay actos impersonales, o como tú los llamabas, conscientes, que pasan por el mecanismo del pensamiento; y en ese caso el pensamiento es impersonal. Porque desgraciadamente en ciertos medios de la no dualidad se ve una cierta condescendencia hacia el pensamiento. Y sobretodo uno encuentra esa condescendencia en personas cuyo pensamiento es claramente insuficiente. El pensamiento no es más que un útil que está al servicio de la inteligencia, del amor y de la belleza; eso es lo que origina el pensamiento impersonal. Y al servicio de la ignorancia eso produce el pensamiento estúpido.

*I: Quizás entonces la dificultad es poder evaluar el desapego, la impersonalidad.*

FL: Habría que ver cuál es el origen, cuál es la fuente del pensamiento; si ese pensamiento gira en torno a mí como ser humano o como persona, pero si ese pensamiento surge del amor por lo divino, del interés por lo divino...

*I: A veces hacemos un ego más grande que el ego personal. A veces nuestra identificación no es con nuestro ego personal, podemos tener una identificación con un ego social y puede ser también una forma personal.*

FL: Podrías darme un ejemplo, porque no veo de lo que estás hablando.

*I: Estoy hablando de la acción impersonal.*

FL: Sí, pero pon un ejemplo de cuando hablas de la identificación no con un ego personal sino con un ego social.

*I: Con un ego de clase social.*

FL: Pero eso es una identificación completamente personal. Si me identifico, por ejemplo, con la clase obrera o con la clase aristocrática, me identifico en tanto que ser humano, en tanto que integrante de esa clase obrera o esa clase aristocrática. Así que soy yo en tanto que ser humano. En el momento en que me identifico con el ser humano ya la cosa está jorobada, adiós felicidad. El humanismo es ignorante, el humanismo es eso, la identificación con el cuerpo humano.

Veo bien donde está la confusión, pero esa identificación es completamente personal. Aquello que habitualmente llamamos a nivel psicológico identificación es la identificación de un individuo con un grupo; con la clase obrera, con el Real Madrid o con la clase aristocrática. Es el individuo el que se identifica con un grupo. Lo que aquí llamamos identificación es la identificación de la consciencia, y no del individuo, del ser humano; sino la identificación de la consciencia, aquello que escucha las palabras en este instante, la identificación de la consciencia con un cuerpo humano, con una mente humana separada, o con un alma humana separada. Así que es una identificación muy diferente de la que hablamos aquí. Los actos o pensamientos ignorantes son los que reposan sobre la identificación de la consciencia con el cuerpo, con el alma o con la mente.

*I: Entonces la identificación con una clase social, sería más de lo mismo.*

FL: Sí, exactamente, uno se hunde un poco más en el lodo. Lo teníamos aquí, más o menos a nivel del cuello y luego un poco más... (Francis señala hasta el nivel de los ojos).

*I: Y si, por ejemplo, ¿no es con una clase social, sino con la humanidad?*

FL: (Francis hace un gesto señalando justo hasta arriba de la cabeza).

*I: ¿Y si es con el universo?*

FL: (Francis señala más allá de la cabeza). Desde el momento en que nos identificamos con un objeto estamos errando. Nos perdemos en el objeto.

*I: Aunque el objeto sea infinito.*

FL: No, el objeto no es jamás infinito porque es siempre un concepto. En este tipo de identificación, cuando me identifico con el Real Madrid, eso no quiere decir que me ponga los pantalones cortos y me vaya a darle patadas a un balón; sino más bien que, en el bar que está allí al fondo de la Rambla a la derecha, voy allí con mi tripa, me tomo la cerveza, me fumo cigarrillos y miro la tele. Así que mi identificación con el Real Madrid es más bien conceptual, me identifico con el concepto.

*I: Creo que se ha abierto una puerta.*

FL: Incluso si me identifico con un gran concepto, incluso con un concepto infinito, eso es una identificación con un objeto.

*I: Que puedo reducir la consciencia a un objeto.*

FL: Sí. El motivo por el que, cuando tú has dicho que si uno se identifica con universo, yo he hecho así, como diciendo hasta aquí (hasta arriba del todo), es que cuanto más

vago y transparente sea el objeto con el que uno se identifica, más está uno en la caca; porque va a ser más difícil salir ahí puesto que el objeto deviene muy transparente y uno no se da cuenta de que está inmerso en él. Mi maestro decía: "Cuando veo discípulos que vienen, me gustan los egos bien visibles, bien grandes y desconfío de los egos amables y transparentes que se han vuelto transparentes tras años de trabajo jesuítico".

BARCELONA, LUNES 9 DE ENERO DE 2012

*Interlocutor: En París hubo una pregunta que concernía a la agitación durante la meditación, y nos dijiste que había dos orígenes posibles para la agitación. El primer origen provenía del sentimiento de separación y el segundo venía de memorias o recuerdos antiguos. ¿Podría, por favor, hablar de estos dos orígenes, sobre todo del segundo?*

Francis Lucille: Se trataba de la agitación mental. Y la respuesta era que había dos tipos de agitación mental: La primera provenía de la creencia de ser una entidad separada, directamente, y la segunda provenía del sentimiento de ser una entidad separada. Aquella que proviene de la creencia de ser una entidad separada es una agitación mental, que aparentemente es racional, y que gira en torno al miedo y al deseo. Estamos constantemente preocupados por el deseo, preocupados por obtener o adquirir algo, o para protegernos de algo.

Y la segunda es una agitación que es un rechazo del vacío, es un pensamiento que viene a tapar un agujero. Es un miedo simplemente a que el pensamiento cese, porque si el pensamiento cesa algo terrible va a ocurrir y voy a morir. Es un pensamiento que puede girar en torno a sí mismo, no es más que ruido. Las personas se agitan de manera diferente, hay personas que se agitan con movimientos así o asá, es simplemente ocultar el vacío, tapar el vacío. No siempre pero en general...

La segunda forma de agitación no proviene del pensamiento, es una huida del silencio. Es muy frecuente que a la gente no le guste el silencio. Por ejemplo, una vez me impactó en mi vida profesional cuando mi jefe me había pedido hacer algo, yo estaba reflexionando para contestar a la pregunta, y tras veinte segundos me dijo: "No te quedes ahí sin hacer nada"...

\* \* \*

*I: Durante la propuesta de exploración previa, la emoción me llevaba a una misma zona del cuerpo. Era una emoción, un sentimiento como muy vago, muy habitual, muy familiar, y en el cuerpo se expresaba repetidamente en el plexo solar. Los diferentes colores de esa emoción regresaban a la misma zona y rebotaban en una emoción de querer correr, de querer huir. Quería nombrarlo por si querías dar algo de luz a esta vivencia.*

FL: Realmente no hay mucho sobre lo que dar luz, porque si uno empieza a aclararlo se entra en una historia. La aclaración, el llevar luz a eso, debes ser tú el que lo aporte explorando el "feeling" hasta el momento en el que no es más que sensación corporal. Por ejemplo, ese sentimiento en el plexo solar puede que sea el lugar donde normalmente se presenta pero, si lo miras de cerca, puede que, por ejemplo, observes que sube hasta la garganta o hasta el paladar o, por el contrario, descienda hasta las pier-

nas, hasta el momento en el que, cuando te aparezca, ya no sea más que sensaciones corporales; y no haya elemento psicológico ahí. Y, sobre todo, no hay que buscar nada agradable. Aquí no se trata la búsqueda de un estado agradable, de un estado espiritual, se trata de ver más de cerca toda esta área vaga, difusa, que parece consistir en una entidad psicológica. Y cuando la exploramos totalmente y vemos que no hay más que sensaciones, entonces, la sensación se ve liberada de la carga psicológica que estaba superpuesta sobre ella. Y en ese momento ya no hay un yo separado en la sensación. No se trata de transformar la sensación, puede que ella se transforme por sí misma, pero no es lo que buscamos. Lo que buscamos es liberarnos de la sensación; nosotros, en tanto que consciencia, en tanto que presencia. Y una vez que el sentimiento, que ese estado psicológico, ha sido descompuesto en puras sensaciones corporales no vamos a hacer una fiesta por ello, sino que ofrecemos todas esas sensaciones a la presencia consciente en el seno de la cual aparecen.

Cuando practicamos esto, al cabo de un cierto tiempo uno se da cuenta de que en la vida cotidiana, la de todos los días y sin que hagamos el ejercicio, sucede que uno está de manera natural en el trasfondo de esos sentimientos que aparecen, estamos despegados. No nos dejamos llevar por ellos, sino que los observamos de la misma manera que observaríamos los de otra persona pero sin que haya esfuerzo por observarlos, sin que haya intención. Mientras que durante los ejercicios hay, en cierto modo, un proceder intencional. Pero este proceder intencional, en cierta manera, instala una escucha no intencionada que va a revelarse espontáneamente a continuación en la vida de todos los días. Es muy importante porque llegado ese momento no estamos ya implicados en la situación.

\* \* \*

*I: Quería hacer una pregunta que sigue a lo que se ha dicho, de hecho son dos preguntas, y es que me estoy cuestionando si no he procedido al revés. Yo observaba los sentimientos pero estando muy concentrada sobre los sentimientos. Y en un momento dado, no hoy sino en otro momento, mientras lo hacía me concentraba en los sentimientos y me decía: "¿Es que tengo derecho a observar este sentimiento? ¿Es que estoy implicada en él?" Y en un momento dado hay algo que ha cambiado, que ha ocurrido, y me he dicho: "No, no es mirar el sentimiento sino mirar a quién pertenece el sentimiento". Ha sido como un espejo.*

*Y hay otra pregunta, otra cosa que quiero decir y creo que está ligado a lo anterior y por eso lo voy a decir. En India he escuchado una expresión que era: "Si uno toma el beso también toma la bofetada". Reflexionaba sobre lo que quería decir esta expresión y, en un momento dado, me he dado cuenta de que no era ni la bofetada ni el beso, sino que el sentido estaba en el verbo, en el hecho del tomar, quién tomaba eso. Y desde esas dos experiencias tengo ahora el sentimiento de que puedo dejar que los sentimientos vivan plenamente. Quería entonces preguntar si me equivoco al proceder así. Tiene que ver con el desapego, porque tú has dicho que es como mirar desde el tras-*

*fondo, mirar como si los sentimientos perteneciesen a otro o, como ha dicho la compañera, experimentar como si fuesen una montaña rusa. Entonces la pregunta es: ¿Es que hay que desapegarse, alejarse de los sentimientos? O, por el contrario, ¿una vez que uno no está implicado hay que dejar que evolucionen libremente?*

FL: Cuando no estamos verdaderamente implicados, entonces no hay feelings (sentimientos); lo que hay son sensaciones corporales. Si todavía hay un sentimiento hay un yo, hay un yo que está implicado en la sensación corporal y eso es lo que constituye el sentimiento.

Déjame que te exponga una analogía con el dominio del pensamiento. En el dominio del pensamiento tenemos conceptos y tenemos también creencias. Puedo tener, por ejemplo, el concepto de la propiedad colectiva de los instrumentos de producción sin ser marxista. Hay una diferencia entre el concepto y la creencia en ese concepto. El concepto del marxismo puedo, por ejemplo, comprenderlo sin ser comunista. Y en la creencia hay algo más, hay un elemento más, que es el apego de un yo al concepto. Si transpones esto al nivel del sentimiento, del feeling, aquello que correspondería en este dominio al concepto sería la sensación corporal y aquello que correspondería a la creencia sería el feeling. De la misma manera que la creencia sería un concepto al que se pega un yo, entonces de la misma manera un feeling sería una sensación corporal a la que se pega un yo. En tanto que haya feeling, que haya montaña rusa, en tanto que eso suceda hay un yo que está apegado. Y entonces la pregunta es: ¿Cómo desapegarse? A veces decimos: “Contempla tus feeling, tus sentimientos, sin estar implicado” Y es seguro que, si uno observa el feeling va a reabsorberse la parte del yo que estaba apegada. Entonces el feeling va a devenir aquello que siempre había sido: Una sensación corporal. En el ejercicio que hacíamos antes, utilizábamos un truco, un truco tántrico. Y el truco consiste en ver dónde se localiza el feeling en el cuerpo, porque desde el momento en que somos capaces de ubicarlo, de localizarlo, desde ese momento deviene ya una sensación corporal, porque los feelings están como un poco difusos. Si tengo que contestar por mí mismo a la pregunta: ¿Dónde se encuentra? Para poder contestar a esa pregunta tengo que mirarlo. Y el hecho de mirarlo me pone ya a una cierta distancia. Si practico este ejercicio de una manera repetida, esa distancia que se instala va a permanecer sin que tenga que hacer esfuerzo por mantener la distancia. Llegado un cierto momento no hay esfuerzo alguno, la distancia permanece por ella misma y los feelings ya no me llevan más.

Es por eso por lo que, a menudo, en los textos sagrados se dice que el sabio o, incluso el discípulo serio, ha llegado a controlar o dominar sus sentidos. Pero el error que se comete al decir “el dominio de sus sentidos o el control de sus sentidos” es que se entiende por: Nada de sexo, nada de comida, nada que sea agradable. Cuando, de hecho, la expresión “el dominio de los sentidos” es una mala traducción; de lo que se trata aquí, es de no ser llevado por los feelings, por los sentimientos. Quiere decir simplemente estar desapegado en el trasfondo de todas las sensaciones corporales, de no estar identificado con las sensaciones corporales. No tiene absolutamente nada que

ver, es una incomprensión que existe no solamente en occidente sino también en India. No es “el dominio de los sentidos” sino el no dejarse llevar por los feelings, no dejarse implicar por los sentimientos.

\* \* \*

*I: Con respecto a la misma pregunta, quería ver: ¿Cuál es la diferencia? y ¿Por qué no te gusta la palabra emoción en contraste con la palabra feeling o sentimiento?*

FL: Para mí la palabra emoción sugiere un movimiento. Si alguien me dice “eres tonto” siento la ira que surge, es una emoción negativa. Mientras que, por ejemplo, si escucho una bella música y tengo lágrimas es una emoción positiva. En el vocabulario que utilizo ése es el lugar que reservo a la palabra emoción. El término sensación corporal es fácil, quiere decir que siento un dolor o hay un contacto en el cuerpo, es fácil. Y el feeling correspondería a algo que es más vago, más difuso y que no pertenece al dominio del pensamiento. Y, por supuesto, de la misma manera que hay emociones positivas y negativas, podríamos distinguir también feelings que son positivos o negativos, pero aquí nos interesamos sólo en los negativos. En ese sentido, al nivel de la sensación, el feeling sería algo que nos dice que hay algo que falta, hay una carencia, una especie de tensión, un sentimiento de peso, que algo nos pesa, el sentimiento de que no somos felices. Pero toma distintas formas porque es corporal, está asociado a las sensaciones.

Si lo prefieres, todo feeling tiene una sensación corporal asociada o una red de sensaciones pero, por el contrario, toda sensación no es un feeling. Si tengo hambre, que es una sensación corporal, y me pongo a comer, se va. No hay contenido psicológico que esté asociado a la sensación. La diferencia entre lo que llamo emoción y feeling en el sentido negativo sería que la emoción negativa, en general, comienza por un pensamiento. Cuando alguien, por ejemplo, me dice “eres idiota”; entonces surge el pensamiento “¿cómo se atreve a decirme eso?, ¿se ha mirado a sí mismo?” Y a continuación de ese pensamiento surge la explosión, la secreción de adrenalina, y estoy listo para atacar. Así en la fuente de las emociones negativas hay un pensamiento, un pensamiento que implica la separación: “yo”, “él”, “¿cómo ha osado llamarme eso a mí?”, “¿se ha visto a sí mismo?”; en el origen hay un pensamiento. Mientras que en el feeling no hay un pensamiento en la raíz. Hay un sentimiento de falta, de carencia del que intento escapar, o que intento compensar, que está ahí y puede hacer surgir el pensamiento "yo". No proviene del pensamiento "yo", pero puede hacerlo surgir.

*I: Así el feeling sería como una música de fondo.*

FL: Sí, es más profundo y más constante.

*I: Y la emoción sería como producir un ruido más evidente pero que provocaría el surgir esa música de fondo.*



FL: No, no obligatoriamente. El feeling es la memoria de la ignorancia al nivel del cuerpo. De la misma manera que todos los sistemas de creencia asociados a un yo separado son la memoria de la ignorancia al nivel del pensamiento.

\* \* \*

*I: Esta mañana hemos subido hasta arriba de la Sagrada Familia y, como padezco de vértigo, cuando hemos llegado arriba la opción que me ha aparecido era la de observar aquello que surgía. En seguida he sentido que mi esquema corporal explotaba, pero al mismo tiempo creo que había un cierto porcentaje de creencias que se hallaban allí, al mismo tiempo, junto con sensaciones corporales. Entonces la elección que he tomado ha sido la de aferrarme o apegarme al cuerpo en el momento. Mi pregunta es: ¿Puedo ir más allá de eso? ¿Es que la idea de una reabsorción total es una idea de progreso o es una huida?*

FL: Voy a tomar un ejemplo distinto del vértigo, pero no totalmente diferente: El miedo a volar, sobre todo, si hay sacudidas o aceleraciones no frecuentes. Estoy seguro de que si uno toma a un sabio que ha vivido toda la vida en la selva y lo monta en un caza, un reactor, y se le somete a todo tipo de acrobacias y piruetas, estoy seguro de que su cuerpo va a segregarse adrenalina y eso sería natural; y, en todo caso, necesario desde el punto de vista del cuerpo para afrontar una situación nueva y donde se requiere una atención acentuada. En cambio, si tomáis a un piloto de "La Patrulla Águila" que todos los días de lunes a viernes entre las cuatro y la cinco hacen acrobacias aéreas, para él no va a suponer nada y va a estar totalmente frío, y tanto mejor para él que esté frío cuando hace esas acrobacias. Eso no quiere decir que ese piloto sea sabio, incluso no quiere decir que ese piloto esté libre del miedo a la muerte sino que, de hecho, se ha acostumbrado a esa situación. Así que, en el caso del vértigo, hay un elemento análogo. No ocurre todos los días que estés arriba del todo en la cúpula de la Sagrada Familia, que encuentres ese vacío bajo tus pies.

*I: Sí pero, de hecho, cuando hablas uno tiene la impresión de que hay dos puntos de vista. Puedes hablar desde el punto de vista de la memoria del cuerpo o desde el punto de vista de la consciencia pura. Y ahí en ese punto no te sigo, estoy perdida...*

FL: El punto que quiero aclarar es que hay mecanismos que están cableados y transmitidos genéticamente, que son naturales en el cuerpo. Son esos mecanismos que han preservado la sucesión y que han hecho que hayamos evolucionado. Así que esa es una forma de miedo físico natural y que está originada por esos mecanismos que están inscritos en nuestro mensaje genético. En cambio, esos mismos mecanismos de protección, de preparación al combate o a la huida y que son provocados cuando el cuerpo se somete a situaciones no habituales, pueden ponerse en marcha pero de manera no apropiada cuando se produce la identificación de la consciencia con el cuerpo. Por ejemplo, me imagino morir, me imagino que me voy a caer, y es diferente. Es muy dis-

tinto proyectarme en tanto que "yo" identificado al cuerpo, por ejemplo, que cuando voy en el avión y, de repente, parece que el suelo cede y uno cae cuarenta metros simplemente porque hemos entrado en una turbulencia y el cuerpo reacciona.

*I: ¿Quiere eso decir que todo lo que ocurre en el momento es apropiado?*

FL: Creo que en todos nosotros hay un mecanismo que hace que, si nos aproximamos con los pies muy cerca de un precipicio, nos ha sido transmitido genéticamente un miedo para ese momento. La intensidad de esto puede variar de un individuo a otro, y por eso podría ser que el vértigo sea una cosa transmitida genéticamente y sin componente psicológico alguno. Entonces en el caso del vértigo podríamos ver allí algo apropiado, mientras que en el caso de la identificación de la consciencia con el cuerpo no sería el caso.

*I: ¿Y cuál es el punto de libertad?*

FL: La libertad es no tener miedo de la absoluta desaparición de la consciencia.

*I: ¿Quiere eso decir que el miedo aparece incluso en la consciencia?*

FL: Eso quiere decir que al borde del precipicio vas a ser el buen gestor de tu cuerpo y que según la herencia genética que hayas recibido, vas a escoger o bien mantenerte a diez centímetros del precipicio o a diez metros. Pero, en ese caso, la distancia que vas a tomar, diez centímetros o diez metros, va a ser prudencia y no miedo.

*I: Tendría entonces la impresión de confortarme con una bella imagen de mí misma.*

FL: Creo que la respuesta la encontrarás observándote porque puede ser una cosa o la otra. Ante un peligro amenazador tanto el sabio como el ignorante van a tomar medidas apropiadas o que les parecen apropiadas.

*I: Eso quiere decir que haces intervenir la razón; la razón es una manifestación de la consciencia.*

FL: Sí, pero en el caso de la identificación con el cuerpo hay una imaginación que interviene. En la ignorancia estamos en un estado de miedo crónico porque, cuando uno está identificado con el cuerpo, se siente fundamentalmente amenazado y entonces nos encontramos en una existencia precaria en cada momento.

\* \* \*

*I: Es una pregunta relacionada con la emociones, en concreto, con la ira. Suele ocurrir que se presente de pronto y que se pierda el control. Cuando se ha hecho un trabajo con las emociones como el que hemos hecho antes, en medio de la escena puedes ver-*

*te como un actor que, por una parte, está absolutamente tranquilo observando la situación y, por otra, está interpretando la escena, está actuando, está enfadado. Pero curiosamente tampoco puedo controlar el seguir invadido por la ira. ¿Hay alguna forma en que se puede trabajar, en este caso, con las emociones?*

FL: Si uno ha empezado ya a enfadarse, el tren ya ha dejado la estación. Lo que podríamos hacer es cortar la electricidad, el motor ya no gira más pero el tren continúa con una cierta inercia y va a acabar por pararse. Uno puede darse cuenta del momento en que se observa enfadado y eso corta la electricidad. Pero ya hay mucho invertido en el cuerpo, todas las descargas de adrenalina y demás, y el tren ya está en marcha. Son mecanismos naturales. Y también no hay que ocultarse que hay un cierto placer en estar encolerizado: "Les voy a enseñar cómo soy yo". Realmente lo que va a cambiar las cosas es no montar en el tren y permanecer en la estación.

La ira, la cólera proviene siempre de una frustración que está ligada al "yo". La ira proviene de una sorpresa, nos esperábamos otra cosa; proviene de una expectativa. Nos esperábamos algo y después nos frustramos: "Esperaba que te comportases de una manera distinta". Bien tú o bien Dios, pero siempre el otro. Y eso ocurre porque está "yo" y está el "otro". Así que la fuente, el origen de la cólera, es siempre "yo" y el "otro", la separación. No sirve para nada intentar controlar la ira o intentar tomar medidas para eliminarla. Si uno ve claramente que la fuente de la ira es esa división entre "yo" y el "otro", basta con investigar, con preguntarse acerca de la verdadera naturaleza de esa división entre "yo" y el "otro". Llegado un cierto momento deviene claro que no hay tal división y en ese momento se habrá eliminado de raíz la ira. La ira o el enfado personal, aunque hay todavía lugar para la indignación. Porque, en este sentido, la indignación es una ira o cólera impersonal, divina. Pero la ira personal ya no tiene sentido, puede que permanezca un cierto tiempo como un hábito.

\* \* \*

*I: Respecto a tomar distancia de las emociones, recuerdo un periodo en el que viví así, pero eso me hizo tremendamente frío y distante e incluso padecía rigidez corporal. Parece que lo que me ha ayudado, e incluso que aumentaba mi componente energético corporal, mi relajación corporal y mental, era cuando surgía la emoción permitirme vivirla conscientemente pero incluyendo el cuerpo, no quedándome en la elaboración mental de la emoción. Incluso cuando trabajo con otras personas en la clínica veo que muchas veces se desarrolla, voy a utilizar la palabra "un ego distante o emocional o un ego espiritual" en el que además sí que hay distancia con el resto de las personas, donde no hay una integración entre el plano mental, emocional, corporal sino más bien una disociación. De momento lo dejo sin preguntas, si puedes comentar algo al respecto.*

FL: En el caso que mencionas existe un yo separado que se separa de las emociones, que se separa de aquello que es percibido. En los medios hábiles que utilizamos no hay

referencia alguna a un yo separado. En la presencia de un feeling se trata simplemente de ver en qué lugar del cuerpo está localizado. Lo que he dicho es que, como resultado de esa desidentificación, va a instalarse una especie de relación espacial con el feeling. Pero cuando digo que se instala una especie de relación espacial estoy haciendo una descripción poética, que quiere decir que ya no estamos identificados con el objeto, pero eso no quiere decir que hayamos recreado un nuevo centro separado del objeto.

*I: En esa exploración lo que me daba cuenta es que cuando observaba la emoción con la etiqueta de no identificarse con ella, lo que hacía era separarme pero seguía habiendo un yo.*

FL: Exactamente. Así que es muy simple, simplemente lo que hacemos es mirar en qué lugar, dónde se encuentra localizado el feeling. Es como la analogía del Vedanta de la cuerda y la serpiente en la penumbra. En la penumbra una cuerda en el suelo puede ser tomada por error por una serpiente; en cambio, si encendemos la luz en la habitación la serpiente desaparece inmediatamente y vemos la cuerda por lo que es. El feeling es un poco eso, es una sensación que es vista en penumbra, y en penumbra la tomamos como siendo yo. Cuando intensificamos la luz al mirar, no encendiendo la luz sino mirando más de cerca, al llevar la luz consciente sobre ese feeling se revela en tanto lo que verdaderamente es: Una sensación corporal. De la misma manera que la serpiente se revela por lo que verdaderamente es: Una cuerda. ¿Qué es lo que ha ocurrido con la serpiente? Se ha evaporado. ¿Qué ha ocurrido con el yo separado identificado con el feeling? Se ha evaporado, ha desaparecido. Pero con la desaparición de la serpiente también se va el miedo.

\* \* \*

*I: Tengo una duda. La cólera normalmente es negativa, ¿es así?*

FL: Depende. Cuando Jesús echa a los mercaderes del templo eso es indignación.

*I: Eso es lo que iba a decir. Cuando Jesús echa a los mercaderes del templo llamándoles "raza de víboras" es porque es positiva. Es lo que iba a recordar. Recuerdo los pocos, los poquísimos ataques de cólera que me han dado en mi vida, porque por naturaleza no soy nada colérica, y en todos ellos me sentí felicísima al terminar. Una vez en el trabajo con una persona, mi jefe, mi tono de voz y el puñetazo que di en la mesa fueron suficientemente explícitos. Cuando salí del despacho mi jefe me dijo: "Se ha quedado usted a gusto". Le respondí: "Pues sí, me he quedado muy a gusto". Me fui y ahí quedó la cosa. Y, a partir de entonces, noté que esa persona tuvo una actitud diferente y me saludaba con simpatía.*

*Y en otro orden de cosas, no sé si fue en el último encuentro que tuvimos pero hubo una cosa que me resonó maravillosamente. Tú dijiste, quiero asegurarme de que fue*

*exactamente así, la frase: "Yo soy la Presencia atemporal que se busca a sí misma para experimentar la alegría del reencuentro". ¿Es así? (Francis asiente con la cabeza).*

*Este año la he pensado muchísimo, se la he contado a muchas personas, se han emocionado con ella y en todas encontró resonancia; también en mi hermana. Y este año que he pasado por un momento de enfermedad grave, pensé que incluso podía morir, pero sentí que esa frase era real y fue tranquilizante. Así que quería preguntarte si la frase era así, si la dijiste tal como yo la recuerdo. Pero decía, es tan maravillosa, resuena de una manera tan profunda en el interior de mi ser, que tiene que ser real. Es como otra frase que dicen que pronunció Pablo de Tarso al final de su vida y que también es maravillosa: "Si mi consciencia no me acusa estoy tranquilo. Y finalmente si mi consciencia me acusa también estoy tranquilo. Yo creo en Dios. Dios me salvará".*

*Y quería preguntarte sobre la oración de petición que nos enseñaron cuando nos enseñaban religión. Hace muchísimos años que no pido porque no sé qué pedir ni a quién. Pienso que si lo que pido me conviene va a ser concedido, y si no me conviene no me va a ser concedido, así que no tengo nada que pedir. ¿Puedes hacer algún comentario sobre la oración de petición?*

FL: La oración que demanda es una oración subalterna de la oración. Su única ventaja es que reconoce la Presencia divina. Y la oración que no pide nada es una oración superior. Pero incluso ahí hay grados; por ejemplo: "Hágase tu voluntad". Esta oración puede ser dicha en dos sentidos distintos. En una forma inferior sería dicha con resignación: "Hágase tu voluntad, no es eso lo que yo escogería pero, en fin, tú eres el jefe"... Y una forma superior sería: "Hágase tu voluntad porque tú sabes mejor que yo lo que me conviene". Pero todavía hay una forma superior que es: "Hágase tu voluntad porque yo sé que eso es lo que conviene". Esta oración superior no tiene que expresarse, de hecho, es silenciosa. Como no hay nada que pedir por qué hablar.

*I: Pienso que llega un momento que no sé ni lo que es bueno ni lo que es malo. Pienso que esa Presencia atemporal que somos, sabe; y entonces ¿para qué voy a tomar a Dios como un comerciante al que pedirle? ¿A cambio de qué? Nada...*

FL: Sí, pero incluso llega un momento en el que sabemos que todo está bien. Robert Adams decía: "Todo está bien y se despliega como debe".

BARCELONA, MARTES 10 DE ENERO DE 2012

*Interlocutor: Ayer me gustó mucho la explicación de sentimientos, emociones y sensaciones. Cuando entramos en una emoción es un desastre y se hace lo que se puede; pero hay veces que esta emoción se ve venir, es un poquito el símil que ponía con el tren en la estación. Yo estoy en la estación y me subo al tren, pero hay situaciones en las que veo venir el tren. ¿Qué se puede hacer en estas situaciones?*

Francis Lucille: En general antes de que aparezca la emoción hay un pensamiento, hay un cierto "flu" (flujo) de pensamientos que giran en torno a mí como un yo separado.

En general las emociones están precedidas por un pensamiento yo. Si tomamos consciencia del pensamiento yo y, si en cierto sentido uno ha sido informado de la nocividad de este pensamiento; del pensamiento yo separado, no del pensamiento yo en tanto que consciencia sino del pensamiento yo ser humano, hombre, mujer, etc., en esta situación es fácil abandonar la emoción porque aún no ha habido un "subidón" de energía (inflamamiento/alimentación). En cambio, cuando la ira se ha manifestado ya a nivel emocional, esto toma más tiempo al cuerpo, al tren para parar, y cuanto más se implica uno en esta vía más difícil será de parar; es más fácil cuando la ira está apenas naciendo, pero si ya ha explotado completamente y ya he partido la cara a la persona que tengo delante y uno acaba en comisaría, es más difícil. La dificultad que reside en parar este pensamiento enseguida es el hecho de que amamos este pensamiento yo, por un lado lo amamos y por otro nos parece totalmente inofensivo. Y en la sociedad en la que vivimos nos animan a todos los niveles: Que el pensamiento sea de izquierdas o de derechas, que sea católico o protestante etc. Todos animan al pensamiento yo; en la cultura en que vivimos todo gira en torno a la persona.

Lo que es interesante ver es que, cada vez que sentimos sufrimiento psicológico, que éste está ahí, es porque ha sido precedido por el pensamiento de un yo separado y que en ausencia de tal creencia, no habría este sufrimiento psicológico. De esta forma nos podemos dar cuenta y convencernos de cuán nociva es esta creencia. El segundo elemento es que además creemos esta creencia, quiere decir que la tenemos como verdadera y real. En otras palabras: Creemos verdaderamente ser una entidad separada, una consciencia separada.

Así que la segunda dirección de investigación es ver cuáles son las pruebas que tenemos de que la consciencia que sabemos que somos, eso que escucha estas palabras en este momento, es limitada y separada. Estas son las dos direcciones de investigación: Por un lado convencerme, y esto no es muy difícil, ver que este sufrimiento no estaría ahí si no estuviera la creencia en un yo separado; y en segundo lugar ver que esta creencia no tiene fundamento alguno y entonces ver, esencialmente, que mi sufrimiento es gratuito y que no tiene fundamento, que no tiene sentido, es una elección

porque una creencia es siempre una elección en tanto que no ha sido corroborada por los hechos.

Así que cuando estamos enamorados, cuando amamos la verdad, es precisamente cuando hacemos la investigación en estas dos direcciones. Esta investigación es suficiente para neutralizar el pensamiento yo, para matar justo de raíz el pensamiento yo. Al principio nos daremos cuenta de forma esporádica del pensamiento “yo estoy separado”, vamos a investigar sobre la validez de esta creencia y, viendo claramente que no hay pruebas que la sostengan, la dejamos caer.

Pero a continuación ya no tendremos necesidad de pasar por este proceso tan largo. En el momento que tomamos consciencia del pensamiento ignorante, lo dejaremos caer enseguida y nos daremos cuenta, cada vez más y más pronto, más temprano, y además nos daremos cuenta más y más frecuentemente. Al principio puede que nos dé la impresión de que las cosas han empeorado ya que nos atrapamos en los hechos de ignorancia más y más frecuentemente, pero precisamente estamos en la vía de la sanación. Después devienen menos y menos frecuentes y, como esta creencia ya no está ahí, el tren no dejará la estación o en todo caso muy infrecuentemente comparado con la situación anterior.

Pero hay una etapa anterior a eso, y es que el pensamiento yo, yo en tanto que separado, no surge espontáneamente de la nada, de un vacío, sino que hay una memoria orgánica de la ignorancia que son precisamente los feelings en los que nos estamos interesando aquí. Ese feeling yo a nivel del cuerpo, esta impulsión hacia una forma de agitación, que hay algo que hacer, y que a su vez genera el pensamiento yo. Si estamos en contacto con esta zona de feelings, el pensamiento yo incluso no puede presentarse. Y a continuación, de manera análoga, se produce lo mismo con el feeling; de la misma manera que el pensamiento yo se reabsorbe en el feeling, de la misma manera el feeling yo se disuelve en la presencia, en el Ser.

Así que tenemos, por un lado, la agitación activa que es el nivel más exterior. Después está la agitación del pensamiento, después está la agitación a nivel del feeling, que es esta impulsión, y después está la tranquilidad del Ser. En inglés es: Doingness, Thinkingness, Feelingness y Beeingness (el hacer, el pensar, el sentir y el Ser).

Precisamente la contestación a tu pregunta es que, lo que hacemos aquí, es exactamente la respuesta y tratamiento. Cuando consagramos algunos momentos del día a esta búsqueda vamos a encontrar, al cabo de cierto tiempo y tras un periodo donde parece que la agitación se amplía, una relación con el mundo, con los otros y con nosotros mismos muy diferente. Quiere decir que el trasfondo de paz va a ser sentido a lo largo de todo el día.

Precisamente los retiros como estos son la oportunidad de ver este proceso pero de manera acelerada; de un día para otro vemos cómo las cosas cambian. Y después, lo

mismo que ha ocurrido aquí, el mismo proceso debe ponerse en marcha y se debe reconquistar, no esta vez durante una semana sino, a lo mejor, en la escala de unos años para que se establezca en la vida diaria.

Así que, en el fondo, cada vez tenemos una experiencia más profunda de paz, después parece que la abandonamos y luego nos establecemos. Después tenemos la experiencia de una paz más profunda, parece que la dejamos y nos establecemos. Así que al principio hay un estado que parece fugaz en el que uno se estabiliza.

\*\*\*

*I: Es la primera vez que estoy aquí contigo, y mi pregunta es en relación a cómo nos manejamos con el esfuerzo en las prácticas que estás proponiendo; me refiero a esta práctica que hemos estado haciendo de poner nuestra atención al cuerpo, en los feelings. Me siento un poco confusa en relación a lo que parece este feeling, quizá puede ser una tristeza o una sensación de aburrimiento. Pongo la intención de poner la atención en las sensaciones del cuerpo pero es una intención deliberada y siento que hay una parte de la experiencia que estoy evitando por lo que esto me crea dudas. ¿Podrías comentar algo?*

FL: En principio la intención no es la de liberarse de la sensación sino de verla, lo cual es muy distinto. Si quiero comprender como funciona un reloj suizo muy caro lo que no voy a hacer es golpearlo con un martillo, sino que voy a mirarlo sin tocar o tocándolo con mucho cuidado. Si lo que quiero es desembarazarme, deshacerme de la sensación eso es el enfoque del martillo, lo que quiero es aniquilarla. Si quiero comprenderla es diferente. Si quiero que se revele debe permanecer viva, incluso debe haber amor. No se trata de deshacerse de lo que sea, se trata de ver, de contemplar, de comprender.

Ahora vamos a hablar del esfuerzo. Si realmente tengo ganas de hacer algo, si estoy muy interesado puede que haya algo que se parece a un esfuerzo, pero en realidad no hay ningún esfuerzo psicológico porque quiero hacerlo, porque estoy interesado. En cambio, si me obligan a hacer algo que no me interesa en absoluto, ahí hay esfuerzo. Por ejemplo, si voy a jugar al tenis y sudo bajo el sol durante dos horas, no hay esfuerzo psicológico para mí. En cambio, si vuelvo y mi mujer me dice “saca la basura” de hecho ese esfuerzo físico comparado a las de dos horas de tenis no es nada, pero si no tengo ganas de hacerlo hay un esfuerzo psicológico. ¿Está clara la diferencia? Cuando estamos interesados en esta investigación, en esta búsqueda acerca del Ser, es como jugar al tenis: No hay esfuerzo. Ahora bien, en este interés, en esta ausencia de esfuerzo, hay cosas que van a revelarse y son resistencias que estaban ahí antes, preexistentes. No hay que confundir las resistencias preexistentes que se revelan durante la investigación con un esfuerzo. La investigación se hace sin esfuerzo desde el momento que yo consiento libremente, quiero hacerlo.



Al principio esta investigación va a revelar resistencias preexistentes que puedo interpretar como esfuerzo. Un esfuerzo no es más que un movimiento que va contra una resistencia; así que el gran truco es que, sobre todo, cuando estas resistencias se revelan no ir contra ellas, al contrario dejar que se revelen, no resistirse a las resistencias. Es posible no resistirse a las resistencias cuando se comprende que la finalidad no es eliminarlas sino comprenderlas, dejarlas que se revelen.

Lo que estoy diciendo es simple pero de hecho es todo un arte, es como tocar un instrumento musical; es muy fácil una vez que uno sabe, pero aprender a tocar es todo un arte. Aquí es lo mismo porque hay una especie de comprensión por aproximación, uno va haciendo pequeñas aproximaciones y, poco a poco, uno encuentra el arte de no resistir a las resistencias. Hay que estar interesado en ello pero de una cierta forma no tenemos elección, no hay elección porque desde el momento que nos comprometemos con la vía ya no podemos parar más. Sólo nos pararemos cuando estemos establecidos en la paz y en la dicha. Es como un río que al principio es un torrente que cae muy rápido y a medida que se aproxima al mar se extiende y deviene muy calmo.

Cuando vienes aquí por primera vez, como en este caso, lo que cuenta son los momentos de comprensión que tengas, no se trata de comprender todo lo que es dicho aquí, sino el comprender algunos puntos aquí y allá. Uno sabe que comprende cuando dice: "Sí, es verdad, esa es mi experiencia". Esto es lo que yo llamo comprender y verás que a partir de esos puntos de luz todo va a aclararse. No hay que preocuparse por aquello que parece que uno no comprende, ya que si únicamente comprendemos un solo instante eso ya basta.

Jesús utiliza la parábola de las semillas: Algunas caen en roca, otras en otros terrenos... En el fondo, cuando hay un momento de comprensión es como si una semilla hubiera caído en tierra fértil donde puede echar raíces. No nos preocupamos por las semillas que han caído en las rocas porque cuando el árbol crece su sombra también cubrirá todas las rocas.

\*\*\*

*I: La mayoría de los acontecimientos que me ocurren, positivos y negativos, de todo tipo, en pocos días tengo la sensación como en los sueños cuando te despiertas que pierden toda la importancia, que no tienen demasiada consistencia. Entonces es una sensación como un poco de penumbra, como si condujera con niebla. Estoy tranquila y confiada hasta que me pregunto: ¿Dónde estoy? Y no veo ninguna referencia y entonces, de pronto, tengo la sensación de que me he perdido, o de que estoy desorientada. El año pasado me invitabas a ser activa en mi forma de invitar a mi experiencia y bueno... Ahora lo que quería es tu guía porque no sé muy bien dónde estoy y lo que quiero es tu guía.*

FL: Tú no eres alguien en el camino hacia la verdad. Tú eres la presencia a quien el mundo, el cuerpo y los pensamientos se aparecen. Ése es el lugar donde estás. Eres esa presencia y esa presencia es el dónde, el lugar donde todo es. Y esa presencia, ella misma, no está en lugar alguno, sino que es en ella misma porque solo hay que ella.

La pregunta de “¿dónde estoy?” solo nos la podemos hacer en tanto que otra cosa distinta a esa presencia. Así que uno no puede hacerse esta pregunta en tanto que otra cosa distinta a lo que somos verdaderamente. La presencia no se hace esa pregunta porque ella se sabe a sí misma como presencia. Se sabe como ser real. Cuanto más real es la presencia, entonces más los acontecimientos que surgen en el seno de la presencia van a aparecer como irreales.

Esta presencia es la respuesta a la pregunta, a la gran pregunta de la vida: ¿Dónde está la felicidad? La felicidad es la experiencia de esta presencia conociéndose a sí misma. Y la infelicidad es esa presencia ignorándose a sí misma. El estado natural de esa presencia es la felicidad, el estado artificial es la ignorancia.

Hay que ver que la pregunta que te haces solo la puedes formular desde el punto de vista de una persona, no desde el punto de vista de la presencia que eres. Hay un periodo normal en el que la presencia empieza a revelar su realidad, en ese momento parece que nos desapegamos de los acontecimientos del mundo. No es una renuncia voluntaria, como una renuncia religiosa, es una renuncia natural que sucede espontáneamente y sin esfuerzo, que no engendra sufrimiento puesto que es natural. De la misma manera que una mujer adulta que tiene hijos no se interesa ya más en jugar con muñecas porque ya tiene una muñeca mejor con la que jugar, con todo, con movimiento, con perfume... Así que se desinteresa naturalmente de las muñecas porque ha encontrado la cosa verdadera. Ocurre lo mismo aquí cuando encontramos lo que realmente tiene valor, lo que es real, y perdemos interés por las apariencias. Pero solo es una fase transitoria, a continuación todos los objetos de los que nos hemos desapegado son vistos como siendo la expresión misma de la consciencia, hechos de consciencia y como tales van a re-devenir reales. Son una ilusión en tanto que estando separados y distantes de la consciencia, y son entonces un sueño, pero en tanto que consciencia son reales. Así que en ese momento se convertirán en un instrumento de celebración como los sonidos de una música que celebra la belleza. Los sonidos en sí mismo nos dan igual, solo son el medio que nos produce interiormente la dicha estética, el gozo estético.

Así que las preguntas “¿dónde estoy?” o “¿qué hora es?”... Las preguntas “¿dónde?” y “¿cuándo?” tienen respuestas simples: Aquí y ahora; y también en todo lugar y eternamente.

\*\*\*

*I: En la investigación corporal anterior, cuando se reduce el feeling a sensación corporal por su observación, hay una ligereza, como si hubiera menos peso. Entonces en ese momento parece que esa ligereza le produce a la mente, de una manera natural, el no querer buscar una explicación y automáticamente la consciencia testigo parece que se gira sobre sí misma hacia la fuente y después sólo hay tranquilidad.*

FL: Realmente a este nivel nos ocupamos de las sensaciones, el pensamiento no tiene nada que hacer ahí. Utilizamos el pensamiento para iluminar la cosa, para hablar como ahora y también para eliminar dudas acerca de este enfoque. Pero este enfoque, en sí mismo, no recurre al pensamiento si no que es una visión directa.

Por supuesto puede que después surja un pensamiento que diga: "Oh esta sensación, yo creía que era un feeling pero ahora veo que es una sensación, está ahí en el lado izquierdo, en la garganta". Pero incluso esto no es necesario y de hecho se produce muy raramente. En general el resultado de esta reducción de los feelings en sensaciones no lo tenemos, excepto algún caso particular, no lo tenemos durante la práctica, sino que viene una o dos horas después y lo sentimos como una tranquilidad en el trasfondo. Y en un grupo, como aquí, uno casi lo puede tocar, sentir, y sentir los cambios que se operan de un día para otro.

\*\*\*

*I: Me gustaría volver sobre el tema de la emoción. En una situación en la que, por ejemplo, un sabio es insultado por alguien y le dicen: "No eres más que un pobre imbécil"; por lo que hemos dicho aquí el tren no va a abandonar la estación, no habrá una emoción particular, no sentirá ira. Me gustaría...*

FL: Puede sentir indignación. En la indignación uno no se preocupa tanto por uno mismo, sino por aquel que nos ha insultado.

*I: Esto es lo que me gustaría comprender: ¿Cómo el sabio ve el insulto y cómo ve a aquel que le ha insultado?*

FL: En última instancia ve ese acontecimiento como un acontecimiento cósmico, es decir, no hay nadie como persona que ha insultado, ni nadie como persona que haya sido insultada. Es el desarrollo, el despliegue universal el que ha traído el insulto, el insultador y el insultado. Al mismo tiempo ve la consciencia en el otro, y ve el sufrimiento debido a la ignorancia y, de una cierta manera, siente este sufrimiento debido a un cierto mimetismo. Habrá una reacción o una ausencia de reacción que no puede ser predicha pero que, en cierto sentido, estará destinada a hacer evolucionar este ser, y puede que sólo se revele años más tarde.

Pero la reacción es incalificable, no se puede predecir porque a lo mejor la reacción consiste en decir "vete a la porra" o en decir "no es usted muy amable señora". Así

que no sabemos en qué va a consistir y a veces puede ser... Hace unos días estaba en Francia y una señora paró su coche en medio de la calle, dejó el coche y se fue bloqueándome, paralizándome; de hecho yo tenía tiempo suficiente, no tenía prisa, pero estaba indignado por su comportamiento. Yo no lo hubiera hecho, o quizás durante diez segundos para dejar una carta en el buzón, pero no hubiera bloqueado la calle durante cinco minutos. Empecé a tocar el claxon y al cabo de siete minutos la señora volvió con un pastel en la mano. La razón por la que la calle había sido bloqueada durante siete minutos era un pastel y la señora no estaba nada contenta con que yo tocara el claxon. Yo no toqué el claxon porque estuviera enfadado, lo hice porque lo que hizo la señora no se hace, no es amable. No sé si esto la llevará más cerca del despertar, pero normalmente sí.

\*\*\*

*I: ¿El miedo es un feeling? Si la respuesta es que sí, que tú lo clasificas como un feeling, entonces, ¿cómo estudiarlo? Porque cuando surge espontáneamente, pararlo para observarlo y estudiarlo parece artificial. ¿Cómo proceder?*

FL: El miedo es una sensación, pero es una pregunta un poco particular porque el miedo puede aparecer bien como una emoción o bien como feeling. Aparece en tanto que emoción cuando es precedida por un pensamiento en el que me proyecto en una situación y luego crea todas las reacciones de defensa. En este caso el miedo-emoción que surge es un miedo con objeto. Tengo miedo de algo, de una situación: Tengo miedo de perder mi situación, mi empleo, de pagar demasiados impuestos... Pero hay un miedo fundamental que es anterior a todos estos miedos con objeto. Es un miedo existencial, un sentimiento de malestar fundamental, profundo y, por su permanencia, en mi vocabulario es un feeling. Es la primera emanación de la ignorancia a nivel de las sensaciones, del sentir.

*I: Cuando dices "su permanencia" quieres decir que su existencia es permanente, pero que no lo sentimos de manera permanente.*

FL: Sí, es lo que motiva todas nuestras acciones bajo la esclavitud de la ignorancia ya que nuestras acciones intentan eliminarlo, olvidarlo o superarlo.

*I: Entonces, ¿es imposible estudiar este miedo cuando efectuamos los ejercicios que hacíamos antes?*

FL: No, en absoluto, al contrario; porque cuando surge ese miedo está en el corazón mismo de los feelings.

*I: Entonces, ¿debemos esperar a que aparezca para estudiarlo de la misma manera que procedemos con los feelings en los ejercicios corporales?*

FL: Ciertamente. En cierta manera podríamos compararlo al tronco de un árbol donde los feelings particulares serían las extremidades y las ramas. Y, en un momento dado, una rama, una extremidad surge en la consciencia en tanto que feelings. Cuando lo acogemos y, cuando empieza a mudarse, a revelarse y a reducirse a sensación, una nueva ola de resistencias va a manifestarse que son, de hecho, la nueva cosecha de feelings. Lo que ocurre en este momento es que hemos progresado por la rama en dirección al tronco. Estábamos en un afluyente y progresamos hacia un río más importante. Y así hasta que al final, teóricamente, si tuviéramos la valentía, de una sola vez podríamos ir desde una rama hasta el tronco.

Muy a menudo nos paramos a medio camino y después el camino que ya hemos recorrido nos va a ser más fácil. Y cuando partimos, partimos ya de ese lugar. En un cierto momento este miedo fundamental se reabsorberá en el Ser, quizás quedarán ramas que estén vivas pero el tronco ha sido cortado.

\*\*\*

*I: Tengo la impresión de que hay una dificultad, que no encuentro feelings. Puede que bien no comprenda qué es un feeling o puede que esté evitándolos.*

FL: Un modo de encontrar un feeling es preguntarse: "En este momento, ¿qué es lo que me impide ser perfectamente feliz?" Y mirar qué es lo que se presenta. Quizás lo que se presente será una respuesta como: "Lo que me impide ser feliz es que no tengo un millón de euros en el banco". Entonces aquí hay que utilizar la inteligencia para comprender que esto no es lo que te impide ser completamente feliz. Con este procedimiento, llegado un momento, ya no habrá más argumentos intelectuales que se presenten. Y lo que me impide ser feliz se vive como una especie de sentimiento de depresión, de sentimiento de tener la espada de Damocles encima de la cabeza, o un sentimiento de vacío, de muerte, de impotencia, para qué sirve esto. Y aquí es donde se descubre verdaderamente lo que llamo feeling.

\*\*\*

*I: Vuelvo a la carga. Hay algunos feelings que los tengo más o menos localizados en sensaciones, son el feeling de la tristeza y el abandono, y el de la ira. Y ahora como ha hablado del miedo, un poco también. Pero tengo localizadas otras sensaciones corporales que no tienen nombre. Entonces, ¿es importante encontrar el nombre o simplemente me quedo en la sensación y la ofrezco a la presencia?*

FL: Sí, pero las sensaciones corporales no son un problema, son los feelings los que son un problema. Hay sensaciones corporales que están justo aquí, si estoy sentado en una silla... Hay sensaciones corporales que son puramente funcionales, no son un problema, y en particular sensaciones que nos dicen: "Has estado mucho tiempo en esta posición, cambia ahora de posición". Es normal, si nos sentamos siempre en la misma

posición acabaremos teniendo llagas en las nalgas, el cuerpo tiene su inteligencia que nos dice “muévete” cuando hay que moverse, “come” cuando tienes hambre, etc.

Los feelings son diferentes en el sentido de que hay un yo que se aferra, que se apega. Algunos como la ira son bastante exteriores, pero hay feelings que son más interiores como el feeling de intimidad del que hablaba antes, o el feeling de “yo”. Es un feeling que se apega a algunas sensaciones corporales pero no a todas, y el problema reside ahí, los feelings que no tienen nombre pero que parecen introducir una separación entre “yo” y lo que no es “yo”. Así que lo que hay que asegurarse, en principio a nivel del cuerpo, es que no haya feelings o zonas privilegiadas. Que todas las sensaciones sean vistas a la misma distancia, de manera igual. Por ejemplo, si tengo una sensación en el plexo solar que me parece ser verdaderamente “yo” y, por el contrario, si siento que el dedo gordo del pie derecho lo siento siendo menos “yo” que mi epigastrio, el ejercicio que puedo hacer es el de sentirlos ambos exactamente igual, de reequilibrar la intimidad que ha sido otorgada a diferentes partes del cuerpo. E incluso, esto lo haremos en los días que siguen, otorgar la misma intimidad que acordamos al cuerpo también al mundo que nos rodea; pero ya es un buen ejercicio el homogeneizar la intimidad en el seno mismo del cuerpo.

\*\*\*

*I: Tengo dificultad en los ejercicios físicos porque hay un dolor que es crónico y se superpone en todas las situaciones.*

FL: Habría que minimizar, minimizar totalmente este dolor crónico, elegir la postura más confortable posible, incluso no hacer los ejercicios. O negociar, o encontrar algo que sea mínimamente confortable, cómodo, y cuando uno ha intentado hacer lo mejor posible no dejarse obnubilar por el dolor físico sino adjudicar una parte de la atención al ejercicio. Por ejemplo, podemos tener un dolor físico pero si, de repente, resulta que hay un partido interesante en la televisión, uno se interesa en el partido; lo que quiere decir que una parte de nuestra atención está disponible para otra cosa que el dolor físico. Es lo mismo aquí, si uno se interesa por el ejercicio es lo mismo que si uno está interesado por el partido.

*I: Entiendo esto que dices y trato de hacerlo pero me parece que se convierte en un punto de referencia, acabo volviendo siempre a ese lugar, hago los ejercicios, cambio de postura...*

FL: Sí, lo que tienes que hacer primero es hacer todo lo posible para aliviar el dolor, y una vez que estamos seguros que hemos hecho todo lo posible para aliviar el dolor darnos cuenta que hay una parte de atención que está disponible para hacer el ejercicio. En el ejercicio uno no se interesa por aquello que es viejo, por aquello que ya ha sido reconocido al nivel de la sensación, aquello que ha sido reconocido ya ha sido reconocido. El dolor forma parte de eso que ya ha sido reconocido, el dolor ya no forma

parte de aquello en lo que uno se interesa en el ejercicio porque el dolor ya ha sido reconocido. Cuando aparece el dolor "si tenemos una parte de la atención disponible para ver la tele" y si estamos interesados en el ejercicio, tiene que haber una parte de la atención disponible para interesarse en aquello que aún no ha sido reconocido, porque el dolor forma parte de lo conocido.

*I: Es posible que no lo hubiera comprendido bien y tratara de no aligerar ese dolor sino de hacerlo más consciente y más consciente y más... He percibido algunos feelings que se han presentado pero los he referido a ese dolor.*

FL: Por ejemplo, al nivel del dolor, lo que es interesante es interesarse por el feeling que se resiste al dolor. Quiere esto decir que el dolor tiene una cualidad en sí mismo, es una sensación; pero sobre él se añaden toda una serie de cargas psicológicas que son de hecho miedos. Hay gente que no soporta el dolor, incluso el más mínimo dolor provoca una resistencia psicológica tal que sufren más por la resistencia psicológica que por el dolor mismo, lo cual es extraordinario. Hay personas que son alérgicas al dolor, quiere decir que no tienen la valentía de observar la sensación y sufren muchísimo más de lo necesario por esto. A menudo simplemente con ver el dolor en tanto que sensación, sin la carga psicológica superpuesta, eliminará el noventa por ciento del dolor.

*I: Quizás es esto lo que trataba de hacer, enfrentándome a él o mirándolo.*

FL: Sí, pero el problema es que si queremos deshacernos del dolor uno cae ya en el cesto de las resistencias, hay que comprender nuestros mecanismos. El propósito no es deshacernos del dolor sino el comprender nuestros mecanismos. Si queremos deshacernos del dolor vamos a ver al médico, hacemos lo que debemos hacer, tomamos medicamentos, es un proceder totalmente distinto. No hay que mezclar los géneros. Deshacerse del dolor quiere decir "quiero sentir menos". Y aquí no se trata de sentir menos, en cierto sentido se trata de sentir más.

*I: Me parece que hay una contradicción entre esto que me dices ahora y lo que me has dicho al principio de aligerar el dolor.*

FL: ¡Ah, no! No hay contradicción alguna. Para hacer los ejercicios he sugerido no añadir más dolor al dolor preexistente para poder tener el máximo de disponibilidad. Para hacer el ejercicio, ya que el ejercicio solicita una cierta disponibilidad, si el dolor es muy intenso ocupará el cien por cien y no habrá ninguna disponibilidad. Si empiezas el ejercicio con un dolor que ocupa el ochenta por cien de tu disponibilidad esto quiere decir que tienes el veinte por cien disponible. Te giras y, ¡crac! añades el veinte por cien de dolor; total cien por cien de no disponibilidad. Se trata de preservar el máximo de disponibilidad, el propósito del ejercicio no es eliminar el dolor. Para eliminar el dolor hay que ver qué comemos, qué bebemos, los médicos que visitamos, cómo nos tratamos, etc.

\*\*\*

*I: Tengo la impresión que quiero ir demasiado deprisa porque he entendido que no hay que permanecer demasiado rato con la sensación y hacer una fiesta ahí sino que hay que ofrecerla. Y, en cambio, con el ejemplo que utilizaste acerca del cronómetro suizo parece que tengo la impresión de que sí, que uno tiene que tomar su tiempo. Mientras que antes pensaba que no hay que pasar mucho tiempo ahí, hay que ofrecer la sensación y ya está.*

FL: En tanto que uno está en presencia del feeling entonces uno tiene que tomarse su tiempo. Una vez que el feeling ha sido reducido a sensación corporal lo que puede pasar es que nuevos feelings aparezcan en forma de resistencias, en forma de sentimiento de miedo. En ese momento uno suelta el feeling precedente, que se ha convertido en sensación, y se interesa por el nuevo feeling. Es en la contemplación del feeling que el feeling se revela por lo que es realmente. Y la dirección que daba, que es un truco, de intentar ver dónde se localiza en el cuerpo, ya que esto nos pone verdaderamente sobre la vía, sobre la pista de percatarse que el feeling no es de hecho más que una sensación corporal. Esto aclara ya el aspecto sensación y permite liberarse a la intimidad que se había pegado al feeling.

Si el feeling se ha reducido a una sensación corporal no hay que ir más allá, en ese momento lo ofrecemos al espacio. Pero en tanto que haya connotación psicológica afectiva uno tiene que verlo en tanto que pura sensación. Es en el paso de un feeling a otro, porque de hecho son como muñecas rusas, abres una y hay otra que se esconde en el interior, abres otra y.... De todas maneras, lo que hay que ver es que no hay que esperar resultados mientras haces la exploración. El resultado, como lo digo a menudo, lo experimentarás en tu vida cotidiana, puede que siete horas más tarde, tiempo más tarde dirás: "¡Uhm!, esto es distinto".

\*\*\*

*I: Quizás por las creencias siento un alivio, un sentimiento de apertura, de libertad enseguida. Y otra pregunta, a veces me digo: "A lo mejor me confundo y estoy tomando una emoción por un feeling".*

FL: No es grave porque lo que ocurre es que si se trata de una emoción, y en mi definición emoción es porque proviene de un pensamiento, en la contemplación de la emoción el pensamiento que estaba en su origen se revelará, y en este momento te das cuenta "es una emoción, no es un feeling". Se manifestó en una forma corporal y luego devino un pensamiento y, a veces, sí, a veces hay emociones extrañas.

Me acuerdo una mañana, ya he contado esta historia varias veces, pero pienso que es un buen ejemplo. Tenía mi coche aparcado en la calle y cuando voy a recogerlo tenía



una multa. No estaba contento, caminé durante cinco minutos hasta el despacho y una vez en el despacho entré en el quehacer del trabajo hasta el mediodía, y hasta entonces no tuve un minuto para mí. Al mediodía la reunión acabó y me encontré solo en el despacho y, en ese momento, un momento de meditación, había un feeling. Lo miro e inmediatamente veo que era la multa mal digerida. Esto es un ejemplo de remontar la rama hasta el tronco a partir del feeling que estaba allí cuando normalmente no tengo esto. Entonces, mirando la sensación vi la escena de la mañana y eso puede conducir a un pensamiento. En este caso era un pensamiento, la memoria de un acontecimiento, con lo que era manifiestamente una emoción.

BARCELONA, MIÉRCOLES 11 DE ENERO DE 2012

*Interlocutor: Me gustaría que volviesses a recordar los diferentes tipos de plegaria, de oración, que comentaste en relación a mi pregunta del otro día. No se me quedó del todo en la cabeza, que no es ahí donde se tienen que quedar, pero bueno... Me gustaría que se me quedaran ahí también.*

Francis Lucille: La plegaria que pide lluvia para las cosechas o incluso el pan nuestro de cada día es el nivel más elemental de la oración, el solo mérito de esta oración es que reconoce la existencia de la trascendencia divina ya que nos dirigimos a Dios que está más allá de las formas, más allá de lo visible. Es la forma de oración que está asociada con la creencia. Hay una tradición de la India que dice que después de pasar múltiples vidas orando de esta manera, al final Dios, yo no sé si por aburrimiento o por piedad, finalmente envía a este buscador de sopa o dinero la gracia mediante la cual busque la verdad en vez de buscar algo, de buscar cosas.

El nivel superior de la oración no es “Dios dame alguna cosa” sino “Dios date Tú a mí”; yo no quiero una cosa, quiero Dios. Esta oración quiere decir que me intereso menos por las cosas y más por Dios. En otras palabras, en lo que concierne a las cosas “hágase Tu voluntad Señor, a mí me da igual, lo que me interesa eres Tú”. Dios prefiere esta forma de oración e inmediatamente Él o Ella envía su gracia, no hay que esperar durante miles de vidas.

Se trata de saber qué es lo que uno quiere para pedir directamente lo que se quiere. Si se quiere algo diferente de Dios uno pide esta cosa pero lo que obtendrá no será a Dios.

Dios está dispuesto a darse pero espera que se lo pidamos porque es educado, no va a imponer cosas que no se le han pedido y que de hecho la gente no querría. Por ejemplo, una reunión como esta para aquellos que les gusta está bien, es perfecto, no quisieran estar en otro lugar, en el cine o en un concierto. Pero para aquellos que no están interesados no hay nada que toque más las narices, es un suplicio. En una época de mi vida, en la que no estaba interesado por la verdad, si me hubieran traído a un sitio como este habría explotado. Es la razón por la cual, como Dios es amable y educado, no quiere imponerse a aquellos que no lo desean.

Después, cuando la conexión se establece con Dios en nuestro interior, la oración “Dios entrégate a mí” o “no deseo más que a Ti” pierde su sentido, ya que no tiene sentido el pedir aquello que ya hemos recibido. Así que llega un momento en el que Dios dice: “¡Para ya! Deja de pedir lo que ya has recibido. Deja de buscar aquello que ya eres”.

No es que en tanto que individuo seamos Dios sino que en tanto que individuo no somos nada y Dios lo es todo. Esto incluye este cuerpo, la mente, los pensamientos, las experiencias que tenemos, todo. En nuestra ausencia está la presencia de Dios.

La verdadera oración ni tan siquiera dice "yo no soy nada" porque para decir que yo no soy nada hace falta que haya alguien. La verdadera oración no dice nada. Si no soy nada no digo nada, no hay nada que decir. Nada, nada, nada, nada, nada... San Juan de la Cruz.

*I: La oración que hizo mi madre durante años y años, toda su vida, la puedo comparar con la plegaria de las cosechas. Mi padre era una buena persona, la gente lo quería, pero era un católico no practicante. Y mi madre toda la vida trajo loco al Niño Jesús de Praga (una imagen religiosa) para pedirle que se confesara, pero él no lo hacía. Una vez que mi padre vio la muerte que se le echaba encima, a los cuarenta y ocho años, le dijo a mi hermana: "Tráeme un viejecito de esos de barba que tú conoces, un capuchino". (Un monje). Vino el capuchino se metió con mi padre en la habitación y allí estuvieron metidos dos horas. Mi padre decía: "Puestos a hacer las cosas, hacerlas bien de una vez". Mi madre quedó feliz, y mi hermana y yo decíamos: "El Niño Jesús de Praga por fin descansó". Debía estar aburrido de mi madre, y la historia terminó como los cuentos que acaban bien. Esto, ¿con qué es comparable? ¿Con la plegaria de petición o algo superior?*

FL: Es superior porque tu madre no lo hacía para ella y, por tanto, había un lado impersonal ahí.

*I: De hecho mi madre, que murió de cien años, al final de su vida cuando vi que se moría le dije, sin pensar que podía asustarse: "Mamina, (un apelativo familiar) no vuelvas la cabeza atrás, no te vuelvas a acordar de nosotras, tú siempre con la mirada hacia adelante, puesta en Dios, sumérgete en Dios". Y ella, que nunca había hecho un encuentro como estos, se murió con una paz que llamaba la atención, con todo el conocimiento, y no pidió la confesión. ¿Si tienes algo que comentar?*

FL: Es muy bello, es muy bello.

*I: Nosotras así lo sentimos. Y desde que murió jamás volví a hablarle porque sé que ahora ella está fundida en esa presencia atemporal, ahora ella es igual a esa presencia atemporal, y lo de "Mamina" desapareció, y ella en tanto que persona no existe.*

\*\*\*

*I: Cuando ella estaba hablando, tú Francis has dicho que teníamos que tener claro lo que uno quiere. Y eso me ha traído la idea que tengo últimamente de que en realidad no sé si busco ser libre o qué. Lo que sí creo que busco, lo que tengo claro es que busco vivir en la apertura del corazón porque cuando vivo allí no hay nada que falta. Entonces*

*aunque sé que eso es un estado del que entras y sales pues se me hace más alcanzable, más concreto, más tangible que la otra idea abstracta de libertad total que desconozco. No sé si es una forma de conformarme en algo más sencillo porque me parece que es una realidad para mí, pero es que no estoy segura.*

FL: Al principio puede que sea así, que la apertura del corazón sea un estado pero el corazón, él mismo, no es un estado; de hecho el corazón siempre está abierto pero nos cerramos a él. Dicho esto, la libertad verdadera, la liberación verdadera no puede encontrarse más que en la apertura del corazón.

La libertad abstracta, que no es la libertad de la apertura del corazón, no vale la pena que la busquemos. Solo la experiencia del corazón nos libera porque en la experiencia del corazón no unimos al amor universal que es nuestra naturaleza verdadera, nuestra morada verdadera.

*I: Tengo algo más. Este lunes, ayer, estaba dormida a las cuatro y pico o así, me desperté, estaba con fiebre, y estaba convencida de que me estaba muriendo. Salí de la cama, me puse enfrente del espejo, no sé porqué, y fue una sensación de pánico para mí superior a todas las que he podido tener. Fue todo en muy pocos segundos, pensé en ir a buscar a mi marido que estaba en el salón pero para qué le iba a hacer sufrir este trance cuando no le daba tiempo de llevarme a urgencias. Y, a la vez en ese instante, también vi una historia que tengo que me lleva a veces al miedo. Una historia pendiente, como que había estado perdiendo el tiempo con ello, que había sido una pérdida de la vida, en ese rollo de juicios, de miedos, de recriminaciones hacia alguien. Pero lo más fuerte de ese tema es ese pánico tan grande a la muerte, esto está totalmente relacionado con el ego, supongo. Me gustaría que pudieras decirme algo.*

FL: Habría que abandonarse a la muerte. De todas formas no tenemos elección, más vale abandonarse.

En cierto modo hay que ofrecerse, decir: "Dios tóname, haz de mí lo que desees puesto que Tú me has creado, hazme desaparecer. Morir en Ti no es morir, morir en Ti es nacer".

Pero aquello que está vivo en nosotros no puede morir. Es el espíritu quien vive, no el cuerpo. Aquello que es santo en nosotros es la consciencia, el espíritu, es el espíritu santo que todos compartimos.

*I: En relación a esto, quiero tener apertura. Pero "yo" estar en apertura, "yo" no desaparecer.*

FL: De hecho, aquello que eres verdaderamente es la consciencia, no eres el cuerpo, no son los pensamientos, eres aquello que percibe el cuerpo y los pensamientos. En este momento cuando hablo eres tú quien percibes las palabras y las comprendes En-

tonces, tú eres aquello que percibe y comprende, también percibes tu cuerpo, también percibes tus pensamientos. Tú eres la consciencia, y la consciencia no es un pensamiento. Aquello que percibe el pensamiento no es un pensamiento, aquello que siente, experimenta el sentimiento no es un sentimiento.

Aquello que experimenta un sentimiento le llamamos corazón, aquello que piensa el pensamiento lo llamamos la inteligencia, pero los dos no hacen más que uno porque es la misma apertura que percibe los pensamientos y los sentimientos, y la consciencia está siempre abierta; incluso en domingo, no cierra nunca.

*I: Podrías dar alguna indicación para algo más pequeño de lo que quizá se plantea otras veces. O sea, simplemente a mí me gustaría, a veces me cuestiono, cómo podría ver que efectivamente no hay ninguna razón para creer que la consciencia, no la consciencia en general, sino la consciencia por ejemplo que aparece en ti y que aparece en mí, la que aparece en dos personas, es la misma. La naturaleza de las dos eso sí que puedo intuir que es lo mismo, pero lo que aparece en la tuya y en la mía pues seguro que no tiene nada que ver.*

FL: Sí, evidentemente en tu pregunta dices: “Aquello que aparece en una consciencia y aquello que aparece en otra no es la misma cosa”. Y ya en tu pregunta has dicho: Hay una consciencia y hay otra consciencia; hay dos consciencias. Entonces, ¿qué quieres que te responda? Es una pregunta como la que haría un policía: “¿Desde cuándo no pegas a tu mujer?” ¿Qué respondes? Contestes lo que contestes vas a ir a la cárcel. Aquí es lo mismo, en tu pregunta ya has puesto dos consciencias. ¿Qué quieres que te conteste? Lo único que puedo decirte es: Mira en tu pregunta, ya has escogido el que haya dos consciencias, ¿en virtud de qué? ¿Basándote en qué experiencia?

*I: En la percepción de cada una.*

FL: ¿Tú percibes dos consciencias? Si no percibes dos consciencia, ¿cómo puedes decir experimentalmente que hay dos? Si yo percibo dos micrófonos o dos zapatos puedo decir que hay dos. Pero nosotros no percibimos jamás dos consciencias, solo percibimos una. ¿Ves? Hay que ser muy preciso. Por ejemplo, un médico que ve a alguien que ha perdido la consciencia, le pega unas cuantas tortas, le hace unas preguntas, y la persona no dice nada. Entonces el médico dice: “No hay consciencia aquí”. Y en ese momento la persona dice: “¡Eh! ¡Para ya de darme tortas!” Y el médico dice: “¡Ah!, ahora hay consciencia. Éste está consciente, éste está consciente”. Él ve un montón de consciencias, pero ésa no es la consciencia de la que tenemos experiencia.

Aquello que hace falta que veamos, y aquello que es engañoso, es que utilizamos el mismo nombre “consciencia” para dos experiencias que son diferentes. Deberíamos utilizar dos palabras diferentes, por ejemplo, la palabra “sapienza” para la experiencia que el médico o la enfermera tiene cuando realiza preguntas y le responden. O esa experiencia que tenemos todos los días cuando entramos en relación con otros seres.

Aquello de lo cual tenemos experiencia en el otro no es la consciencia, hacemos la experiencia de la sapiencia, la experiencia de la consciencia solo la hacemos en nuestro interior. Y la consciencia no es como un coche, entramos en el coche y hacemos la experiencia del interior del coche, salimos del coche y hacemos la experiencia del exterior del coche, porque el coche es un objeto. Pero la consciencia no es un objeto como lo es un coche y no podemos salir de ella para tener la experiencia del exterior porque nosotros somos la consciencia. No hay nada exterior a la consciencia y solo tenemos la experiencia desde el interior.

Entonces son dos cosas diferentes, dos experiencias diferentes; y el hecho de que haya una multiplicidad de seres sapientes no implica una multiplicidad de consciencias porque es la misma consciencia la que brilla como sapiencia en todos los seres.

Lo que nos altera es que vemos la consciencia como si estuviera en el interior del cráneo y esa no es nuestra experiencia, no vemos jamás nada exterior a la consciencia. Esto quiere decir que todo lo que vemos está en el interior de la consciencia, incluido el cráneo. Y jamás tenemos la experiencia de la consciencia en el interior del cráneo, no es posible; y si nosotros no tenemos esta experiencia ninguna otra persona puede tenerla.

La consciencia pertenece en cierto modo a un espacio, a una dimensión diferente. De la misma manera, y esto es una analogía, que el sueño pertenece a una dimensión diferente que el mundo de la vigilia. El elefante con el que te encontraste en tu sueño no lo encontrarás jamás en el circo, jamás, porque son dos universos con dimensiones totalmente diferentes de los cuales tenemos la experiencia, tenemos la experiencia de esas dos dimensiones. Digo esto porque habitualmente pensamos que solo experimentamos una dimensión y, de hecho, tenemos al menos la experiencia de dos dimensiones, el sueño y la vigilia. Y a partir del momento que comprendemos que hay más de una dimensión estamos entonces abiertos a la posibilidad de una tercera dimensión que es la consciencia. Es importante porque resuelve cuestiones estúpidas del tipo "la consciencia está en el interior del cráneo". La consciencia no está en el cráneo de la misma manera que el elefante que has visto en sueños no está en el circo.

Como la consciencia está en una dimensión diferente puede estar por todo, en las dimensiones inferiores, quiere decir en el estado de vigilia y en el estado de sueño. Y en particular para nosotros está claro, y está claro sobre todo al despertarse en el estado de vigilia, que la consciencia estaba por todas partes en el sueño. Quizás cuando estábamos sumergidos en el sueño creíamos que la consciencia estaba en el cráneo del sueño, y que la persona que encontrábamos en el sueño tenía una consciencia totalmente distinta, y que había una pluralidad de consciencias. Pero cuando despertamos se hace evidente que la consciencia estaba en todo lugar y no solo en el cráneo del sueño, todo estaba impregnado por la consciencia, la totalidad del sueño, los elefantes, el bosque, la sabana, la selva, todo, estaba en todo lugar en el sueño. A partir del momento que comprendemos que la consciencia pertenece a una tercera dimensión

nos abrimos a la posibilidad de que la consciencia también impregne la totalidad del estado de vigilia de la misma manera que impregnaba la totalidad del estado de sueño; así que entonces hay una sola consciencia.

Otra forma de presentar la respuesta a tu pregunta es ver que la consciencia jamás es un objeto. La razón por la cual nosotros creemos que hay una multiplicidad de consciencias es por el hecho que creemos que la consciencia es un objeto, como algo que es una especie de masa gaseosa que está inyectada en el cráneo, y que en el momento de la muerte se escapa. La vemos como un objeto, como algo que está limitado en el espacio y el tiempo. Ese es el motivo por el que tenemos miedo, porque creemos que la consciencia está limitada en el tiempo y en el espacio. Si está limitada en el tiempo desaparecerá, puede morir. Cuando un cuerpo particular desaparece, aquello que está extendido por todo no desaparece. Cuando una bombilla se funde no es el caso que la electricidad que circula en la red eléctrica desaparezca.

\*\*\*

*I: Me gustaría ver si he comprendido lo que has dicho y hablo desde mi experiencia. Por ejemplo, ahora, si me pregunto "¿existo?", sí, sé que existo; no sé cuando ha empezado, cuando va acabar, pero sé que existo. Y entonces se despliega todo lo que percibo, los sonidos, las vistas e incluso los seres, pero todo esto son objetos porque todo eso es percibido en mí, incluso la imagen de mi cuerpo yo la percibo aquí en mi consciencia. Mi cuerpo en este sentido está en igualdad que otro cuerpo que percibo al lado, ni mejor ni peor, todo es objeto. Entonces, si no hay esta consciencia de existir, la vida quizás, entonces no habría nada...*

FL: Tu experiencia, en el fondo, nuestra experiencia está hecha de mentaciones, es decir, de emanaciones mentales; ya sean pensamientos, sensaciones y percepciones externas. Y, como bien dices, hay algo de inevitable, ineludible en nuestra experiencia humana que es el elemento de realidad. Es decir, hay algo en vez de nada, como dicen algunos filósofos; hay el Ser, hay un elemento de realidad en nuestra experiencia. En otras palabras, incluso si todo lo que es percibido, como en el caso del sueño nocturno, es una ilusión, esta ilusión no hace más que reforzar la realidad de la consciencia que la percibe. Y eso nos indica ya, nos da una pista de dónde reside la respuesta a la pregunta de "¿Dónde reside el elemento de realidad que sentimos?"

La experiencia del sueño nocturno nos ayuda a comprender la naturaleza de la ilusión y por ello mismo la naturaleza de la realidad. Todo aquello que estaba en el sueño nocturno al despertar ha desaparecido completamente. Es esta desaparición lo que nos permite calificar al sueño como ilusión. Así que el único elemento de realidad es la cosa que estando presente en el sueño no ha desaparecido al despertar, y la única cosa que estaba presente en el sueño y no ha desaparecido es la consciencia.

Así que la utilidad espiritual del sueño es hacernos entrever que la realidad de nuestra experiencia es la consciencia. Del mismo modo que la realidad de la experiencia humana en el sueño es la consciencia, nos damos cuenta que la realidad de nuestra experiencia humana en el estado de vigilia también es la consciencia, ya que nuestra experiencia humana solo está hecha de mentaciones y estas mentaciones o percepciones aparecen en la consciencia, están en la consciencia y desaparecen en la consciencia, luego su substancia misma es la consciencia.

Observa que hasta ahora no he hecho ninguna hipótesis sobre la naturaleza del mundo exterior, ni niego ni afirmo su existencia. Me intereso únicamente por la realidad de nuestra experiencia humana, nuestra experiencia individual humana, y la realidad de esta experiencia individual humana, realmente la realidad de cualquiera al final de este análisis se revela ser la presencia-consciencia. Y por presencia-consciencia quiero decir aquello que percibe realmente, en otros términos, la realidad que percibe y no aquello que percibiría o en tanto que hipótesis podría percibir. La percepción consciente es una evidencia para cada uno de nosotros en este momento y, entonces, la realidad de esta percepción es ineludible. Eso hace que nos hagamos la pregunta “¿Qué es lo que percibe realmente? ¿Cuál es la realidad que efectúa esa percepción? ¿Cuál es la realidad que percibe nuestra experiencia humana?” Y la conclusión extraordinaria es que la realidad que percibe nuestra experiencia humana no es humana, está más allá de lo humano, es transhumana. Y para comprender que la realidad que percibe nuestra experiencia humana es suprahumana o transhumana nos volvemos hacia el mundo exterior.

Ese mundo exterior y los seres que nos rodean parecen tener una realidad independiente de nuestra individualidad humana, y ello por diversos motivos. Uno de estos motivos es, por ejemplo, el acuerdo intersubjetivo sobre la forma o el color de un objeto. Eso apunta hacia algo que sea exterior a la experiencia humana propiamente dicha. Y el otro motivo, sin recurrir al acuerdo intersubjetivo, sería la persistencia de los objetos. Venimos dos veces al año a Barcelona y encontramos Barcelona en el mismo lugar. Barcelona parece tener una existencia independiente de la experiencia humana individual porque durante seis meses Barcelona no está bajo el foco, pero podemos llamar a alguien por teléfono a Barcelona que nos dirá que ha habido cambios, que ha pasado esto o aquello, y cuando volvemos efectivamente vemos que ha habido cambios, por ejemplo, no hacemos nuestro seminario en el mismo lugar. Lo que quiero decir es que hay signos que apuntan hacia la existencia de una realidad superior que es más vasta que nuestra experiencia humana, y esta realidad del mundo exterior, sea lo que sea, si es que hay un mundo exterior, es una realidad que está yuxtapuesta a la realidad de nuestra experiencia humana que, como hemos visto, es la consciencia.

Así que tenemos dos realidades: La realidad del mundo exterior, si es que existe, si no hubiese mundo exterior solo habría una realidad, la consciencia; pero esto es la hipótesis solipsista, solo existo yo como persona limitada. Pero si salimos de la hipótesis solipsista quiere esto decir que hay una realidad más grande que aquella de la expe-



riencia humana. Decimos que tenemos, entonces, dos realidades: La realidad de la experiencia humana de un lado, y la realidad universal, la realidad del mundo exterior por otro lado, hay dos realidades.

Ahora la hipótesis es que yo percibo el mundo, es decir, que mi realidad, mi realidad de experiencia humana no es independiente del mundo porque lo percibo. Quiere ello decir que esas dos realidades, la realidad de la experiencia humana y la realidad del mundo, no están separadas como en dos sacos, sino que comunican. Pero, ¿qué quiere decir dos realidades que comunican? Esto quiere decir que forman parte de una realidad que las engloba, o bien, ellas no son más que una idéntica realidad. Si hay una realidad única que las engloba, esa realidad única que las engloba sería la realidad última de esas dos realidades y sería la realidad última de mi experiencia humana, ¿no es cierto? Así entonces, aquello que verdaderamente percibe en mí solo puede ser la realidad última verdadera...

*I: ¿Podrías repetirlo? Porque es muy sutil.*

FL: Hemos dicho que hay dos realidades: La realidad de la experiencia humana y la realidad del mundo exterior, ¿no es cierto? Es evidente que yo percibo el mundo exterior en mi experiencia humana, lo que implica que hay una comunicación entre las dos realidades; pero dos realidades que se comunican, que no están separadas, eso quiere decir que están englobadas en una realidad que las engloba...

*I: Esto que dices es diferente de pensar que si yo no estoy ahí para ver el mundo, no hay mundo, ¿es diferente?*

FL: Sí, es diferente y depende de lo que llamas “yo”. Si digo “en mi experiencia humana si yo no estoy para ver el mundo no hay mundo”, eso es la hipótesis solipsista.

*I: Pero cuando dices solipsista, ¿qué quiere decir exactamente, que es individualista?*

FL: Sí, es individualista y encontramos algunas formas de solipsismo en algunas formas neo-advaita.

Por el contrario, si decimos “nada existe fuera de la consciencia”, pero la consciencia vista en su aspecto universal, entonces siendo la consciencia universal, es cierto, nada existe fuera de la consciencia universal. Es la consciencia vista en su aspecto universal.

*I: No habría más interés que, por ejemplo, en el pensamiento católico que piensa que hay un Dios y que somos las criaturas de Dios y que todo es el reflejo de Dios. ¿Es que esto sería menos peligroso que partir de algún sitio con la propia experiencia que acabaría en solipsismo?*

FL: No, debido a la separación. Si Dios está en su nube yo soy totalmente impotente para conectarme con Él, he perdido la vía, el camino. Jesús tenía el camino, Jesús conocía el camino y es por eso que dijo: "Yo, el Yo soy, el Yo, la consciencia, es la vía, la verdad y la vida". Luego, en la ignorancia, ha sido interpretado como: Jesús, solo Jesús, la persona de Jesús, es el camino, la verdad y la vida. No es Jesús quien es el camino, la verdad y la vida, es el "Yo soy" en cada uno de nosotros, incluido en Jesús, quien es la verdad, la vida y el camino. Esto es muy importante porque este es el elemento místico que nos liga de verdad a Dios, y es lo que se pierde cuando ponemos a Dios allá arriba en una nube. Es por ello el motivo del enfoque interior, por lo que se utiliza la meditación introspectiva.

Tenemos dos intuiciones muy profundas, es lo que Kant llamaba "aprioris"; y llamaba aprioris a cosas que son evidentes por sí mismas y que no es necesario demostrar. Creo que Kant había añadido unos cuantos aprioris, pero yo veo dos, dos cosas de las que estamos totalmente seguros. La primera es que hay consciencia; no sabemos por qué, no te lo puedo probar, pero si lo digo tú estás de acuerdo, la consciencia es real. La segunda intuición, que es más difícil, que es menos neta, limpia, es que hay una sola realidad. De hecho es lo único que tenemos necesidad de comprender, comprender de forma experimental: uno, que la consciencia es una realidad; dos, solo hay una realidad. Por ejemplo, un físico tendría esta intuición, una persona religiosa tiene esta intuición, que Dios es la realidad de todo.

La manera como abordo esta cuestión es con estas dos realidades. La realidad interior, la realidad de la consciencia porque es de aquí desde donde partimos, tenemos la certeza de que la consciencia es real. Y la segunda realidad es la realidad del mundo exterior, de aquello que nos aparece; que yo llamo la realidad universal. Esta realidad exterior no parece ser esa realidad de la que soy consciente y entonces la pregunta es: ¿Hay dos realidades? ¿La realidad interior: *Atman*? ¿Y la realidad universal, exterior: *Brahman*? Y la hipótesis es: "Mi consciencia percibe la realidad exterior"; así que estas dos realidades se comunican, y si comunican significa que están incluidas en una realidad superior última, por tanto, esta realidad última es aquello que realmente percibe en nosotros, es aquello que percibe verdaderamente, y entonces es la verdadera consciencia, la realidad consciente.

La belleza de este enfoque es que funciona exista o no una realidad exterior. Si no hay una realidad exterior entonces es simple, la realidad interior es la consciencia; en el primer caso, en el caso de la hipótesis solipsista...

*I: Sí, pero dices que es una falacia...*

FL: No, cubre todas las posibilidades, el razonamiento funciona en ambos casos. Si no hay realidad exterior independiente de la mente, como la mente solo está hecha de consciencia, todo es consciencia. Si hay una realidad exterior, *Brahman*, la naturaleza de esta realidad es la misma que *Atman*. Este enfoque me parece interesante porque

no niega la visión del mundo exterior que es la visión corriente de la vida diaria. Deja la puerta abierta a una realidad que existe independientemente de la mente y independientemente de todas las mentes de todos los seres dotados de sapiencia. Pero no hay realidad exterior a la consciencia porque la consciencia es esta realidad misma, entonces la consciencia es la substancia misma del mundo que nos rodea, del mundo físico que nos rodea de la misma manera que es la sustancia misma del mundo sutil de nuestros pensamientos, sensaciones y percepciones. Y los dos mundos son co-creados, el universo mental y el universo físico son creados al mismo tiempo, lo que explica la correlación entre los dos.

Por ejemplo, si hacemos una experiencia neurológica con un individuo, y después en una reunión le hacen preguntas acerca de la experiencia anterior, esto es lo que hace que sus repuestas se correspondan con los trazos de su electroencefalograma. El materialista te diría que es el cerebro el que crea el pensamiento. El idealista o el soliptista te diría: "No, en absoluto, es el pensamiento el que crea la máquina con todos sus aparatos y toda esta parafernalia están creados por el pensamiento".

Desde el punto de vista de la no-dualidad es la consciencia que co-crea al mismo tiempo las imágenes mentales y los fenómenos físicos; sutil interno y grosero o externo. Si quieres, todo es cósmico, todo lo que aparece es un hecho cósmico, pero no cósmico en el sentido de puramente físico sino que también incluye lo sutil.

*I: De todas maneras la sensación que tengo cuando dices todo esto, es difícil de describir pero es pluridimensional, antes tenía la impresión de ser plano y ahora es pluridimensional, es más aterrador pero es más rico. Gracias.*

\*\*\*

*I: Debe haber algún sitio donde cometo algún error porque lo que has dicho es que estamos seguros de que somos conscientes, que somos la realidad, que hay algo real. Y el exterior, es una realidad exterior, que me parece evidente. Porque decir que hay algo que engloba los dos... Porque de alguna manera siento que formo parte de esta realidad, formo parte integrante de esta realidad exterior, soy una parte.*

FL: Lo que es importante es cuando dices: "Yo formo parte de esta realidad exterior". ¿Qué quieres decir por "yo"? ¿Quieres decir el cuerpo, la mente o la consciencia?

*I: Todo, la realidad que toma esta consciencia.*

FL: ¿La consciencia?

*I: La consciencia... Sí, soy yo.*

FL: ¿Aquello que percibe?

*I: Sí, aquello que percibe.*

FL: ¿Cómo puedes decir que aquello que percibe forma parte de aquello que es percibido, la realidad exterior?

*I: No es diferente que la realidad exterior, está hecha de la misma materia, es la misma materia, la misma realidad.*

FL: Pero, ¿tú ves aquello que percibe como un vasija hecha de arcilla con arcilla que estaría en el entorno? ¿O tú ves eso que percibe como arcilla y solo hay arcilla?

*I: No hay más que arcilla y solo arcilla.*

FL: Sí, viene a ser lo mismo que yo digo, que solo hay una substancia y el acceso que tenemos a esta substancia es por la consciencia. Está en su estado puro y el resto solo son formas hechas de arcilla. Pero la arcilla pura solo la encontramos bajo la forma de consciencia, pero no "forma parte de", es la substancia de toda cosa, porque cuando decimos "forma parte de" quiere decir que es una parte de esto pero no es todo.

*I: Antes tuve la impresión que añadías algo al exterior que ya era evidente que la arcilla es la arcilla pero, si pero la arcilla tiene...*

FL: En el interior de cada uno de nosotros tenemos la substancia de la que el universo está hecho. Y es normal porque nosotros en tanto que nuestra experiencia humana no estamos separados del universo, forma parte del universo; y es normal que en el centro de nuestra experiencia humana encontremos la substancia del universo. Todos los seres tienen el mismo centro, otra forma de decirlo: Todos los círculos que se trazan sobre la esfera tienen el mismo centro.

BARCELONA, JUEVES 12 DE ENERO DE 2012

*Interlocutor: Es una pregunta que concierne a la naturaleza del despertar y es porque tengo la impresión de que me hago una idea acerca de ello y quizás me esté bloqueando. Me he hecho a la idea de que para tener la absoluta certeza de que soy la consciencia universal hace falta que tenga esa experiencia por mí mismo dejando fuera todo objeto, que es lo que creo que en la tradición india se llama nirvikalpa samadhi. La dificultad reside en que, si bien por su naturaleza es inimaginable, yo me hago una idea y así espero un acontecimiento; y no sé si es una buena idea.*

Francis Lucille: El mental no puede darse cuenta de este acontecimiento más que a posteriori y se da cuenta posteriormente por los cambios que eso ha producido en la mente misma. Pero no es diferente de la comprensión ordinaria. El momento de comprensión es un momento sin pensamientos, es un momento en el que, de algún modo, la pregunta que está preguntado se reabsorbe en el substrato de inteligencia. Como es un momento subjetivo no hay memorización alguna de ese momento, pero como la luz de la comprensión ha brillado en ese momento, cuando la mente aparece ha sido iluminada por esa comprensión y aquello que antes era incomprendido ahora es comprendido. Y así la mente puede establecer por sí misma que ha ocurrido algo, que ha comprendido algo refiriéndose al pasado. Por ejemplo, hubo un momento en el que yo no comprendía la demostración del teorema de Pitágoras y después sí la comprendía, con lo cual supe que hubo un momento en el que se produjo esa comprensión, sin embargo la mente no estaba presente cuando se produjo esa comprensión final.

Ocurre lo mismo con el nirvikalpa samadhi, y aunque en los dos casos la comprensión sea subjetiva; en un caso, en el de la comprensión matemática, se refiere a un objeto y en el caso del nirvikalpa samadhi la comprensión se refiere al sujeto, nos damos cuenta de que se ha producido una comprensión por los cambios que se han operado.

En el caso del nirvikalpa samadhi los cambios que se han operado pueden parecer relativamente ínfimos; desde el punto de vista de la mente ha pasado algo, pero la mente no se da cuenta todavía de la relevancia de la transformación que se ha producido. Es por ello que el resultado de esa comprensión, de la iluminación, hay veces que lleva tiempo para que sea revelada a la mente; y una comprensión que así vista parece ínfima, se revela más tarde a medida que se extiende. Por ejemplo, un gran microbio puede generar muchas enfermedades benignas pero un pequeño virus te puede matar.

*I: ¿A qué se corresponden las descripciones que los místicos hacen en sus libros? Por ejemplo la que tú has hecho en uno de tus libros o la que Adyashanti describe, no pueden corresponder solamente a algo poético.*

FL: Si el nirvikalpa samadhi produce un cambio brutal, entonces es algo remarcable en el sentido de que es fácil remarcarlo. Es por eso que tenemos que tomar la precaución de decir que el despertar no se produce de forma idéntica en todos los buscadores de la verdad. Creo que la descripción más correcta es que es una comprensión que nos sana del miedo a la muerte, quiero decir de la desaparición absoluta; y para ser más precisos es una comprensión que nos sana de la creencia de la muerte de la consciencia.

*I: Eso deja al buscador en una gran incertidumbre porque la prueba de si todavía tengo miedo o no de la muerte existencial no es algo que yo pueda efectuar, ¿van a ser los acontecimientos o, es la felicidad?*

FL: Por ejemplo, el maestro zen que vivía en EEUU Suzuki Roshi decía que el satori está sobrevalorado porque en realidad la cosa verdaderamente importante es establecerse en la tranquilidad con dicha, feliz; es eso lo que realmente cuenta. Llegado un cierto momento después del despertar uno se apercibe de que el sufrimiento psicológico forma parte del pasado y, quizás, cuando uno se da cuenta de ello, hace ya tiempo que ha ocurrido. Uno no se da cuenta siempre del momento preciso en que eso pasa, nos damos cuenta en el momento preciso al nivel de la consciencia, pero la mente frecuentemente no se da cuenta más que a posteriori y lo formula a posteriori. Es un poco como si nos duele la cabeza y tomamos un ibuprofeno, al cabo de un tiempo nos damos cuenta de que el dolor de cabeza ha desaparecido pero cuando nos damos cuenta hace ya algún tiempo que el dolor ha desaparecido, la mente no registra el momento preciso en que el dolor desapareció. Seguramente ha desaparecido poco a poco, en cambio como nosotros, consciencia, somos conscientes instante a instante, esa consciencia ha visto desaparecer el dolor pero no ha sido registrado a nivel de la mente, ha sido registrado un poco más tarde.

*I: ¿Es que tu metáfora funciona también en lo que se refiere a la certeza? De la misma manera que uno se da cuenta de que ha cesado el dolor de cabeza, ¿llegado un momento uno tiene una certeza razonable de que ha ocurrido esa comprensión?*

FL: Hay dos tipos de certeza: La certeza experimental y la certeza mental. Es lo mismo en lo que concierne a las certezas relativas, por ejemplo, si digo: "Tengo la certeza de que la tierra tiene un campo gravitacional", y eso proviene de mis conocimientos en física, de que tengo mis nalgas sobre la silla, y de una multiplicidad de experiencias pasadas de caídas de objetos, por todas estas múltiples caídas de objetos se ha formado una certeza que es sólida pero no es absoluta; porque de repente la gravedad podría desaparecer, no hay garantía en cierto sentido. En cambio, cuando asisto a la caída de un objeto, en ese momento preciso, hay una certeza absoluta de la cosa. Así que hay que hacer la diferencia entre la certeza experimental, que se produce en el momento, y la certeza mental que viene después de que una serie de acontecimientos se han dado. Ocurre lo mismo aquí, siendo la diferencia que como la experiencia consciente está siempre disponible, puedo referirme siempre a ella en caso de duda. A ni-

vel experimental se forma un cuerpo de evidencia que se acumula, que ejerce una enorme preponderancia, llegado el momento, con respecto al conjunto de pseudo-evidencias que parecían mantener la existencia de la consciencia separada. ¿Y cómo se produce esto? Por la investigación; por la investigación puedo llegar fácilmente a la conclusión de que no hay ninguna evidencia de que la consciencia sea separada y limitada. En un lado de la balanza no tengo ninguna evidencia, cuando antes si creía tenerla. Es por eso por lo que es importante hacer esta investigación, para poner los relojes a la hora. Esa convicción de que no hay ninguna evidencia que mantenga que hay una consciencia separada nos abre la posibilidad de llevar a cabo experimentos en la vida cotidiana para poner a prueba si la consciencia está separada o no.

Para ponerla a prueba, de la manera que yo preconizo, es que en una situación donde hubiéramos pensado, sentido, percibido u actuado de dos maneras distintas si la consciencia está separada o no, a título experimental, elegir el pensar, sentir, percibir y actuar de acuerdo a la nueva hipótesis, de que la consciencia es universal. Y en ese momento habrá una respuesta por parte del universo ante esa nueva actitud. En la vida, en el plano exterior, en el mundo, va a haber un elemento milagroso que aparecerá; y a nivel íntimo, en el plano interior, al mismo tiempo será acompañado de una paz y de una felicidad, y el sentimiento de que todo está bien, que sí.

Es la acumulación ahora en el otro lado de la balanza de la experiencia interior renovada, de esa dicha sin causa y del lado milagroso, de la respuesta milagrosa del universo, que hará crecer la convicción que la consciencia es universal, puesto que actuando desde el punto de vista de la consciencia universal obtengo una respuesta universal.

No es una respuesta que contentaría a un materialista convencido, porque un materialista convencido no está en una actitud de apertura, ya ha hecho su elección en cierto sentido, ya ha escogido su religión. Pero todos aquellos que están abiertos, quiero decir aquellos que por su investigación han visto que no hay evidencia alguna de que la consciencia está limitada, y es eso lo que crea la apertura a la nueva posibilidad, esta apertura a la nueva posibilidad es lo que va a traer todo ese conjunto de pruebas externas e internas. En el exterior en forma de milagro y en el interior en forma de dicha, de felicidad. Y, por supuesto, esa acumulación va a generar a la vez una certidumbre mental cada vez mayor, certeza mental que no es absoluta pero que permite hacer una correspondencia entre el momento de convicción por un lado y, por otro lado, ese momento donde la verdad se revela experimentalmente, que son de confirmación de la fe; porque la fe es una experiencia, es el sentido de la confirmación y que es el estado absoluto.

*I: ¿Esta última etapa que describes no se parece al camino de la razón?*

FL: Depende lo que denominemos la razón. Para mí la razón es la lógica que funciona a partir de hechos experimentales. Así hay una razón relativa, la razón científica que es el uso de la lógica partiendo de experiencias, de hechos fenoménicos. Hay una forma

de razón espiritual o superior, que utiliza los mismos procesos lógicos pero a partir de hechos experimentales no fenoménicos, es decir, a partir de la experiencia de la consciencia.

Así que para resumir y ceñir mi respuesta a lo que te preocupaba, a medida que uno se establece conscientemente en la experiencia de la consciencia, la confirmación va a ser en cierto modo inmediata, está en la experiencia misma; pero habrá también confirmaciones mediatas que se acumulan a nivel de la mente para constituir una certeza mental. Espero haber respondido a tu pregunta.

*I: Sí, gracias.*

\*\*\*

*I: Hay un tema que me confunde, que tratamos los primeros días, sobre la indignación divina. Por un lado la consciencia da la bienvenida a todo e incluso se puede hablar de indiferencia en cuanto que observa y acoge cualquier tipo de hechos, y entonces me pregunto si me confunde el hecho de la indignación. Es como si hubiera diferentes grados del espacio que acoge...*

FL: No, porque tu pregunta viene de una ligera imprecisión acerca de lo que yo llamo la acogida.

El acoger del que hablamos aquí no es el acoger una cosa particular, no es el acoger un objeto. Por ejemplo, si alguien pega a un niño en mi presencia de manera brutal, uno podría decir: "¡Ah!, el sabio acoge todo y entonces el niño al que están pegando es un acontecimiento, con lo cual el sabio lo acoge, está bien". Incluso el niño puede ser asesinado y el sabio está ahí y mira. Se ve que ahí hay algo que no está conforme al amor; es una incomprensión acerca de lo que quiere decir acoger, ya que el acoger no se aplica únicamente a un objeto (esta persona que pega a un niño) el acoger se aplica a la totalidad de la situación que incluye lo visto en el exterior (el padre que está pegando al niño) pero que incluye también lo que surge en nosotros que en ese momento es la indignación; y de ese acoger la totalidad de la situación va a surgir una acción que será justa porque no tiene preferencias pero no será una inacción. Así que dependiendo de la situación va a surgir la acción justa, quizás llamemos a la policía, abroncar al padre, pararlo, etc. Pero hay que comprender que el acoger es un acoger que concierne la totalidad de la situación.

He tomado un ejemplo muy preciso pero podemos tomar ejemplos diferentes aunque no muy lejanos.

Por ejemplo una persona maltratada en el trabajo por su jefe. Podríamos decir: "Hay que acoger esto y no hacer nada"; pero eso no es el acoger, es resignación. El acoger significa: Miro la situación, mi jefe que se comporta de esa manera, pero también ob-



servo el interior de mí, miro lo que pasa, puede que me equivoque, y que diga: “¡Ah no, lo que tengo es una reacción y lo que ocurre es que estoy proyectando lo que sentía con respecto a mi padre y proyecto a mi padre en el jefe, y el jefe no es mi padre y mi jefe tiene razón”. Pero puede que lo que surja es un no, no es justo y lo voy a denunciar por acoso. Y en todo caso la actitud, la acción justa proviene de la acogida de la totalidad de la situación, tanto en el exterior como en el interior. El acoger, nunca es el acoger de un objeto, siempre es el acoger la totalidad.

*I: Aquí me surge otra pregunta y es que la ignorancia y la insensibilidad forman parte de la consciencia porque ella las contiene. Y me pregunto delante de lo que hablábamos si estos dos estados o cualidades de ignorancia e insensibilidad forman parte de la consciencia porque ella las contiene.*

FL: Dejemos de lado la insensibilidad porque esta proviene de la ignorancia. La ignorancia es una elección hecha por la consciencia. Es un poco como el escritor de las novelas policíacas que escoge al malo, escoge cuantos malos voy a poner, uno, dos, tres, cuatro... ¿y cuantos cadáveres? Si no hay ni malos ni cadáveres no hay novela policíaca. Los cadáveres y los malos son la pimienta y la sal de las novelas policíacas, podemos añadir por supuesto un poco de sexo.

*I: Ante eso, ¿es que la consciencia necesita la obra de teatro para disfrutarse?*

FL: La consciencia no necesita nada. ¿Necesitas tú ir al cine? No, no tienes necesidad de ir al cine; sin embargo, vas al cine. La consciencia es parecida, no tiene necesidad pero lo hace de todas formas. En el fondo tú eres la consciencia, mira lo que haces y...

*I: Otra pregunta, de hecho me acabas de responder pero de todos modos me gustaría que hablaras sobre ello. ¿Es que necesita la consciencia del universo físico para conocerse?*

FL: No, en absoluto.

*I: ¿Para celebrarse?*

FL: La consciencia crea el universo físico para celebrarse. Pero, ¿es la única manera que tiene para celebrarse? Eso sería limitar a Dios. Están los ángeles con las trompetas y todo eso. Quizás hay maneras más dulces de celebrarse pero la consciencia tiene ganas de jugar con todos sus juguetes. Es como alguien que tiene un Ferrari y no le es suficiente circular a cien kilómetros por hora, tiene ganas de vivir un poco más peligrosamente. Y la consciencia es lo mismo, tiene un gran Ferrari y tiene ganas de acelerar un poco.

*I: Gracias.*

\*\*\*

*I: Yo quería aclarar una cosa que me dejó un poco descolocada cuando ayer terminabas tu dialogo con la compañera. Hablabas de la realidad y hubo un momento en el que lo que decías me dejó confusa, porque nombraste una realidad interior y una realidad exterior. Para mí la Realidad con mayúsculas ni es interior ni es exterior abarca todo, es todo. No tiene espacio con lo cual, ¿qué interior y qué exterior?*

FL: Creo que no entendiste lo que yo decía porque la conclusión al diálogo que tuve con ella era eso que precisamente tú dices, que sólo hay una realidad, y si sólo hay una realidad no es una realidad interior y exterior sino que es a la vez exterior e interior.

*I: Que es a la vez interior y exterior, es decir que lo entendí mal.*

FL: No, soy yo que me he explicado mal.

*I: No, no... Porque la realidad a que me refiero, en esa realidad no estoy yo como persona, no hay personas, no hay nadie, no hay objetos, no hay conceptos, es la realidad primera y última. Eso que no tuvo principio, no tendrá fin jamás, esa es la realidad que yo entiendo. Y no es interior ni exterior. Entonces soy yo que entendí mal.*

FL: Es porque, en general, en la cultura en la que vivimos, en la sociedad en la que vivimos, la realidad es visto como algo material y exterior. Y esa visión materialista de la realidad silencia la realidad de la consciencia que es la realidad interior, si quieres.

Así que cuando vemos y comprendemos que la consciencia es real, que es una realidad, en ese momento podríamos encontrarnos de cara a dos realidades, la consciencia y la realidad exterior; pero nuestra intuición que nos dice que la consciencia es real, o por nuestra experiencia directa que nos dice que la consciencia es real, nos dice también que solo hay una realidad. Así que si sólo hay una realidad, la realidad interior, la consciencia, no la mente; la consciencia y la realidad exterior, es decir aquello que crea esta increíble manifestación, aquello en lo que esta manifestación se mueve y en lo que tiene su ser, esta realidad exterior de la manifestación y la realidad interior de la consciencia no son más que una y la misma realidad, y ahí no hay ni interior ni exterior.

*I: Es que la realidad única que concibo no tiene nada que ver con lo material.*

FL: No depende de nada material, pero todo lo que aparece como material depende de ella.

\*\*\*

*I: Me gustaría aclarar si he entendido bien una línea de trabajo en relación concretamente a la intersección o a tener un pie en el miedo existencial y el otro pie en la cons-*

*ciencia en tanto que ilimitada. He entendido, en base a la primera respuesta, la posibilidad de colocarme ahí donde la consciencia ilimitada es una experiencia, es real, pero me coge el miedo y me saca. Una línea sería reeditar esa consciencia y todo lo que le ha contestado a él y volver a ponerme ahí en ese lugar, en esa consciencia, saliendo del miedo diciendo "no" al miedo. Y el otro modo sería mirar, observar el miedo, y buscar el registro de ese miedo existencial.*

FL: Pero cuales son las dos... La primera sería...

*I: De colocarse en tanto que consciencia ilimitada. La otra forma de trabajar sería observar el miedo y decir "no" al miedo, a entrar en el miedo.*

FL: Ninguna de las dos.

La primera, situarse en tanto que consciencia universal y rechazar el miedo, decir "no" al miedo; no se puede uno situar en tanto que consciencia universal porque ya somos consciencia universal. Es como si sentada en esa silla dices: "Voy a sentarme en esta silla". No tiene sentido porque ya estás sentada en esa silla. No puedes sentarte en una silla en la que ya estás sentada, para sentarte en una silla sobre la que ya estás sentada sería necesario que te levantasés antes.

Así que para devenir consciencia universal haría falta que fueses una cosa distinta a la consciencia para así poder devenir consciencia. No es que la consciencia sea limitada y se vaya a convertir en universal, sino que la consciencia es ya universal y ha escogido creer que es limitada. Así que todo lo que tiene que hacer la consciencia universal es dejar de creer que es limitada, y para esto lo que tiene que hacer es ver cuáles son las razones que se ha dado a sí misma para creer que es limitada. Y cuando empieza a mirar las razones que ella cree tener que le dan la evidencia de ser limitada se da cuenta de que esas razones no son válidas y no se mantienen.

En otras palabras, en lugar del primer enfoque, que es imposible, haría falta más bien ver cuáles son las pruebas de las que dispongo que demuestran que la consciencia es limitada; y ahí hay que tener mucha precisión sobre lo que llamamos consciencia. La consciencia es aquello que oye las palabras en este momento. En este momento mismo cuando hablo, eres tú, la consciencia, que oye. No es algo que está en otra habitación, no está sobre una nube, no. La consciencia es aquello que oye las palabras en este momento, eso es la consciencia.

Contemplar el miedo, que es la segunda elección, la segunda línea, quiere decir acoger el miedo y hay que comprender lo que esto quiere decir. Porque a menudo nos decimos: "Si acojo el dolor, si acojo los problemas me voy a deshacer de ellos; porque he escuchado decir a Francis, Jean Klein o Rupert, que dicen que hay que acoger el miedo".

Así que, como he indicado a la compañera antes, no es el miedo lo que hay que acoger sino a la totalidad de la situación. Si acojo el miedo eso está indicando que hay un motivo ulterior, no es un acoger muy amable. Es un acoger con una gran porra detrás de la espalda, y es un acoger asesino donde le dices: "Ven aquí miedo, ven, acércate un poco más". Y, por supuesto, esto no funciona porque no es un acoger amable. Es acoger amable cuando es universal, cuando no juzga y no escoge. Es el acoger de la totalidad, y en ese acoger de la totalidad no se escoge. No vamos a buscar el miedo porque nos queremos deshacer de él. Porque si vamos a buscarlo con la intención de deshacernos de él, lo que conseguimos es hacerlo crecer más. Así que, si no se muestra, como estamos muy bien sin él, no vamos a ir a buscarlo. Ahora, si empieza a mostrarse, ¿qué quiere decir acoger el miedo? No quiere decir el querer deshacerse de él, quiere decir abandonarse totalmente a él. "Me quieres, tómame", eso es.

Y no hay riesgo alguno, el doctor aquí presente nos dirá que no hay riesgo, nos puede hacer incluso un certificado médico.

\*\*\*

*I: Yo quería preguntar... Comprendo muy bien cuando en la primera parte de las sesiones hacemos la meditación y los ejercicios de yoga guiados porque, de alguna forma, tenemos una experiencia directa de la presencia. Pero los diálogos, lo que estamos haciendo ahora, los vivo como algo muy alejado de esta experiencia directa, siento que se habla de una forma que me cuesta relacionar esto con lo que hacemos en la primera parte; no me estoy expresando muy bien pero es que es un poco difícil lo que quiero... Me gustaría que me ayudases a encontrar la actitud, cómo hacer para poder trabajar con los diálogos.*

FL: En aquello que hacemos cuando efectuamos las sesiones de aproximación por la sensación, podríamos decir que eso tampoco es un enfoque directo porque es un enfoque a través o por la sensación.

Podemos tener una aproximación por la sensación, otra aproximación por la percepción sensorial, y también una aproximación por el pensamiento. Durante estos diálogos es, sobre todo, el enfoque por el pensamiento. Aunque si tú te conectas al nivel de la sensación, verás que también está presente el enfoque por la sensación en los diálogos. Las tres vías están disponibles en cada instante y eres tú la que escoges una u otra según el momento.

Es un poco como si escuchas un trío en música, chelo, violín y viola. Puedes seguir el violín o seguir el chelo o seguir la viola y, en un momento dado, cambiar de un instrumento a otro. Los tres enfoque están disponibles en cada momento. Algunos prefieren el violín y otros el chelo, así que tenderán a escuchar más bien un instrumento que el otro. En general lo que se recomienda es desarrollar la posibilidad, la aptitud para escuchar todos los instrumentos. Quien lo enfoca a través del pensamiento es importan-

te que también lo enfoque a través de la sensación y la percepción. Y para alguien que va a través de la sensación es importante que también lo haga a través del pensamiento, porque si no... En cierto sentido en ese viaje espiritual la sensación es el motor, y el pensamiento es la brújula y el mapa; y para llegar a buen puerto ambas son necesarias. Si al nivel de la sensación estamos en unidad pero a nivel mental hay conceptos de separación en los que creemos no podremos, en este caso, establecernos en la felicidad. Y recíprocamente.

Y vuelvo al principio de mi respuesta porque he dicho que ninguno de esos enfoques, de esas aproximaciones eran directos y que, por dicho motivo, no hay razón para privilegiar una sobre la otra. Y es justamente eso lo que estás haciendo implícitamente con tu pregunta, privilegiar una sobre las otras. Lo que venías a decir es: "Lo que hacíamos antes (la aproximación corporal) el acercamiento era directo, pero durante los diálogos con tantas palabras no es directo".

Una palabra o una frase que son recogidas por una consciencia completamente interesada y abierta en amor con la verdad, puede originar instantáneamente la visión directa. Las palabras son tan eficaces como los pensamientos a ese nivel, con la condición de que las palabras vengan de la presencia misma. Si las palabras provienen de la presencia tienen entonces el poder de llevarnos a la presencia. Pero para que esto se pueda producir es importante liberarnos de sistemas de creencias del tipo: "El pensamiento es inútil, el pensamiento es un obstáculo en la vía".

Hay muchas religiones y vías espirituales que han caído en ese obstáculo, en ese agujero. Incluso los enseñantes que enseñan que el pensamiento es un obstáculo, utilizan el pensamiento en su enseñanza. Así que si fueran coherentes con ellos mismos, cerrarían la boca. Si realmente piensan que el pensamiento no sirve para nada, entonces, ¿por qué abrir la boca? ¿Por qué hablar? Así que hay que desconfiar de toda enseñanza que diga que el pensamiento no sirve para nada pero que se está expresando a través de pensamientos. Hay algo ahí raro, que no...

Hay que ver todo para acercarse a la verdad, cuando se presenta el pensamiento, cuando se presenta la sensación, la percepción, todo. La cuestión de la elección ni se presenta, sobre todo cuando el propósito último es estar establecido en la paz dichosa. ¿Qué quiere decir estar establecido en la paz dichosa? El sabio Atmananda da una definición perfecta: "Estás establecido en la paz dichosa, en el Ser, cuando el pensamiento no te desestabiliza, cuando la sensación no te desestabiliza y cuando la percepción no te desestabiliza".

A menudo hay gente que dice: "¡Uf! Tú piensas mucho, yo no pienso". ¡Esos son los que más piensan! Si hubiera una máquina que poniéndole electrodos en la cabeza mostrase en una pantalla lo que piensan, en la pantalla veríamos: "¡Oh! El bolso ése tan bonito. ¡Ah! Mira ese par de zapatos. ¡Qué coche tan espléndido! ¡Qué chico tan guapo!" O estos problemas o estos miedos. ¡Solo pensamientos! Pensamientos, una

densidad de pensamientos mayor que el treinta y uno de diciembre en la Puerta del Sol.

Voy a decir una verdad: Los únicos que no piensan son los cadáveres. Los otros piensan tanto que no hay espacio para que se den cuenta de que piensan. Y entonces dicen: "Yo no pienso". La diferencia con los intelectuales que piensan, es que estos lo hacen de una manera organizada, con orden.

*I: Entonces cuando hablamos de la consciencia, y se dicen muchos conceptos, se construye una idea de lo que es la consciencia. Quizás vuelvo a hacer un poco la pregunta de antes, pero para mí este concepto lo veo como bastante alejado de mi experiencia, de lo que haya podido sentir o de lo que a veces percibo como consciencia. ¿Qué actitud me puede ayudar a comprender?*

FL: Lo primero de todo dices, y es muy justo lo que dices, que la palabra no es la cosa, el concepto de consciencia no es la consciencia. También dices que aquí hablamos mucho de la consciencia, lo cual es cierto, y que cuando hablamos de la consciencia formamos conceptos e imágenes que no son necesariamente la cosa. Ahora bien, cuando digo: La consciencia es eso que escucha estas palabras en este momento. En ese momento, ¿hay un concepto o hay una experiencia?

*I: Creo que hay una experiencia.*

FL: Entonces es diferente. Así que, de la misma manera que las palabras pueden alejarnos de la experiencia, las palabras que utilizamos pueden también llevarnos a la experiencia. Cuando digo: La consciencia es aquello que oye estas palabras en este momento. Esto que digo son palabras: La, consciencia, es, aquello... doce palabras; pero estas palabras apuntan a una experiencia.

Es como un taxi que te lleva a una fiesta, las palabras son el taxi pero cuando llegas a la fiesta dejas el taxi. Aquí es lo mismo, las palabras que apuntan a la consciencia te llevan a la experiencia, pero después abandonas las palabras. Son útiles en el sentido de que te llevan a la experiencia.

Ahora que has escuchado cuando Francis ha dicho: "La consciencia es aquello que oye estas palabras en este momento". Y tú has comprendido eso de forma experimental, cuando eso ha sucedido, la palabra consciencia ha sido ligada a una experiencia en ti. Y una vez que la palabra ha sido ligada a la experiencia de la consciencia entonces la palabra conserva el poder de religarte a la experiencia tantas veces como sea necesario, porque has comprendido el sentido de la palabra. Y una vez que hemos comprendido el sentido de una palabra, el sentido es una experiencia. Así que entonces la palabra formada de sonido te lleva a la experiencia, la palabra se convierte en un mantra. Un mantra es un conjunto de sonidos que te llevan a una experiencia.

Así que la palabra consciencia es uno de los mejores mantras para los occidentales. Una vez que uno ha comprendido que la consciencia no es algo ahí encima de una nube, sino que la consciencia es aquello que escucha estas palabras en este momento mismo. Y es eso lo que explica la atmósfera particular que hay en un satsang. Es una atmósfera muy diferente de la que hay en una fiesta, en un mitin político, en una reunión sindical o una reunión de trabajo. Hay un perfume muy distinto. ¿De dónde viene el perfume? Viene de que las palabras que utilizamos: Consciencia, Yo, etc. En tanto que las comprendemos nos llevan a la experiencia a la que apuntan. Son como taxis, como vehículos que nos llevan allá. Nos llevan a la flor, y cuando estamos próximos a la flor olemos el perfume.

BARCELONA, VIERNES 13 DE ENERO DE 2012

*Interlocutor: Me gustaría pedir una pequeña precisión sobre los ejercicios que acabamos de hacer cuando nos sugerías que sintiésemos el torso extendido hacia el muro que había delante, me costaba bastante evocar eso en la parte de delante, en cambio, lo que podía hacer bien es sentirme como inflada, enorme, pero el cuerpo entero. Me gustaría saber si, ¿esto es otra manera de abordar la cosa o se trataba de una resistencia?*

Francis Lucille: No, lo que has hecho está muy bien, es eso. Hay que comprender que lo que cuenta es intentarlo y desde el momento en que uno lo intenta lo mejor que puede es perfecto. No hay una visualización perfecta sino que el propósito de la visualización es cambiar un hábito, en cierto sentido, ofrecemos una alternativa. No hay una sola alternativa, lo que cuenta es que ofrecemos una alternativa e incluso si la alternativa que tú visualizas es distinta de la de tu vecino es correcto; no hay una alternativa perfecta o única. Lo que cuenta es que la visualización te despegas del hábito y, al principio, cuando te intentas despegar de esa costumbre eso te permite tomar conciencia de la red de contracciones que te hace parecer estar aquí en este cuerpo. Y es importante entender esto porque si no uno tiene la impresión de que: "Siempre estoy haciendo estos ejercicios y jamás consigo nada". Y ese "no consigo nada" es porque estoy proyectando una manera perfecta de hacer el ejercicio.

Es como si estuviera intentando un golpe de tenis y valorase: "Éste no es perfecto, éste tampoco. ¡Ah! éste sí es perfecto". Aquí es distinto. Aquí de lo que se trata es de intentar hacerlo lo mejor posible, eso es lo perfecto. Porque el resultado del ejercicio no consiste en reemplazar un esquema por otro esquema, sino eliminar el esquema e ir hacia el sin-esquema. La visualización es un esquema que utilizamos para desembarazarnos de un esquema preexistente. En la tradición india, comparan estos medios hábiles a una espina que utilizamos para sacarnos otra espina clavada en la carne. No se trata de reemplazar una espina por la otra, sino de utilizar una espina para extraer la que tenemos clavada y, una vez logrado, tiramos las dos.

En general, del resultado del ejercicio no nos damos cuenta durante el ejercicio; quizás al final del ejercicio. Lo habitual es darnos cuenta en la vida diaria. Practicamos esto y un día caminando, de pronto, nos damos cuenta que algo ha cambiado, ahora la calle está en mí, no hay separación. No sabemos cuándo, ni cómo ha sucedido pero eso da igual, esto no tiene importancia.

*I: Una segunda precisión, mientras hacía los ejercicios, no he encontrado lo que llamo una resistencia y entonces me he dicho: "¡Ah! Como no encuentro resistencias eso es que hago mal los ejercicios".*

FL: O bien tú y yo no llamamos resistencia a la misma cosa o bien has hecho el ejercicio



de manera perfecta. Porque si no has hecho el ejercicio de manera perfecta, eso quiere decir que precisamente has encontrado una resistencia que te ha impedido tener esa expansión de manera total. Lo que llamo resistencia es una sensación corporal que te impide tener la sensación que se sugiere en el ejercicio.

Por ejemplo que te impide sentirte en todo lugar de la habitación. Así que si tienes sensaciones que te impiden sentirte en la totalidad de la sala, son esas sensaciones que te impiden sentir lo que aquí se sugiere, lo que llamamos resistencias; resisten, impiden la visualización de sentirse expandido en la sala.

*I: Es que la resistencia... Empezamos a tener sensaciones muy agradables*

FL: ¿Muy agradables? Sí, si hay sensaciones agradables, es perfecto. En la resistencia siempre hay asociado un lado desagradable.

\*\*\*

*I: Mi pregunta tiene que ver con el ejercicio de estos días pasados. En un momento determinado tuve una sensación, estaba percibiendo mis propias sensaciones alguien tosía y, de pronto, sentí que todo formaba parte de mí; la sensación era igual tanto la corporal como los sonidos. La pregunta es: Cuándo aparece la sensación corporal en este ofrecer hay simplemente la sensación que desaparece, luego surge otra; cuando se trata de lo que habitualmente considero sensaciones que provienen de mi cuerpo. Las sensaciones de mi propio cuerpo al ofrecerlas siento que desaparecen y van cambiando. Sentí que había una cierta disponibilidad de aquello que no considero mi estructura corporal, es decir, tuve la sensación de que todo lo que percibía era yo; y que "fuera lo que fuese lo que tosía" era algo que formaba parte de mí y esto me sorprendió bastante y no sé muy bien como mirarlo.*

FL: Fue un momento perfecto. Hay que ver algo, y es que con los ejercicios que hacemos podemos en cierto sentido aproximarnos a la experiencia real, a la experiencia no dual. Lo que ocurre si nos aproximamos lo suficiente, es que en cierto sentido somos aspirados, atraídos por la experiencia, y en ese momento hay el momento perfecto. En el momento perfecto nos damos cuenta de que el universo es nuestro cuerpo. Es por eso que es un momento perfecto y va más allá del ejercicio.

Podemos tener un momento como éste sin ejercicio, por ejemplo, cuando asistimos a un diálogo o en la vida diaria. Los ejercicios pueden facilitar un momento perfecto, es una de sus funciones. Ahora bien, la otra función, y es en este sentido por lo que hacemos los ejercicios aquí, es para establecernos en el momento perfecto, para que una vez que hemos visto que todo es nosotros, incluso si lo hemos visto sólo un corto instante. En ese momento podemos practicar estos ejercicios para hacer que esa experiencia sea permanente, que podemos cambiar los esquemas corporales y mentales para ponerlos en armonía con esa visión, con la verdad que hemos visto durante un

momento fugaz.

Se trata en cierto sentido de hacer el cuerpo y la mente completamente transparentes o simplemente transformar el cuerpo y la mente en instrumentos al servicio de la presencia.

Lo que es importante es que aquello que hemos visto en un momento perfecto, después lo integremos en nuestra vida. Si no intentamos integrarlo en nuestra vida es un poco como olvidarlo, como un coche magnífico olvidado en nuestro garaje.

\*\*\*

*I: Quería hacer un matiz en relación a lo que comentaba ella porque me ha chocado; porque yo creo que he vivido momentos similares en la meditación a los que ella describía, pero me ha chocado cuando ha dicho "fuera lo que fuera lo que tosía, también era yo". Cuando yo tengo una sensación de vivir momentos de este tipo, nunca me viene lo que hay detrás de ese sonido, lo que siento integrado es el sonido. Entonces no sé si hay algo incorrecto ahí, que si oigo un pájaro no integro el pájaro sino lo que siento integrado es el sonido, o al toser no me llega nunca nada de lo que tose sino solo la tos.*

*Traductor: ¿Cuándo dice integras, dame un sinónimo para esa palabra?*

*I: Pues que lo siento como yo, un poco, lo que es afuera es adentro... No sé cómo decirlo. Nunca me llega nada del origen de ese sonido, si es un pájaro o alguien que tose no lo siento como yo, lo que siento como yo es el sonido del pájaro o la tos. No sé si me quedo corta al hacer el ejercicio.*

FL: Primero de todo, es difícil que te puedas referir a la experiencia de otra persona, y sin referirse a la experiencia de otra persona... ¿Cuál es tu pregunta en lo que concierne a tu experiencia?

*I: Cuando hay esas percepciones de sonidos que a mí me parece que son correctas, si de alguna forma la experiencia está incompleta porque no tengo para nada en cuenta de dónde procede ese sonido.*

FL: No, no es eso. Podemos oír un sonido sin sentir la paz y consciencia que son la substancia misma de ese sonido. Es distinto el percibir un sonido u otro tipo de percepción y al mismo tiempo sentir la experiencia consciente. Esos momentos son momentos perfectos, y en esos momentos sabemos lo que somos y no lo sabemos de manera intelectual, lo sabemos directamente. Esos momentos pueden ocurrir en presencia de percepciones y en ausencia de percepciones. Al principio y, en general, tenemos esos momentos en ausencia de percepciones. Pero, a continuación, en el momento justo en el que la percepción va a reabsorberse, a desaparecer en el Ser o en el momento en el que surge del Ser, la luz del Ser brilla y acompaña a la percepción.

Hay tres tipos de estado:

- 1) - La absorción en el objeto (sólo hay el sonido): Savikalpa samadhi.
- 2) - La absorción en la presencia (sólo hay la presencia) no hay ni mental, ni forma, ni percepción: Nirvikalpa samadhi. Que quiere decir el estado sin vikalpa, y vikalpa son las cosas que aparecen.
- 3) - La absorción simultánea. La absorción en la presencia cuando hay objetos; la presencia se sabe en presencia de objetos. Cuando la consciencia se sabe, al mismo tiempo, tanto en presencia como en ausencia de objetos llamamos a esto el estado natural: Sahaja samadhi.

O no hay más que el objeto, o no hay más que el sujeto, o están el objeto y el sujeto percibiéndose al mismo tiempo; pero el sujeto no se percibe de la misma manera que un objeto. La experiencia del sujeto que se percibe a sí mismo es la paz, el amor, la belleza, la dicha.

Así que es distinto escuchar un sonido, y escuchar un sonido en la unidad. Cuando escuchamos un sonido en la unidad somos el universo. Y cuando somos el universo no hay muerte, y cuando no hay muerte no hay preocupación, y cuando no hay preocupación está la felicidad.

*I: Y en cuanto lo que has dicho al final de llevarlo a la vida cotidiana, en tu respuesta a ella, pues yo siento que esto, que es ello que viene, no que haya que llevarlo sino que es ello que viene. A veces vas paseando y, de repente, llega. No sabes por qué y, de pronto, se va. Yo lo vivo así.*

FL: Sí, pero en ese momento perfecto vemos, comprendemos lo que somos y lo vemos de manera muy profunda. Y cuando vemos de manera muy profunda lo que somos no hay nada más que esperar. No esperamos nada, no esperamos que haya un momento perfecto que vaya a llegar. Lo que es importante en un momento perfecto no es lo que ocurre sino aquello que aprendemos. Aquello que ocurre puede que sea efímero, que no dure más que un instante, pero aquello que nos enseña un instante perfecto siempre es cierto, es eterno. Y una vez que hemos visto eso en un momento perfecto, comprendemos que no hay nada más que adquirir, que esperar, no hay nada que buscar. Pero podemos en cambio cooperar para hacer que el instrumento cuerpo-mente sea transparente, para hacer un instrumento que esté al servicio de la presencia, no es que haya algo que esperar.

*I: Pues no deben ser momentos tan perfectos los que vivo porque la mente quiere volver a tener momentos perfectos.*

FL: Un momento perfecto revela la universalidad de la consciencia. Si veo que el mundo, que el universo es yo, no es que lo vea como una proyección, como un trabajo o

como una visualización, sino que lo veo como una revelación de lo que es, eso es la revelación de que la consciencia es universal, es lo mismo. Que la consciencia en mí es universal que, en cierto modo, yo soy el universo. Este es un momento perfecto.

Hay otros momentos que podríamos calificar como perfectos pero que son un poco diferentes, son momentos espirituales. Hay momentos en que se nos revela que Dios existe; pero la revelación de la que hablamos aquí es distinta, por supuesto, contiene la revelación de que Dios existe, pero no hay separación. Básicamente hay dos formas de experiencia mística: Aquella en la que la luz divina es revelada, y aquella en que la luz divina es revelada y uno se disuelve en esa luz divina.

*I: Un día te oí decir a una persona, que veías su belleza espiritual. ¿Eso qué significa? Entiendo que ves en todas las personas la belleza espiritual, ¿o no?*

FL: La belleza espiritual es el amor por lo divino y uno lo ve en grados distintos en distintas personas. Es eso lo que constituye la belleza espiritual, la intensidad del amor por lo divino y la voluntad real de fundirse, sin apego alguno, sin estar apegado a mi concepto de Jesús o de Buda o del Corán. Nada. Si estoy apegado a la religión, al Advaita o al Budismo, entonces la cosa está perdida.

A menudo frecuento personas religiosas, pero lo que es curioso es que en las conversaciones esas personas religiosas que asisten a los oficios, que dan para buenas obras, hablan de todo menos de Dios. Hablan de sus dádivas para buenas obras, de reparar el techo de la iglesia, pero no de Dios. Pueden hablar de la vida de Jesús o de Mahoma o de Buda, pero parece que acerca de Dios mismo hay una especie de tabú está prohibido hablar. Pero para aquellos que aman a Dios no dudan de hablar de Él, porque es la única cosa que les interesa y en eso se reconocen.

*I: ¿Y cómo captas esa hambre de Dios?*

FL: Cuando uno está con alguien que ama a Dios, y solo a Dios y no a las cosas, se siente. Puede que uno sea de un país distinto, de una lengua distinta, de una cultura distinta, hablar idiomas diferentes, de edades distintas, pero uno lo siente y uno lo sabe. Y es la verdadera familia espiritual, y eso es algo que se revela en los encuentros, uno no puede hacer trampas, no puede fingir.

\*\*\*

*I: Tengo una pregunta que concierne a la inteligencia, en particular a la inteligencia para resolver problemas. Para mí, desde hace algún tiempo, hay algo nuevo en ese dominio y particularmente en lo que toca a la resolución de problemas en mi trabajo. De hecho, es como si esta inteligencia que está ahí, es como le traspasase el problema y, sin esfuerzo alguno y eso es lo sorprendente, la respuesta llega. Y hay una claridad, casi un resplandor sorprendente en esa respuesta. Y es diferente porque, en cierto sen-*

*tido, hay una puesta en marcha de muchos conocimientos adquiridos en el tiempo. Pero antes había una especie de trabajo y ahora hay una facilidad, la respuesta es mucho más precisa, mucho más justa que antes. No es específicamente una pregunta pero me gustaría que comentaras algo acerca de eso.*

FL: Es la benevolencia divina, Dios no quiere que trabajes, hace el trabajo por ti. Eso me recuerda una historia sufí, que creo que Rumi cuenta en uno de sus libros; pero no estoy seguro que sea de Rumi.

La historia cuenta que están esos enamorados de Dios en un banquete, en una tienda, en el desierto con Dios. Hay platos, música, bailarinas, y fuera de la tienda están todos los que están trabajando en los campos. Y los enamorados de Dios le dicen a Dios: "Esto no es justo porque nosotros estamos aquí disfrutando y ellos ahí afuera trabajando como negros". Y Dios contesta: "Para aquellos que me aman esto es la justicia. Para aquellos que no me aman eso es la justicia".

Si no estuvieran al sol no tendrían ganas de estar a la sombra en la tienda, si no estuvieran trabajando no tendrían ganas de descansar. El sufrimiento ligado a la ignorancia es justicia, porque es aquello que impulsa, es el motor de la búsqueda. Para aquellos que estaban en la tienda, Dios hacía el trabajo.

\*\*\*

*I: Mi pregunta concierne al deseo y la dicha. En un cierto momento en la vida hay una especie de desnudarse, una renuncia que se opera sola, pero es algo que puede ser desestabilizante porque puede parecer indiferencia. Recuerdo que hace dos años me dijiste: "Deja caer todos tus cacharros". Y hay veces que todos esos cachivaches me producen deseo y felicidad y eso concierne a lo que decías de la justicia, de la ignorancia, hay una especie de recrearse. Y al ir hacia Dios... No sé muy bien cómo explicarlo, pero en ese dejar, en ese abandono, ¿qué es esa dicha divina que recibimos, que nos llega?*

FL: Que llega en esta búsqueda quieres decir o...

*I: Si en el soltar hay un momento en el que no podemos reconocer que es la dicha, no hay nada que se sostenga.*

FL: Hay dos formas de abandono. Hay un abandonar artificial que encontramos en las vías progresivas de renunciación. Uno hace el sacrificio de su vida sexual, de las posesiones materiales, sacrifica los placeres, martiriza su cuerpo, ¡qué se yo! Pero es con el propósito, en cierto sentido, de obtener algo a cambio. Es una especie de negociación, de mercadeo. Es como si uno pudiera comprar el amor o comprar a Dios, pero Dios no es una prostituta. Dios se ofrece, se da, no se vende, es por eso que esos caminos, esas vías, son muy duros, muy tortuosos.

El segundo abandono es un abandono natural y espontáneo. ¿Y por qué abandonamos algo de manera espontánea? Porque hemos reconocido la ausencia de valor. ¿Y por qué reconocemos la ausencia de valor de una cosa? Porque encontramos otra cosa que tiene más valor.

Por ejemplo, tenemos un coche con una carga de plomo, que tiene un cierto valor. Imagínate, los amortiguadores están bajos y el coche ya no puede más y, de repente, te encuentras con alguien que te da oro por el plomo. No tienes problema alguno para descargar el plomo, no es que renuncies al plomo, es una renuncia completamente natural. Aquí es la misma cosa.

La renuncia natural viene de la luz del Ser, de la presencia que comienza a aparecer en los intersticios, en los huecos de la experiencia fenoménica. Una vez que uno ha empezado a girarse hacia la fuente, en el interior de uno, empieza a recibir la luz. Y la luz que manaba de los objetos, que nos hacía desearlos, los objetos en cierto sentido son espejos, la luz reflejada por los objetos no tiene la intensidad de la luz directa que emana de la fuente. Es como el plomo comparado con el oro.

*I: Pero puedes decir que la idea del despertar es también abandonar, este objeto...*

FL: El despertar no es importante, es la experiencia, la comprensión. Lo que es importante es el Ser, la experiencia de aquello que somos, el reencuentro.

Así esta renuncia es natural y los objetos son vistos como pálidos comparados con lo que ahora atrae nuestra atención y nuestro interés: El amor por lo divino, el amor por el Ser, entonces se opera un abandono natural por los objetos. El abandono último es la muerte espiritual, es la aceptación de la muerte. Puesto que si uno acepta morir automáticamente lo abandona absolutamente todo, sus conceptos, sus posesiones, su cuerpo, sus creencias, la creencia de Jesús, de Buda, de la Virgen.

Y a continuación, después de un período de desapego natural, los objetos empiezan a verse de una manera diferente, como emanando de la fuente, como siendo ángeles, en cierto sentido enviados por la fuente. Así renovamos con los objetos un diálogo, pero es un diálogo distinto porque es un diálogo con ángeles no un diálogo con objetos para utilizarlos con un propósito personal. Entramos en el mundo de la celebración, en el tantra se dice “en el mundo de las energías divinas”. Es realmente el mundo del gozo de sí mismo, del gozo de las energías, las energías divinas. Todo es visto como una emanación del Ser.

Lo que hay que entender, para volver otra vez a tu pregunta, es que esa fase en la que uno pierde el interés por las cosas y que puede parecer como neutra y sin color; los objetos aparecen sin color ni relieve únicamente porque empezamos a percibir una luz más potente. Así que aquello que se interpreta como una depresión, un cruzar el de-

sierto, una falta de entusiasmo o de interés, no es de hecho esto, es simplemente que el entusiasmo o el interés se ha reconcentrado hacia la luz.

\*\*\*

*I: Francis, ¿es que es concebible mayor dicha que todo eso que acabas de describir últimamente? De percibir esa luz divina, comprender que todos pertenecemos a ese Ser. ¿Cómo podemos entender que eso es no tener que esperar nada? Que si eso es nuestra naturaleza misma, si eso es sumergirnos en esa unidad del Ser, ¿puede haber mayor dicha que eso?*

FL: En el mundo de los objetos tenemos alegrías relativas; esta felicidad está a este nivel, esta dicha está a este otro nivel, y esta otra a este nivel. En el mundo de los objetos no tenemos idea alguna de una dicha absoluta. Nos parece imposible, si alguien nos hablara de una felicidad absoluta pensaríamos que deben ser fenómenos de serotonina en el cerebro.

Y, sin embargo, para aquellos que la han conocido hay una felicidad absoluta. Y la felicidad absoluta es aquello que se revela cuando morimos en el Ser.

\*\*\*

*I: Es una pregunta de "por qué", porque no sé formularla de otra manera. ¿Por qué tenemos tanto miedo de morir en el Ser cuando es lo que estamos buscando?*

FL: No hay ningún buen motivo, solo hay motivos estúpidos. Pero después de dar muchas vueltas alrededor de la llama, la mariposa nocturna acaba quemándose. La mariposa se vuelve más y más valiente, y vuela cada vez más cerca y más cerca de la llama hasta que un día... ¡Puf!

BARCELONA, SÁBADO 14 DE ENERO DE 2012

*Interlocutor: Vuelvo otra vez a lo de ayer y de estos días con las sensaciones, emociones, etc. Ayer en el último momento sentí mucho miedo, un miedo sin causa que se nota en el cuerpo; el cuerpo se pone en marcha, empieza a sudar y luego tiembla. Sé que es el sentido de la separación del yo pero no sé donde está esta sensación. Tengo la fantasía que igual que se marca el ganado en el lejano oeste, está marcado a fuego en el cuerpo; y no encuentro este sitio.*

Francis Lucille: Tendrías que abandonarte al miedo. No busques encontrar el lugar, deja que el miedo te mate.

*I: Es que no me mata...*

FL: Sí, pero tenemos la sensación de que nos va a matar.

*I: Sí.*

FL: Es un viaje hasta el fin del miedo y, a menudo al final del miedo, es allí donde es más fuerte, cuando el miedo deviene un miedo sin objeto.

De hecho, espiritualmente es un buen signo, es un privilegio conocer situaciones así. Son ocasiones, son ocasiones para abandonarse.

*I: ¿Cómo me abandono?*

FL: Dejando que el miedo te mate. Tienes elección en ese momento, puedes resistirte al miedo o puedes abandonarte. No es realmente abandonarse al miedo, sino abandonarse a aquello que parece amenazarnos.

*I: ¿Esto significa permanecer allí?*

FL: Sí, quiere decir permanecer allí. Quiere decir no escapar de la amenaza.

*I: Y en ese estar allí no sirve de nada que me diga "eres la consciencia" o algo de ese estilo.*

FL: No porque es un nivel más profundo. No es al nivel de la palabra.

*I: No me refería a palabras, me refería a sentir que soy la consciencia. Porque ponerme a sentir que soy la consciencia es escaparme también, ¿no?*

FL: Sí, porque lo que intentamos hacer en momentos como ese, es hacer cualquier



cosa para no abandonarse, cuando lo único que hay que hacer es abandonarse a aquello que amenaza.

*I: ¿Cuál es el gesto?*

FL: En esos momentos lo sabemos, porque sabemos aquello de lo que huimos. Simplemente no hay que huir. En otras palabras, no es un hacer sino que debemos dejar de hacer algo que es el huir, escapar; y la lógica no tiene nada que hacer allí. Es puramente tener el coraje de no huir. Eso es el amor por la verdad, y la curiosidad para atravesar esa experiencia de miedo, y la curiosidad por morir a lo conocido. Es una buena cosa, no hay que llorar. Pero si lo que queremos es deshacernos de este miedo entonces estamos huyendo, pasamos de lado.

Este miedo nos dice: "Si vas más lejos, si no huyes de mí vas a morir". No es un paso que tenga que hacer voluntariamente. Es como si nos dijese: "Si permaneces en este coche a esta velocidad morirás". Así que, sobre todo, lo que no hay que hacer es parar el coche, parar el coche sería una acción. Mientras que el coche te conduce naturalmente y sin esfuerzo hacia el Ser. Y en esos momentos sabemos que tenemos elección, sabemos que estamos rechazando la muerte y sabemos que tenemos elección: Abandonarse o no abandonarse.

\*\*\*

*I: Estoy confundida con respecto a lo que es la libertad, la libertad personal. Porque según lo que se ha hablado estos días, por una parte entendía como que éramos una especie de juguetes de la consciencia, sin muchas posibilidades de elección, porque es la consciencia la que elige por nosotros. Pero, por ejemplo, en respuestas como la que acaba de dar a ella, parece ser que sí, que hay una posibilidad de optar, de posicionarte, de hacer algo.*

FL: Aquello que tiene la libertad es la consciencia, lo que no tiene libertad es una persona separada, limitada. Una persona separada es un objeto percibido y un objeto percibido no tiene consciencia, no es consciente, no tiene libertad ni libre albedrío. El único nivel de libertad es al nivel de la consciencia.

Y hay una buena noticia y una mala. La mala es que como persona separada no tenemos libertad alguna; no es que haya dos niveles, es que si fuésemos una persona separada no tendríamos ninguna libertad. La buena noticia es que no somos una persona separada; somos la consciencia y la consciencia es lo que oye estas palabras en este momento. Creemos que aquello que oye estas palabras en este momento es limitado y separado pero no tenemos ninguna prueba de que sea así.

Es una misma consciencia que percibe en cada uno de nosotros, estamos todos unidos y somos uno. Más que unidos, somos uno en la consciencia de igual manera que todas

las ramas de un árbol son uno al nivel del tronco.

*I: Entonces nuestros actos, ¿lo que hacemos aunque no estemos en contacto con la consciencia siempre es una acción sabia?*

FL: Todo lo que ocurre viene de la consciencia, las cosas malas y las buenas. Las cosas malas vienen de la consciencia indirectamente a través de la ignorancia. Y las cosas buenas, el amor, la bondad, la inteligencia, la gracia, vienen de la inteligencia directamente. Pero, en última instancia, nos damos cuenta de que todo es bueno, porque todo es gracia.

Está ese libro "Diario de un cura de campaña" de George Bernanos, que era muy próximo a España. Al final muere, y muere diciendo: "Todo es gracia".

Tenemos una elección y, sobre todo, la elección que tenemos... Lo que tenemos que comprender es que la ignorancia, es decir, la creencia de que somos una consciencia limitada y separada, es una elección que hacemos nosotros en tanto que consciencia. Y a partir del momento en que hemos hecho esta elección, porque en tanto que consciencia tenemos un poder universal y una libertad absoluta, a partir del momento que hemos elegido la ignorancia y, en tanto que mantengamos esa elección, los acontecimientos de nuestra vida, el mundo que nos rodea, nos aparecerán en conformidad con la elección que hemos tomado. Y esto quiere decir que, en particular, el mundo que nos rodea, nuestra mente y nuestro cuerpo parecen conformes a un esquema según el cual tendríamos una libertad muy limitada de controlar hasta un cierto grado nuestros pensamientos, de elegir los movimientos de nuestro cuerpo, por ejemplo, levantar los brazos pero no elegir el movimiento de los pájaros o la fuerza del viento.

Y en tanto que decidamos continuar en la ignorancia, por nuestro poder universal, todo va a aparecer conforme con la elección que hemos hecho, con la elección que hemos tomado y que continuamos adoptando instante tras instante hasta el momento que tomamos la decisión contraria. Quiere decir que a partir del momento en que escogemos la ignorancia perdemos nuestra libertad, y a partir del momento en el que ya no queremos más la ignorancia reencontramos nuestra libertad, nuestra libertad absoluta, nuestra libertad milagrosa. Al principio, la encontramos por un breve momento y, después, por así decirlo recaemos; y poco a poco nos establecemos en esa libertad.

Krishnamurti tiene un libro titulado "La primera y última libertad". La última libertad la ejercemos eligiendo la ignorancia, porque una vez que elegimos la ignorancia ya no somos libres. Y la primera libertad la ejercemos en la ignorancia cuando nos cuestionamos la ignorancia. Y por un instante estamos de nuevo en la libertad porque estamos separados de la ignorancia cuando la cuestionamos. Y la ignorancia, lo recuerdo, lo que quiere decir es esa creencia de que la consciencia es limitada y separada.

\*\*\*

*I: Uno de estos días estábamos hablando de diferentes humanos, que tienen naturalezas del pensar distintas, como podrían ser los intelectuales. También ponías el ejemplo de personas que dicen "yo no pienso" y, sin embargo, tienen una gran densidad de pensamientos. Me pregunto si esta naturaleza viene dada en tanto que uno no escoge el pensamiento que acontece.*

FL: Sí, no controlamos eso de la misma manera que no controlamos el color de nuestros ojos. Pero ya que lo has mencionado podríamos precisar lo que quiere decir.

En el fondo, las facultades intelectuales del razonamiento podríamos compararlas con un ordenador. Hay ordenadores que son muy potentes y rápidos, con una gran capacidad de memoria. Y hay otros que tienen menos potencia, son más lentos; en el fondo eso es lo que es dado al nacimiento. Después hay ordenadores que son muy funcionales para cumplir la tarea que les ha sido dada porque tienen exactamente los programas que son necesarios y, además, esos programas trabajan bien. También hay ordenadores que tienen mucha potencia pero son un lío porque no hay más que programas que no funcionan bien, programas de juegos y de tonterías. Así que a pesar de ser un ordenador competente uno no encuentra las cosas, todo está desordenado y no es muy utilizable. Y finalmente hay otro tipo de ordenador que es el ordenador de utilización mixta, con una parte para lo profesional y allí todo está muy bien ordenado, los programas están bien configurados porque es una cuestión de vida o muerte, y luego está la parte placer del ordenador que es un desastre.

Bastante a menudo los intelectuales, los universitarios, corresponden a este tipo de ordenador. Tienen un ordenador potente y rápido, y en lo concerniente a su especialidad sea la física o la música está todo bien ordenado y funciona bien. Pero el resto es un desastre total porque además no queda mucho espacio pues todo ha sido ocupado, hay justo el espacio necesario para hacer el trabajo pero luego ya no hay sitio.

El ordenador en la sabiduría no se caracteriza por tener o no potencia sino porque todo está bien ordenado, funciona bien en capacidad. En otras palabras, los pensamientos no se superponen, cuando un pensamiento se acaba hay un espacio y de ese espacio surge otro pensamiento. La diferencia es que aquello que causaba la agitación mental ya no está ahí. La agitación mental es lo que creaba el desorden en los otros ordenadores y hacía que se saturase la memoria, que el disco duro no pudiera funcionar, etc.

*I: ¿Y es así cuando uno está abierto a la consciencia y se sabe consciencia no limitada?, ¿hay una sanación y de manera natural acontece también el orden y el espacio?*

FL: Sí, porque para que haya orden lo único que se necesita es que desaparezca el desorden. La fuente del desorden era la agitación mental, y la agitación mental son todos los pensamientos que giran en torno a mí como una persona separada. Y en tanto que

persona separada estamos constantemente en lucha con nuestro entorno sea bien para protegernos del ambiente, o bien para agredirlo, para conseguir algo que está en el entorno y que nosotros no tenemos. Entonces nuestro pensamiento está en un estado constante de defensa y agresión, un estado de conflicto, de deseo y de miedo. Eso genera todos esos pensamientos: "El bolso Hermes o el Ferrari rojo que necesito absolutamente para ser reconocido por los otros", a los que de hecho les importa un pito.

Todo ese esfuerzo para adquirir eso y todos esos mecanismos mentales que no hacen más que girar y girar y girar. Uno no se da cuenta de ello y cuando el proyecto personal desaparece, los pensamientos que estaban asociados al proyecto personal también desaparecen. No quedan más que proyectos impersonales, si es que los hay, y que no son más que la preparación de la fiesta. No son un problema.

Muy a menudo esa gente que dice "yo no pienso", como dije el otro día, piensan mucho. En realidad lo que están diciendo es que ellos no son uno de esos intelectuales, pero aquello de lo que no se dan cuenta es que al menos en los intelectuales, incluso en la ignorancia, al menos esa parte que está dedicada a lo profesional está en orden y funciona bien. Cuando los pensamientos son extremadamente desordenados y devienen en una especie de ruido de fondo, llegado ese momento, uno no se da cuenta incluso que piensa porque no hay nada que sea ahí sustancial.

A menudo vemos incluso en algunas tradiciones espirituales, ¿cómo lo diría?, un desdén por todo aquello que es pensamiento. Lo encontramos, por ejemplo, en ciertas tradiciones del zen. Ello proviene, en el caso del zen, de una incomprensión de las raíces del zen. Porque, de hecho, los maestros zen tenían diálogos como aquí e incluso claramente daban discursos donde no había preguntas, sermones, como por ejemplo el sermón de Wei Nen el 6º patriarca. Pero había algo en la tradición zen que fue mal comprendido porque la tradición zen era una transmisión directa al margen de las escrituras, y era debido a que en la época, en China, la verdadera transmisión se había perdido entre los budistas, "hacían el amor a las moscas" debatiéndose en torno a conceptos de nociones y nociones de conceptos. Pero hubo un viento fresco que sopló cuando Boddhidharma, un sabio que llegó de la India a China dijo: "Pero esto no tiene nada que ver, es algo que no tenéis y que yo tengo y que se transmite directamente por la presencia" La transmisión directa es eso, es la transmisión silenciosa por la presencia. Pero eso no quiere decir que el pensamiento sea inútil, lo que es inútil es el pensamiento ignorante.

\*\*\*

*I: ¿Es conveniente seguir una línea de trabajo con un solo maestro?*

FL: Sí, pero esto no quiere decir que uno se prohíba mirar en otros lugares, si no eso se convierte en una secta. Hay sectas así que si te atrapan con un libro de otra tradición

durante un retiro te dan una patada y te mandan a la calle. Por supuesto la gente que asiste a esos retiros siempre llevan libros prohibidos escondidos, uno no puede resistir y se los pasan en secreto.

Así que no es eso, no es como si el maestro fuera una amante celosa. Al contrario, es a menudo bueno ver, leer, o escuchar la misma verdad expuesta desde ángulos distintos. Pero esa unicidad de la relación maestro discípulo tiene su fuente en otro lado, tiene su fuente en la integridad de la búsqueda de nuestro ser. Si es el caso que la verdad es lo más importante para nosotros entonces queremos honrarla recibéndola de la mejor fuente posible. Así que nos toca a nosotros decidir basándonos en nuestra inteligencia, en nuestra intuición, en nuestro corazón, cuál es para nosotros la mejor fuente. Y ésta decisión, que es una decisión puramente interior, es la decisión que en el fondo crea la relación entre maestro y discípulo. Es la integridad entonces del discípulo pero esa relación puede ser revisada. En otras palabras, si llegado el momento yo siento que hay una mejor fuente para mí, es mi deber, mi integridad, ir a verla, cambiar de maestro, porque no me comprometo con una persona, me comprometo con la verdad para que ella se encuentre.

Y también hay razones prácticas para ello. Las funciones que cumple el enseñante son múltiples, siendo la más importante como hacíamos alusión antes, la transmisión silenciosa por la presencia. Otra de las funciones del enseñante es ser un instrumento de abandono. Es una función que no es muy reconocida en occidente pero sí lo es en oriente y que proviene de los hechos siguientes. Si estamos en la ignorancia no podemos confiar en nosotros mismos para gestionar nuestro camino en la verdad, el ego no puede ser el que organice su propia desaparición. Confiar la gestión del camino espiritual al ego es como confiar la custodia del gallinero al zorro. Y por eso existe esa utilidad, llegado un cierto momento, de confiar nuestro camino espiritual o la supervisión de nuestro camino espiritual al enseñante. Y la cosa más sorprendente es que incluso si el enseñante espiritual es un desaprensivo falso, aún así funciona, porque lo que cuenta es la pureza de la intención del discípulo.

He visto personas que han venido a mí que habían sido decepcionados, estafados por sus maestros, realmente grandes bandidos. Lo habían dado todo, sus esfuerzos, sus bienes, toda su confianza y, por supuesto, habían sido decepcionados. Pero un día u otro la verdad surge. Pues bien, en esos seres había una calidad espiritual debida precisamente al abandono que era palpable, había una transparencia. Mientras que también hay buscadores de la verdad que nunca se han abandonado, siempre han guardado algo para ellos, el control, el deseo de decidir su destino en tanto que personas. Y en la mayor parte de los casos desgraciadamente siguen teniendo ese control. Así que este aspecto del enseñante no es desdeñable a pesar de que no sea popular en occidente, ni sea popular en el Advaita intelectual occidental moderno.

Otra función es la interactividad de la relación. Si leemos un libro y surge una pregunta no podemos estar seguros de que el libro nos aporte la respuesta. Al enseñante, en

cambio, podemos hacerle la pregunta e, incluso, podemos reformular nuestra comprensión para solicitar una confirmación. En ocasiones, aunque hayamos comprendido, hay aún un proceso mental que puede continuar durante mucho tiempo y pedir una confirmación al maestro puede pararlo.

Y también en la relación con un enseñante humano está todo eso que pasa en lo que no es dicho, el tono de la voz, los gestos. De una cierta manera hay una iniciación a la celebración.

Así que hay etapas en la enseñanza que van más allá de la comprensión tal y como la compartimos aquí, incluso en la liberación de la sensación corporal o de la percepción. En cierto sentido es como el inicio del enfoque que libera espacio, que desbroza el terreno para poder construir la obra de arte. La estatua, la obra de arte, es nuestra vida, aquello que hacemos de nuestra vida. Lo que nos fue dado es la piedra bruta sin trabajar, un enorme y extraordinario bloque de mármol. En el fondo lo que nos enseña el maestro es a esculpirlo.

Pero desde el punto de vista del maestro no hay maestro, es un amigo. El maestro no ve diferencias. El maestro ha estado ahí, ha pasado por ahí. El ve a todos los discípulos como sus amigos, los ve como él mismo.

Es como un amigo que se encuentra en el camino y le preguntas: "Oye, ¿tú has ido allí? ¿Has visto la fuente esa de la que hablan?" Y el amigo responde: "Sí, si quieres te llevo. Hagamos el camino y vamos a hablar mientras andamos".

Acerca de esa pregunta sobre los maestros, a menudo hay miedos. Uno imagina que si cambia de maestro el cielo le va a caer encima, va a pasar algo malo. Hay que comprender para liberarse de ese tipo de miedo, que todo lo que hacemos por amor a la verdad es sagrado. Que somos libres, y que todo lo que hacemos por amor a la libertad solo puede tener consecuencias felices.