



Encuentro con Francis Lucille

Barcelona, del 2 al 8 de Enero de 2014

Transcripción de los diálogos

Primer diálogo - 2 de enero de 2014

Interlocutor: Francis, ¿podrías, por favor, hablarnos acerca del amor impersonal? Es una noción que me cuesta mucho comprender. Quizá sea un problema de definición porque me parece que cuando amo, siempre amo a alguien o a alguna cosa, quiere esto decir que siempre hay un lado personal que me parece ineludible.

Francis Lucille: Si hay alguien que ama a alguien o a algo, hay separación entre el uno y el/lo otro.

El amor es la ausencia de separación y el amor impersonal es la experiencia de la ausencia de separación, es la disolución de la separación, es la experiencia de nuestra realidad última, la cual es la sustancia de los objetos aparentemente separados.

Es un desconocimiento del amor verdadero concebirlo como algo entre dos seres separados y, justamente, el amor verdadero es el reconocimiento del Ser único. Ése es el amor impersonal que quiere decir que no hay dos personas, no hay dos objetos.

Es diferente al, supuestamente, llamado amor personal que parte de la ignorancia. Que parte de la creencia que somos una persona separada, un ser humano, un hombre, o una mujer, y que cree que nuestra felicidad última depende de otro objeto, de otra persona o de un acontecimiento.

Esto no quiere decir que el cuerpo y la mente humanos no tengan necesidades de relación, al mismo tiempo sobre el plano sexual para algunos de nosotros pero, sobre todo, en el plano social o psicológico.

Hay que establecer una distinción bien clara entre lo que es la satisfacción de una necesidad o el reconocimiento de una necesidad y el amor que es gratuito en el sentido de que no está condicionado por una necesidad.

El amor impersonal no proviene de la necesidad, proviene de la dicha, proviene de la autosuficiencia y comulga, en cierto sentido, con esta dicha, con esta alegría, pero la relación no es necesaria para él. En este sentido no proviene de la necesidad. El amor que proviene de la necesidad no es el amor.

En la satisfacción de una necesidad, cuando cesa esta necesidad, hacemos la experiencia de un momento sin necesidad, sin deseo; siendo el deseo el aspecto psicológico que se apega a la necesidad.

Una necesidad es una pulsión impersonal y el deseo es una persona, una entidad psicológica que se añade a la necesidad, sería la ignorancia que se superpone a la necesidad.

Para hacer la distinción, el amor impersonal proviene de la plenitud y el amor personal proviene de la necesidad, es decir, de la carencia de plenitud y permanece por siempre en la ausencia de plenitud. En cierto sentido, el amor impersonal y el amor personal, son inconmensurables. El amor personal no va a transformarse en amor impersonal siguiendo una gradación. El amor personal, de hecho, no es amor y lo mejor que puede hacer es morir con la persona a la que se refiere y, en esa muerte, el amor impersonal se revela.

Un buen ejemplo de amor personal son las óperas del siglo XIX: "Él no me ama, deseo morir". Son apasionantes de ver, muy interesantes...

I: Francis, creo que voy a darte dos contraejemplos. Puede haber un amor personal que sea feliz. Por ejemplo, tomas una ópera bufa o una ópera-comedia donde todo acaba bien y los dos intervinientes se aman, son felices, y encima acaba todo bien.

FL: Pero esto solo ocurre en el teatro. Es como los cuentos de hadas: "vivieron muchos años, fueron felices, tuvieron muchos niños"; pero ni los niños estuvieron jamás enfermos, ni ellos tampoco, no hacía falta ganar dinero y jamás envejecieron... Así que tu contraejemplo número uno no está sacado de la realidad.

I: Bueno, imagínate que sí. De todas formas todo el mundo envejece pero que a pesar de ello son felices.

FL: En ese caso quiere decir que su felicidad no depende de las circunstancias en las que se encuentran, así que entonces su felicidad no depende tampoco de la relación que puedan tener.

I: En cierto modo; pero es así su felicidad.

FL: La felicidad que no depende de nada es la felicidad que proviene de nuestra naturaleza profunda, que no tiene necesidad de ninguna circunstancia, de ningún objeto, de ninguna relación, de ningún otro ser y, en ese sentido, es la felicidad impersonal que es lo mismo que el amor impersonal.

I: Sí pero, ¿cómo ocurre, entonces, que esa felicidad haya sido realizada por dos que tienen las mismas afinidades o que se quieren?

FL: Esa felicidad no necesita de eso para revelarse. La felicidad no está ligada a una relación. La felicidad que depende de una relación es, en realidad, sufrimiento. Incluso, si la relación es perfecta, toda relación tiene un principio y un fin y, esa finitud potencial de la relación, es el gusano en la manzana que en cierto sentido ya pudre la felicidad.

I: ¿Puedo decirte mi segundo contraejemplo?

FL: Sí, sí.

I: Es lo contrario, y es que cuando alguien te abandona es normal estar triste, eso es algo humano.

FL: Sufrir no es normal. El sufrimiento que se experimenta en esos casos es proporcional al apego, si no hay apego no habrá sufrimiento.

Para que haya apego, es lo mismo que para un segmento de recta, es necesario que haya dos extremos. El apego está, lo mismo que en el segmento de recta, entre dos puntos y si no hay identificación a alguno de esos puntos no hay apego.

Ese tipo de afirmación de “es normal”, “es humano”: sí, no lo niego, es normal; es humano porque lo normal es estar apegado a la ignorancia. La ignorancia es normal, no digo lo contrario, la ignorancia es natural.

Normal quiere decir, en sentido estadístico “según la norma”, si el 99% de la humanidad es ignorante quiere decir que la ignorancia es normal y la sabiduría, entonces, es anormal, es anormal ser feliz. Es un hecho científico, es anormal ser feliz, está probado estadísticamente.

I: Para continuar con el mismo tema. Leí el libro de alguien que había conocido el despertar y afirmaba que había dejado a su mujer y que había experimentado sufrimiento, un sentimiento de tristeza. ¿Podríamos decir que hay un sufrimiento impersonal en el sentido de que alguien ha causado sufrimiento a otro? Es algo que va más allá de la indignación. Así que ahí habría una especie de apego en la libertad.

FL: No conozco a esa persona y no puedo hacer ningún comentario sobre ese caso particular.

Puede haber compasión pero no sufrimiento. Compasión quiere decir que sentimos el sufrimiento del otro, que experimentamos su sufrimiento en nuestro cuerpo pero, al mismo tiempo, estamos libres de ese sufrimiento porque está constituido de sensaciones pasajeras que nos atraviesan.

Si la decisión que se tomó en ese caso, provenía de la sabiduría y era impersonal, quiere decir que, aquél que la tomó, sabe que era la mejor cosa que se podía hacer. Entonces no hay remordimiento alguno y no hay sufrimiento.

Habría sufrimiento si se permaneciera en la relación, porque permanecer en la relación habría sido pecar contra el amor, la verdad y la belleza. Ya la decisión de acabar con la

relación era justa y apropiada y, al mismo tiempo, ética y estética. No puede haber sufrimiento cuando se sabe que la acción era justa.

Es la misma situación de un cirujano que ve que su paciente experimenta dolor cuando le acaba de operar de un tumor y al que ha salvado la vida. El cirujano no sufre porque sabe que ha hecho lo que debía; puede haber compasión por el dolor de su paciente y prescribirle analgésicos pero, en lo que respecta a su decisión, no hay sufrimiento alguno.

I: En la libertad, ¿hay algún tipo de apego al cuerpo, el que uno experimenta por la mañana cuando se despierta?

FL: Hay responsabilidades particulares ligadas a las circunstancias, y hay responsabilidades particulares en lo que respecta a aquello que la vida nos ha puesto bajo nuestra protección, nuestro cuidado; por ejemplo nuestros niños, nuestros padres en la vejez, nuestros amigos. De la misma manera tenemos responsabilidades directas en lo que respecta a nuestro cuerpo.

Podemos ejercer esas responsabilidades con nuestros niños o con nuestros padres sin apegarnos a ellos, lo mismo ocurre en el caso del cuerpo.

Aquellos de entre nosotros que se encontraron en circunstancias en las que la muerte era inminente y, esto ocurre en la vida, sabiendo que un minuto más tarde podríamos estar muertos. Por ejemplo: te has atragantado, te estás asfixiando y no puedes hacer nada. Si no hay alguien en las cercanías que pueda hacerte la maniobra de Heimlich lo tienes mal y lo sabes; todavía estás consciente, te das cuenta.

Por lo que respecta al apego al cuerpo hay aceptación; en la inminencia de la muerte hay aceptación, y nos decimos: “bueno pues es esto, es así, hasta aquí lo he hecho lo mejor que he podido, pero ahora, ¿qué puedo hacer?”

En otras palabras, el apego al cuerpo se da cuando la muerte nos aparece como algo a largo término, en un infinito futuro. Es distinto cuando se da la inminencia de la posibilidad de la muerte; es muy curioso. Puede pasar en un accidente, vemos que el accidente es inevitable y hay ese soltar natural, ese abandono, aunque en el último momento se evita.

I: Me gustaría ir un poco más allá. ¿Es el caso de que haya ecuanimidad en la libertad?

FL: Creo que es una falsa pregunta, es una pregunta que ni siquiera se plantea, ¿por qué hacerse esa pregunta?

Es una pregunta que solo se da en el caso de la ignorancia porque la pregunta presupone que tenemos elección de que eso le ocurra a mi vecino o a otra persona. En pre-

sencia de los hechos -ha ocurrido al cuerpo de mi vecino y no a este cuerpo- la cuestión de que estoy contento de que no haya ocurrido a este cuerpo, ni siquiera se plantea. Esta cuestión sólo surgirá si me identifico a este cuerpo. En la ecuanimidad, o sea en la falta de identificación, la cuestión ni siquiera se plantea.

En cambio, volviendo al tema de la responsabilidad, las responsabilidades no son las mismas. Por ejemplo, la responsabilidad que tienes con respecto a la casa de tu vecino no es la misma que la que tienes con respecto a tu casa. No eres el responsable de suscribir un seguro contra incendio de la casa de tu vecino; así que si la casa arde y no está asegurada no es culpa tuya.

Por tanto las responsabilidades son diferentes y son específicas a cada acontecimiento, a cada relación, si no sería extremadamente difícil. Si tuviéramos que ser responsables de todas las personas ancianas del universo de la misma manera que somos responsables de nuestros padres... eso sería mucho trabajo.

I: Volviendo a lo que se comentaba antes, la responsabilidad con los padres, con los hijos, con el trabajo... la responsabilidad y el apego. Para mí es muy difícil gestionar esto porque estás siempre muy ocupada y preocupada. Me gustaría ser uno de estos "anómalos con sabiduría" para poder tomar las decisiones adecuadas y no sé cómo hacerlo. ¿Cómo saber si la decisión viene del apego o no? Porque pienso muchas veces que la responsabilidad está como encubierta por el apego. No sé cuando es una decisión sabia que proviene de la naturaleza última.

FL: Es cierto. La pregunta es: ¿cómo saber si la decisión no proviene del apego? La respuesta es: si no hay miedo, ni deseo. Si el miedo y el deseo no interfieren con la decisión.

Si retomamos el ejemplo del cirujano, que es un buen y concienzudo cirujano, le será más fácil tomar la decisión si se encuentra ante un paciente al que no conoce que si la persona a quien tiene que operar es su mujer.

La idea -para tomar una decisión impersonal- es situarse en una posición impersonal; eso quiere decir que no le concierne el resultado, aquello que sigue a la decisión. Una situación en la que no estemos afectados personalmente por el resultado que la vida va a dar a esa decisión que se ha tomado.

Por supuesto las consecuencias potenciales de las distintas decisiones tienen que ser sopesadas para poder tomar la buena decisión, pero esta decisión no tiene que estar guiada por el miedo o por el deseo.

Por ejemplo, el cirujano que ha operado a su mujer -porque no hay otro cirujano disponible y hay una situación de emergencia- tiene que ponerse en una situación en la que se diga: "voy a hacer abstracción de que es mi mujer, tengo delante un cuerpo en una situación y voy a hacer mi trabajo como siempre". Así cuando haga la incisión hará un corte recto, bien derecho.

I: ¿Puedes dar algún consejo de cómo tomar la decisión desde el punto de vista impersonal?

FL: Ya he dado un ejemplo con el cirujano. El cirujano tiene que hacer abstracción de su apego, tiene que hacer lo mejor que puede para ponerse en la posición de no apego. Niega, en cierto modo, que es el marido durante la operación y se convierte únicamente en un cirujano; olvida que es el marido.

Por supuesto en la práctica es difícil pero, hacerlo un poquito, es mejor que no hacerlo en absoluto. Nadie está obligado a hacer lo imposible. Así que todo lo que podemos pedirnos a nosotros mismos es hacerlo lo mejor posible; hacerlo lo mejor que podamos para tomar la decisión impersonal.

Si hacemos lo mejor que podemos para tomar la decisión impersonal, es muy diferente que tomar la decisión habitual de manera personal.

La belleza de ello es que hacerlo lo mejor que podemos para tomar la decisión impersonal ya es tomar la decisión impersonal.

En cierto modo, esa buena voluntad de la que ya hacemos prueba con respecto a la decisión impersonal -a pesar de que la decisión pueda tener algunas imperfecciones, aunque no hayamos podido ser perfectamente impersonales- por nuestra buena voluntad y habiendo hecho lo mejor que podíamos, el universo en su sabiduría, de una manera misteriosa y milagrosa, va a suplir nuestras insuficiencias y va a convertir en perfecto aquello que era imperfecto.

I: Muchas gracias. Lo intentaré.

I: ¿Cuál es tu consejo en el caso en que observo que tengo un apego, un apego muy fuerte, y que además trabajo directamente en ello para separarme de ese apego? ¿Es esto correcto?

FL: En general, es mucho trabajo para poco resultado. Porque aquello que fundamenta el apego, aquello que lo justifica, es la creencia de ser una persona separada y, en tanto que esa creencia esté ahí, habrá apego.

Si a costa de mucho esfuerzo, de mucho razonamiento y muchos ejercicios, consigues romper ese apego particular, en ese caso, como la fuente de todos los apegos no ha sido tocada, esa fuente inmediatamente va a crear otro apego.

Es como un simio que tuviera mil brazos y mil piernas y, cuando pasa de una rama a otra, ya tiene apoyo en la rama previa. Si te imaginas ese mono con mil brazos y mil piernas que está atado con las dos mil extremidades saltando de rama en rama, cuando consigues que suelte una de las ramas no es un problema, deja ésta pero, cuando trabajes para que suelte otra, la soltará pero volverá a la anterior a la que está apegado; y así de una a la otra.

Es la historia de Hidra de Lerna en los trabajos de Hércules. La hidra era un monstruo que tenía siete cabezas pero, para matarlo, si se le cortaba una de las cabezas, ésta volvía a surgir; es el símbolo de que si se corta un apego en particular, otro apego brotará.

La única manera de acabar con la hidra era cortándole todas las cabezas al mismo tiempo y esto, simbólicamente, es lo mismo que decir que sólo podemos deshacernos de los apegos de un solo golpe, es decir, apuntando sobre el punto de unión que tienen todos los apegos en común.

Como hemos dicho antes, un apego siempre es entre un sujeto y un objeto, hay dos puntos. Para otro apego distinto, será otro objeto pero será siempre el mismo sujeto, otro apego, otro apego, etc. La única manera de deshacerse de todos los apegos al mismo tiempo será deshacerse del sujeto que tienen en común.

I: Quiere esto decir: ¿deshacerse de la ignorancia?

FL: Sí.

I: ¿Quiere esto decir que ello no impide que, para los que están menos dotados, puedan probar con las vías progresivas como, por ejemplo con los ejercicios de yoga u otras vías, cuando no se pueden cortar todas las cabezas al mismo tiempo?

FL: Pero eso depende de la intención. ¿Cuál es la intención en el yoga? Si la intención es ser más flexible para jugar mejor al tenis, eso sería una cosa pero, si la intención es espiritual... ¿Qué quiere decir una intención espiritual?

Si la intención es querer jugar mejor al tenis eso no constituye una intención espiritual, eso sería una intención física.

Puede haber una intención psicológica, por ejemplo: quiero deshacerme de mi hábito de fumar porque es un hábito psicológico de mi dependencia con el tabaco. Éste sería un objetivo psicológico, no sería algo espiritual y, entonces, el yoga, una mejor dieta alimenticia, la hipnosis... pueden ayudar en ese sentido. Pero no hay que contarse historias y decir que estamos en una vía espiritual.

Entonces la pregunta es: ¿cuándo, verdaderamente, empieza la vía espiritual? La vía espiritual empieza cuando el objetivo es impersonal, lo que quiere decir que el objetivo es Dios.

I: En mi caso lo que siento es que no está en mi mente que pueda escoger eso, y que proviene de un punto de vista muy personal. Comprendo que ese punto de inflexión del que hablas es cuando no hay ninguna esperanza de llegar a algo. Después de diez o quince años de escuchar los discursos advaita o neoadvaita donde se dice que no hay nada que puedas hacer, pero ése no era el caso porque soy un buscador. Así que, por ejemplo, contactaba Eric Baret y hay un des-condicionamiento del cuerpo aunque sea con el objetivo de hacerlo más transparente pero, es de todas formas una práctica...

FL: ¿Cuál es la pregunta?

I: Sí, la cuestión es que uno intenta hacer algo para avanzar.

FL: Sí pero no hay que atribuirme cosas que yo no he dicho. Es preferible que las preguntas no hagan referencia a otros enseñantes o a otras enseñanzas atribuyéndomelas a mí.

Puede haber una vía aparentemente progresiva pero, en mi respuesta o en aquello de lo que hablábamos, yo no hablaba de una vía progresiva o de una vía directa porque toda vía, en cierto sentido, es progresiva.

De lo que yo hablaba era de la “intención” y ahí, a nivel de la intención, puede haber claridad en el sentido que la intención puede ser personal o impersonal.

En la intención de hacer yoga, hay una gran diferencia entre hacer yoga con una intención personal o con una intención espiritual o impersonal.

En un caso me gustaría deshacerme del hábito de fumar o me gustaría jugar mejor al tenis. En el otro caso quiero experimentar a Dios, quiero alcanzar la dicha sin causa o quiero conocer mi verdadera naturaleza.

La búsqueda impersonal puede formularse con preguntas distintas; acabo de dar tres preguntas distintas, pero se sitúan en una categoría totalmente distinta a la indagación o búsqueda personal.

La distinción entre vía directa y vía progresiva -desde el punto de vista del enseñante y de la enseñanza- lo que uno hace es adoptar aquello que funciona, y eso va a depender de muchas cosas: de la situación, de las circunstancias, del aspirante, del maestro. La única preocupación tiene que ser en cuanto a la eficacia.

Para retomar una analogía médica sería como escoger entre una terapia a base de medicamentos o una operación de cirugía. La única razón es la eficacia y no habrá una respuesta que se adapte a todo el mundo. Hay veces en que se dan antibióticos y otras se extirpan las amígdalas.

I: Quizás esto puede parecer algo muy ignorante. A nivel de mi vida, cada vez que he tenido la impresión de vivir muy intensamente ha habido un apego, hay veces que no duraba mucho, simplemente era un apego temporal. Tengo la impresión de que si nos decimos que no hay que apegarse pierde intensidad, se pierde todo y entonces no me interesa si no hay intensidad, si no es intenso.

FL: Sí pero no hay que apegarse en tanto que persona. El problema no es el apego, no hay ningún problema en apegarse a la felicidad, a la inteligencia, a la alegría, a la paz, al amor, apegarse al descubrimiento, apegarse a la belleza... El único problema es apegarse a la pequeña persona que creemos ser.

En otras palabras, hay dos formas de intensidad. Una que proviene del miedo o del deseo, que es una intensidad con una gran tensión; es tensa: "me parece que si no tengo esto que deseo voy a morir". Y otra forma que es sin tensión, y que también conocemos, es la intensidad impersonal que encontramos en el entusiasmo, por ejemplo. El entusiasmo es un sentimiento impersonal, podemos entusiasmarnos por algo sin apegarnos.

El ejemplo perfecto del entusiasmo o de la intensidad sin apego es la intensidad que uno experimenta, por ejemplo, al escuchar una bonita pieza de música. Podemos vibrar muy intensamente con una frase musical pero, la condición para que podamos vibrar con ello, es que abandonemos la nota precedente para que aparezca la nota siguiente en la frase musical. Es una forma de entusiasmo en el gozo estético que es sin apego. Podemos ver lo mismo en el entusiasmo que nos lleva al conocimiento científico.

El verdadero entusiasmo no tiene miedo ni deseo.

La curiosidad científica es una forma de entusiasmo, se tienen ganas de saber, de conocer. Hay un gran entusiasmo en ver qué cosas han descubierto y comprendido otros científicos y cómo lo han expresado. Y cuando lo comprendemos: "¡Guau! Esto está

bien". Hay admiración. De la misma manera que un compositor puede escuchar la obra de otro compositor y decir: "¡Oh! Esto es bello".

No hay nada malo en la intensidad, el problema es la tensión. Así que no tiene que haber intensidad desgraciada sino intensidad feliz.

I: ¿Sería posible sentir la misma intensidad que uno experimenta escuchando una pieza musical, en el caso de una persona viendo cuáles son sus tendencias de una manera impersonal? Jamás había pensado al respecto pero ahora me ha venido la idea cuando escuchaba lo que decías acerca de la música. Si es posible sentir esa intensidad de manera impersonal en el caso de una persona, viendo sus particularidades, por ejemplo, cómo se mueve, etc.

FL: Sí, por supuesto, pero cuando hablamos de personas hay que saber de qué hablamos porque podemos hablar de dos cosas distintas.

Por un lado están lo que podríamos llamar las cualidades naturales de la persona, de la personalidad, que podemos admirar de la misma manera en que un pintor admira un cuerpo humano o una escultura clásica; y podemos admirar las cualidades espirituales.

Otra cosa distinta es la contemplación de la ignorancia en acción de esta persona.

Si miramos las obras de teatro, son una mezcla de estas dos cosas ya que si no hay ignorancia entonces no hay ni comedia ni tragedia. El dramaturgo, contempla a la vez las cualidades de las que acabo de hablar pero también el ego en funcionamiento, la ignorancia en acción y es eso lo que crea el movimiento dramático, las interacciones, tanto en la comedia como en la tragedia.

Cuando el autor dramático está bien dotado, está inspirado, la obra reflejará una distancia con respecto a la ignorancia. Por ejemplo en las tragedias de Shakespeare no hay juicios, y al ver estas tragedias nos situamos en una posición en la que no juzgamos y esto nos remite a algo supra-humano en cierto sentido; lejos de las vicisitudes humanas o de las vicisitudes de la ignorancia.

En la comedia ocurre un poco lo contrario, los resortes de la ignorancia se ponen en evidencia y nos reímos contemplándolo.

I: No había pensado en esto y me ha ocurrido a veces al observar a niños jugando, niños que no conocía y había dicha, una felicidad al observarlos.

FL: Sí, eso corresponde a las cualidades propias, somos tocados por la inocencia... o al menos la inocencia que les atribuimos porque el gusano está ya en la manzana.

I: Sí pero nos afectan cosas muy diferentes, porque lo que a mí me va a impactar no es lo mismo que le que va a impactar a otra persona.

FL: Sí, es verdad. Nos afectan -en el sentido que yo digo "ser afectado, ser tocado"- cosas distintas pero, cuando nos tocan, nos afectan a todos en el mismo lugar; siempre es el mismo sitio que es tocado por cosas diferentes.

I: Tengo la impresión de que cuando soy tocada, cuando algo me afecta, tengo la impresión de que soy tocada por algo que es supra-humano, pienso que esto revela ese entusiasmo del que hablabas.

FL: De hecho, no es que seas tocada por algo que es supra-humano sino que algo que es supra-humano en ti es tocado.

I: Y entonces ése sería también el camino hacia el entusiasmo o al menos yo lo siento así.

FL: Sí, el entusiasmo proviene de eso que es tocado.

Segundo diálogo - 3 de enero de 2014

I: Tengo una pregunta sobre los ejercicios de yoga. Ha habido un momento que me he encontrado mal, como si fuera a desmayarme, esto no me ocurre a menudo, me ocurrió solo otra vez con Ellen. Incluso el movimiento más pequeño no consigo hacerlo.

No sé si tienes algo que comentar al respecto o simplemente tengo que dejarlo pasar.

FL: Sin embargo no son ejercicios violentos...

No podemos excluir que haya una componente fisiológica pero, en general, es psicológico.

Si sigues las instrucciones no hay nada violento. Lo que se le pide al cuerpo es simple: levantarse, caminar... y es todavía menos lo que se le exige en cuanto a energía o a amplitud de movimientos.

Lo que sí parece es que encuentras resistencias psicológicas; pero necesito información más concreta para contestarte.

I: Sí, específicamente cuando nos has pedido estirar la cabeza hacia arriba, normalmente es muy fácil, pero aquí tuve la impresión de que iba a morir, que me iba a desmayar y que me iba a ver en un instante ulterior.

FL: Pero, en general, cuando los haces no tienes esta dificultad.

I: Sí, me ha ocurrido solo otra vez cuando hice este ejercicio con Ellen pero, paradójicamente, tengo la sensación que cuando esto ocurre, cuando pienso que voy a desmayarme, es cuando estoy haciendo bien el ejercicio.

FL: Es difícil determinar para mí: si haces algo que de cierta manera tiene un impacto negativo sobre el funcionamiento de tus órganos vitales y que puede provocar una pérdida de consciencia, o si el hecho de hacer el ejercicio revela una resistencia que ya está allí y que solo pide abrirse. A menudo esa apertura se siente como “dejarse ir”, “dejarse morir”.

Mi impresión es que si este problema solo te ocurre en estas circunstancias y que en tu vida cotidiana puedes hacer estos movimientos sin que te ocurra nada, es que estamos en la segunda hipótesis.

I: No creo que sea peligroso para mi salud, incluso si me desvanezco no creo que sea peligroso.

FL: Sí, creo que lo que se revela aquí son las resistencias que guardan la entrada del templo.

I: Son poderosas.

FL: Hay casos en los que estas resistencias se presentan y son totalmente psicológicas. No se oponen a algo que hacemos físicamente, como en este caso: alargar la columna. Se oponen a algo que hacemos más psicológico, se opondrían -en el caso de la meditación que hacíamos- a continuar estando sin objetivo.

En el momento en que veo que estoy todavía con un objetivo, me doy cuenta de que si abandono este objetivo voy a morir. Aquí no hay nada fisiológico, es todo psicológico.

I: Sí, creo que tiene que ser psicológico, no es algo fisiológico; porque en la meditación que hemos hecho antes he permanecido sin pensamientos y tenía un poco la sensación de caer en un agujero y es eso lo que debe de haber provocado el miedo después con los movimientos.

FL: Es interesante, hay que tener una curiosidad para ver qué pasa, hay que tener curiosidad científica.

I: Ha habido una reacción fisiológica, cuando me di cuenta de que me iba a desmayar y entonces me he tendido.

FL: Cuando nos acercamos a este miedo, el miedo en su estado puro, cuando lo contactamos crea inmediatamente una red de resistencias en el cuerpo que puede ser bastante impresionante.

No sé si podemos morir físicamente de miedo, habría que preguntarle al médico. En francés hay una expresión que dice "se ha muerto de miedo". El médico dice que no, que no se puede morir de miedo salvo si tienes problemas cardiacos.

Así que antes de asistir a un encuentro como éste vamos a pedir que paséis un chequeo médico para estar seguros. (Risas)

I: Hace algunos meses que te pregunté a través de una video-conferencia, no he tenido la impresión de que realmente me contestaras a mi pregunta, aunque tú dijiste que ya la habías respondido.

FL: Pero te envíe el video, ¿no?

I: Sí, pero no he visto que la respuesta a mi pregunta estuviera allí. Ahora voy a volverte a hacer la pregunta pero en el nuevo contexto de lo que ha pasado a continuación.

La pregunta que, originalmente, era muy importante para mí: ¿qué soy yo?, ha cambiado. Ahora esta pregunta es más bien: ¿dónde estoy yo?

Tengo la impresión de que el cerebro, los pensamientos se encuentran al exterior del cuerpo y eso resuelve muchas cosas para mí y deja un vacío muy agradable, incluso no puedo decir que sea yo quien tenga ese vacío. Para mí la pregunta: ¿dónde estoy yo?, ahora es muy importante.

FL: Sí, tú estás en el exterior del cuerpo, pero el cuerpo está en tu interior.

En general pensamos: “yo estoy en el interior del cuerpo”; mientras que nuestra experiencia es: “el cuerpo está en mí”.

En cierto sentido, si el cuerpo está en mí, estoy al mismo tiempo en el interior y en el exterior del cuerpo. Si el pez está dentro del agua, el agua está al mismo tiempo en el exterior y en el interior del pez. Si un objeto se sitúa en el espacio, el espacio está al mismo tiempo allí donde el objeto no está y donde el objeto se sitúa.

Y tú, en tanto que consciencia, eres como el espacio, estás en todas partes y el cuerpo está en ti. En particular, tú eres donde el cuerpo se encuentra y también en los lugares en los que el cuerpo no está; y por supuesto esto da una libertad con respecto al cuerpo.

I: Lo que ahora ocurre, es que cuando un pensamiento llega, que es molesto a mi personaje, tengo una respuesta distinta “oh esto no me concierne” y es muy sorprendente.

FL: Creo que eso va en el buen sentido.

La ignorancia, o sea la creencia de que somos una consciencia limitada y dependiente del cuerpo, se viste en cada uno de nosotros con cualidades distintas o tiene síntomas distintos. Lo que cuenta es la desaparición de estos síntomas.

I: Sí, veo los síntomas pero no me conciernen.

FL: Sí, sí, pero no contestaba a esto, daba una explicación que es más general.

Quiero decir: si tú sientes que eso va en la buena dirección, es así, va en la buena dirección; pero lo que a ti te satisface podría no satisfacer a otro buscador de la verdad e inversamente.

Por ejemplo, otro buscador podría estar más satisfecho con la lógica y el rigor intelectual, y estaría menos interesado por el lado de los sentimientos que tú describes.

Lo que cuenta es que todos los síntomas de separación desaparezcan, se encuentren a nivel del pensamiento, de los sentimientos (feelings) o de las sensaciones; toda evolución en el sentido de la desaparición de estos síntomas es un paso en la buena dirección.

Es como si tuvieras la gripe y si la temperatura desciende, la tos desaparece y el dolor de garganta desaparece, cualquier desaparición de estos síntomas es un paso en la buena dirección.

I: Me dijiste una vez que no era suficiente con saber que eres la consciencia sino con saber también que todo es consciencia, que la consciencia es universal.

En el plano de los sentimientos yo siento realmente que yo soy todo, pero con una sola excepción: cuando se trata de otros seres. Con la naturaleza, los objetos inanimados e incluso los animales no tengo problema, pero cuando hay otras personas no lo siento así.

FL: Hay que empezar con las sillas, los gatos, los perros y la gente amable...

I: Sí, pero cuando estoy entre personas no lo siento así.

FL: Es por eso por lo que hay que entrenarse mucho con las sillas, los gatos, los perros y los árboles, e incluso con las personas en la calle con los que uno no tiene ninguna relación y que están a cierta distancia, porque en el fondo son como si fueran árboles o gatos.

No estoy bromeando, son ejercicios que hay que hacer.

I: Hay una pequeña diferencia entre lo que tú dices y lo que yo siento. Hay un ejercicio, me acuerdo muy bien, que nunca he conseguido hacer. Tú decías de incluirlo todo en lo que yo soy; pero yo no siento eso, sino “que yo soy lo que veo”, no es que me sienta omnipotente, que sienta que todo esta en mí, sino que yo soy todo aquello que veo.

FL: ¿Cuál es la diferencia que hay entre “yo soy todo aquello que veo” y “todo lo que veo está en mí”? Si “yo soy lo que veo”, “aquello que veo es lo que soy”; lo que veo está en mí.

Esto depende a lo que llames “yo”, si eso que llamas yo es tu cuerpo.

I: Es exactamente eso, no hay un yo.

FL: Jamás ha habido un yo; el yo es al mismo tiempo aquello que percibe y lo que es percibido. Así que cuando dices “yo soy aquello que veo” es verdad, pero también es cierto decir “yo soy aquello que ve”; “yo soy aquello que ve” y “aquello que es visto” al mismo tiempo.

Lo más importante es saber y tener la experiencia de “yo soy aquello que es visto”; porque si tú eres aquello que es visto, entonces tengo una pregunta muy fácil para ti ¿En esta experiencia, eres tú aquella que ve lo que es visto o es otra persona que ve lo que es visto?

I: Pienso que...

FL: No, no, no. Si en esa experiencia que describes, tú eres eso que es visto, ¿eres tú que ve aquello que es visto o es otra persona que lo ve?

I: Diría que es lógico...

FL: No, no, no. No quiere contestar, todos sois testigos... Hay que responder.

Última posibilidad de contestar. Tú dices que tienes la experiencia de ser aquello que es visto, entonces yo soy lo que es visto, pero también dices me cuesta ver que yo soy aquello que ve. Entonces, mi pregunta por tercera vez es: ¿eres tú que ve aquello que es visto o es cualquier otro?

I: Debo de ser yo, vale soy yo.

FL: En este momento cuando hablo, eres tú el que oye o es cualquier otro. Cuando ves algo eres tú quien lo ve o es cualquier otro.

I: Soy yo, pero...

FL: Cuando ves algo, ¿eres tú quien lo ve o es cualquier otro?

I: Pero el sentido de yo aquí es distinto para mí. Hay una pequeña escapatoria, puedo responder manteniendo una identidad separada: sí, soy yo. Pero cuando me preguntas: ¿soy yo quien es aquello que yo veo?, entonces...

FL: No, ¿eres tú quién ve aquello que es visto?

I: Sí, pero cuando me preguntas desencadena en mí una pregunta que me da miedo responder.

FL: Pero es justamente eso lo que es interesante, porque la pregunta es simple, esta pregunta te está acorralando.

I: Sí, me siento acorralada.

FL: En estos momentos, en que somos aquello que es visto -por eso decía: lo más difícil es ser aquello que es visto- porque ser el que ve es evidente. Cuando eres aquello que es visto al mismo tiempo eres también aquello que ve, no hay distancia.

Pero después, a posteriori cuando interpretas esta experiencia, quieres restablecer la separación y dices “si yo soy aquello que es visto no puedo ser el que ve”, porque si no tendrías que reconocer la ausencia de separación.

Cuesta mucho el validar intelectualmente la experiencia de la no separación.

Si alguien, en el camino espiritual, va a explicarle a un psiquiatra la experiencia de la no separación le dará medicamentos. Como el psiquiatra lo ve todo en términos de separación pensaría: “éste está loco, es peligroso y lo vamos a sanar”.

I: Hay un ejercicio que he practicado durante unos meses hace un año, que consistía en imaginar que todo lo que oíamos estaba en nuestro interior -un ejercicio que nos enseñaste en el primer encuentro que yo asistí- al principio este ejercicio me procuraba mucho placer. Pero me he dado cuenta que visualizaba un cuerpo enorme, muy inflado que tenía todo en su interior, pero que ese cuerpo inflado era todavía este cuerpo, este cerebro, este personaje que lo tenía todo en el interior.

FL: Sí, pero de todas formas está bien; eso quiere decir que has hecho el ejercicio y, al hacer el ejercicio, has reemplazado un esquema de percepción por otro que está mucho más próximo de la percepción natural.

Uno de los objetivos de estos ejercicios es reajustar la manera de percibir nuestro cuerpo y el mundo, para hacer que sea conforme con la posibilidad de que la consciencia es universal; esto quiere decir que el mundo es también nuestro cuerpo. Si la consciencia es universal y compartida por todos, el universo es nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo no está limitado a esto sino que el universo es nuestro cuerpo.

La pregunta es: ¿percibimos nuestro cuerpo y el mundo que nos rodea de esta forma? En general, la respuesta es: no; porque tenemos un largo hábito de percibirlo de una manera distinta, de percibirlo con separación.

Para muchos de nosotros el enfoque espiritual consiste en convencernos, intelectualmente, que una consciencia universal e ilimitada es una hipótesis mucho más inteligente, más racional y más satisfactoria que el de una consciencia limitada y, entonces, trabajar en una transformación de esos esquemas de percepción para hacerlos conformes a esa hipótesis y ver que ocurre, ver las consecuencias y cuales son las implicaciones en nuestra vida.

Para otros buscadores de verdad, es un poco la vía inversa, empiezan primero por las sensaciones sin preocuparse de las implicaciones a nivel racional. Al principio están satisfechos con la nueva manera de percibir y, después, lo reajustarán con sus esquemas de pensamiento. Aquí hacemos un poco de todo.

Esto que hacías con estos ejercicios está bien, va en el buen sentido; que es la deconstrucción de lo esquemas de percepción anteriores.

I: Cuando esto me ocurre, tengo la sensación de que no hay nada de espiritual ahí, que no hay perfume, fragancia espiritual, sino que lo que ocurre es lo más natural que podría suceder.

FL: Cuando hacías estos ejercicios, en el momento que los haces, son intentos o ensayos y el resultado no lo tienes durante el ejercicio, lo tienes en tu vida, cuando no haces los ejercicios. Puedes observarlo a lo largo de los años y depende de tus etapas, un cambio en la manera de sentirte integrada con el universo.

Todo cambia: tu relación con los otros, contigo misma, con los acontecimientos que te ocurren. Desde el principio los cambios son importantes, pero no nos damos cuenta enseguida, hasta que llega un momento en que vemos la enorme diferencia entre nuestra vida actual y la manera de sentir unos años atrás.

I: Para mí el hecho de que “yo soy todo”, es cada vez más evidente pero, lo que es un gran desafío para mí, todavía es definir lo que hablamos ayer sobre las responsabilidades.

Voy a dar un ejemplo: hay mucha gente que enseña y que dice -por ejemplo, sino corríjame usted- que el ir a votar no es necesario y no sirve para nada. Por un lado puedo entender esto, pero me pregunto dónde está el límite; si vivo en un pueblo pequeño de cien habitantes, marca la diferencia si uno vota al alcalde o no. ¿Dónde está el límite, la frontera?

FL: No lo hay, la importancia de un voto se diluye... pero no veo la relación entre esto y lo que estamos hablando aquí.

Para mí es evidente que si decidimos entre tres en una familia: el hijo, el marido y la mujer, dónde pasaremos las vacaciones cada voto cuenta por un tercio. Pero si elegimos en Estados Unidos a qué presidente votar, entre ciento cincuenta millones de votantes, cada voto cuenta por uno partido por ciento cincuenta millones; es mi punto de vista estadístico.

I: Por ejemplo, en mi familia tengo sobrinos y primos, no son extraños, pero no viven en mi casa; de qué manera puedo responder -esto es mi manera de definir ser responsable- cuando hay algo que les ocurre. ¿Son los lazos de sangre los que conllevan la responsabilidad o no?

FL: No, creo que es la situación en la que nos encontramos; cuando se es el padre o la madre de un niño, como tú conoces bien, es una situación muy precisa y no hay otra persona más que nosotros que se ocupará del niño, creo que la responsabilidad es muy clara.

Lo mismo ocurre respecto a la responsabilidad con un desconocido. Si voy por la calle y alguien desconocido, de repente, cae delante de mí porque tiene un problema de salud, le presto ayuda, llamo a los servicios médicos de urgencia, le dejo mi chaqueta... y aquí no hay un lazo de sangre, hay un lazo de proximidad.

Es la situación la que crea la responsabilidad, de la misma manera que cuando un niño nace es también una situación.

No podemos definir las responsabilidades a priori diciendo: estos son los lazos de sangre -con respecto a un primo alejado- eso sería una responsabilidad mecánica que no tiene nada que ver con la vida real, una responsabilidad un tanto rígida.

Hay personas que son prisioneras de estas rigideces sociales. Por ejemplo en un testamento, hay personas que tienen amigos muy próximos y que tienen necesidades pero dejan su herencia a un primo lejano solamente por convención social, porque es "lo que se espera de ellos" cuando, de hecho, el corazón dictaría que ayuden a sus amigos próximos más que a los primos lejanos que nunca ven y que les son indiferente. Es solo por convención social; en este caso es una actitud que viene de la ignorancia: "hago esto porque hago esto".

I: En el pasado, a menudo, he tomado más responsabilidades de las que me correspondían y ahora estoy ajustando los límites, pero es difícil saber donde están.

FL: Hay que ver que esas responsabilidades evolucionan a lo largo de la vida, y la proximidad de la relación también evolucionará.

Cuando veo a mis amigos de la escuela, del bachillerato, hay una cierta distancia que se ha creado, cuando antes eran muy próximos, mientras que ahora, amigos como vosotros os siento mucho más próximos.

Eso también evoluciona, cuando uno no parte desde prejuicios sociales, de un conformismo social y mira las situaciones tales como son.

I: Un ejemplo muy concreto. Una persona que trabaja con nosotros en nuestro centro y que su marido ha tenido una grave enfermedad y la situación es muy estresante para ella, de manera que hay veces que no ha asistido al trabajo. Para mí es difícil tomar la responsabilidad por lo que respecta a nuestro trabajo y al centro de meditación, y de hecho soy también corresponsable por ella.

Hay personas que me dicen: "tienes que despedirla, decirle adiós y coger a otra persona". Pero para mí esto no sería amor, para mí es difícil ver y decidir dónde está el límite.

FL: Yo me he encontrado en situaciones así con empleados, pero la ventaja que tenía era que no era mi dinero, era el dinero del estado; era muy tolerante, que es lo que hacemos los funcionarios. Pero cuando pienso en ello, eso estaba muy bien para esta persona pero, con respecto al conjunto de personas que pagan sus impuestos, no era muy amable.

Digo esto por el siguiente motivo: en mi caso lo justo hubiera sido no dejar pasar siempre las faltas graves por una especie de laxitud, ya que estaban pagados por el dinero de todos. Hubiera sido más justo decir: "bueno, no hay que ir demasiado lejos ahí", y establecer una especie de balanza; esto hubiera sido fácil para mí ya que estaba en una posición de un juez imparcial puesto que tenía que decidir entre el interés general y también entre un problema específico particular, un problema humano...

I: Sí, pero yo no estoy en una situación imparcial.

FL: Sí y es ahí donde voy. En tu caso hay esta persona que falta al trabajo y por otro lado estas tú que eres juez y parte. En esta situación hay que desconfiar y no caer en los dos extremos.

Un extremo es la laxitud, a la que aludía cuando era el estado que pagaba, y el otro extremo es la del empresario sin corazón a quien no le importa el problema particular de la persona, y que dice que el reglamento es el reglamento y que le da igual cuál es el problema de tu marido y "a la calle".

En esta situación debes intentar ponerte en la piel del juez imparcial, donde te ves a ti mismo con tu interés y por otro lado el problema de la otra persona, y haces lo posible para que la balanza sea justa para las dos partes implicadas. La responsabilidad tiene que ver con la proximidad que tienes con esa persona y con los servicios prestados.

No son situaciones fáciles pero hay que desconfiar de los dos extremos.

I: Con respecto a la pregunta anterior, me he dado cuenta que a veces pecando en uno de los extremos y tomando sus responsabilidades, no les hacía un favor a estas personas porque he cargado sobre mis hombros con responsabilidades que ellas deberían asumir.

Es difícil encontrar el límite con respeto a mi propia familia, a mis hijos, entre lo que yo puedo hacer por ellos y lo que ellos puedan hacer por sí mismos.

FL: Lo que dices es verdad, no hay regla general que se aplique a toda situación. En cada situación uno tiene que intentar, lo mejor que pueda, encontrar la posición impersonal.

Hay veces que hacemos las cosas por debilidad, y que parecen desinteresadas pero que no lo son realmente sino que provienen de un residuo de orgullo y que no hacen ningún favor a la otra persona; a veces actuamos por debilidad, por miedo, por rigidez, por convicciones que son simplemente principios.

Mi padre era extremadamente severo y actuaba siempre por convicciones, no era nada divertido. Alguien que actúa por convicciones religiosas, políticas o filosóficas...

I: No es siempre fácil querer ser salvado cuando no te lo piden.

FL: Incluso cuando te lo piden. Hay gente que te dice: "si me prestas 10.000 € me salvaré". Hay que ver. Hay casos en que se los prestas, otros en que se los das y otros en los que dices: "no es a mí a quien le toca hacer esto".

Recuerdo un caso cuando yo era joven. Alguien vino con un amigo -una persona que no conocía, que tenía necesidad- me pidió e intercedió para que le prestase dinero, le preste el dinero que, por supuesto, nunca recuperé.

Esto fue una lección que la vida me dio. Porque no presté el dinero realmente para la persona que tenía la necesidad y lo recibió, sino para contentar a la persona que intercedió. Hay un elemento que no es natural en esta acción, en la motivación hay algo oscuro.

I: Cambio de tema. Cuando hago los ejercicios de expansión corporal, es muy fácil expandirme excepto en una parte de mi cuerpo, que es la barriga. Si hago una caricatura de la sensación, soy como un globo inmenso que esta atado con una cuerda por la barriga, a veces puedo expandirla, pero no siempre.

FL: Lo importante es comprender que la simple contemplación de esa estructura, sin querer transformarla, la desactiva.

Si tienes este globo que solo está atado por este punto y que te gustaría disolverlo para que solo hubiera el balón, el objetivo no debería ser disolverlo.

La simple contemplación de esta estructura, tal como es, hace que no puedas identificarte con ella (tomarte por ella).

No hay que intentar disolver este punto en el vientre, no hay que apegarse al objetivo de cambiar la estructura. Hay que dejar libertad a la estructura para que evolucione si así lo desea, darle espacio; el hecho de contemplarla sin querer cambiarla la desactiva.

Tercer diálogo - 4 de enero de 2014

Interlocutor: Tengo algunas preguntas acerca del amor. Y la primera es: ¿constituye ignorancia querer ser amado por los que amamos?

Francis Lucille: Es una ignorancia el querer ser amado.

I: ¿Sería, entonces, más ignorante el no querer ser amado?

FL: No, ¿por qué? No necesitamos aquello que somos. En la ignorancia deseamos el amor y en el amor amamos el amor.

I: ¿Podrías darnos más detalles acerca de amar el amor?

FL: El amor se ama a sí mismo. Lo único que amamos es el amor, no amamos los objetos.

Hay una upanishad (se refiere a la brihadaranyaka upanishad) donde el sabio que se llama Yajñavalkya tiene dos esposas y una de ellas, que se llama Maitreyi, está interesada en la espiritualidad; va a verle y le dice: “Pero dime que me amas”. La respuesta de Yajñavalkya es la upanishad que dice: “No es por la esposa que la esposa es amada sino por el Ser que la esposa es amada”, y luego hay una letanía: “No es por el hijo que el hijo es amado, sino es por el Ser que el hijo es amado”...

Quiere esto decir que amamos los seres por aquello que son verdaderamente, o sea: el Ser único que brilla en ellos. Y no por aquello que no son: individuos separados.

I: ¿El amor genera siempre, bueno casi siempre, emociones?

FL: Tendríamos que entender primero aquello que llamamos emociones. No es el caso de emociones como los celos, el deseo, la envidia, la exigencia..., esas son emociones negativas y en el amor no hay negatividad; todas las emociones negativas solo pueden atribuirse a la persona.

A veces hay emociones que se parecen a emociones negativas, por ejemplo la indignación que puede parecerse a la cólera y, sin embargo, puede provenir del amor pero no de la cólera.

En otros términos, el amor no es algo que hacemos sino aquello que somos.

En la literatura del siglo XIX e incluso antes, las óperas, las obras de teatro y sobre todo en nuestra cultura la idea que se da del amor es la posesión de otra persona, y está muy ligada a la relación entre hombre y mujer.

No tiene nada que ver con el amor espiritual, por ejemplo en la lengua griega había palabras distintas: el amor espiritual es “agapé” y el amor en tanto que pulsión es “eros”, y que no está limitado únicamente al aspecto sexual.

El amor es la experiencia de la unidad entre dos seres aparentemente separados. Puede ser el amor entre dos seres humanos, entre un ser humano y un animal, entre un ser humano y la naturaleza... cada vez que se da la experiencia de esta unión, esta unidad.

Cuando la experiencia de esta unión se da con un objeto inanimado la denominamos de manera distinta, cuando de hecho es la misma experiencia, a menudo la llamamos experiencia estética. La experiencia de la belleza y la del amor son la misma experiencia: la experiencia de la unidad.

Hay seres que son amables y objetos que son bellos. Los objetos bellos son objetos que, en cierto modo, facilitan la experiencia de la unidad, de la misma manera que los seres amables facilitan la experiencia del amor.

De hecho, cuanto más espiritual es un ser humano -quiero decir más abierto, libre e inocente- más amable será.

El amor de hoy: “mi novia me ha dejado, me voy a pegar un tiro...” hay que dejarlo a las novelas rosas.

I: Hablabas de la diferencia entre cólera e indignación y me cuesta discriminar. Recuerdo que en París reflexioné al respecto y a priori había un juicio, veía el proceso: percibo algo y emito un juicio y entonces devengo colérico, había un juicio. ¿Puedes desarrollarlo?

FL: La respuesta va a ser en varias partes. La primera parte será la diferencia entre indignación y cólera, y después volveremos a lo del juicio.

La diferencia entre indignación y la cólera es que la cólera es personal: “me ha hecho esto, ¿cómo se ha atrevido a hacerme esto a mí?”, y entonces exploto; eso es la cólera y, por supuesto y de manera muy evidente, en este esquema hay un yo.

En cambio, si asisto a una escena, por ejemplo un adulto que está golpeando a un niño de manera brutal; hay una reacción que surge en mí, pero esa reacción no es personal porque no me ha hecho nada a mí en tanto que persona, pero me ha pegado también a mí porque soy ese niño como consciencia.

Hay una reacción que aparece que me pide actuar para impedir que eso continúe. Hay algo en mí que sabe y que desencadena reacciones animales de defensa y agresión. Mi cuerpo sabe, en cierto sentido, que si me interpongo en esta situación corro el riesgo de pillar alguna torta, y mi cuerpo también sabe que para ser escuchado, en esa escena de violencia, tengo que levantar la voz. Esta reacción espontánea que viene con una cierta vehemencia, es el animal en nosotros que habla, que se prepara para agredir o para defenderse. Esto no quiere decir que, en la sabiduría, debamos escuchar al animal en nosotros.

Quizá tendremos una reacción más moderada que dirá: “es pequeño, no hay que hacerle esto”. En otras palabras, hay una inteligencia que aprecia todos los datos de la situación, y quizá la acción será ir a buscar a la policía o algo más diplomática como lo que acabo de decir “es pequeño...”

La reacción impersonal es una acción que tiene en cuenta todas las partes de la situación y que ama a todo el mundo: a la víctima y al agresor.

Vuelvo a lo que mencioné acerca del juicio.

El juicio puede ser de dos tipos: de acuerdo a los criterios preestablecidos. Por ejemplo “esto no se hace”, “las mujeres no se ponen al lado de los hombres en la iglesia”, “es así y no de otra forma”, “porque si las mujeres se ponen al lado de los hombres en la iglesia, entonces podrían...” -ya sabéis lo que quiero decir- se es juzgado y culpable antes de comenzar. En ese caso es un juicio por criterios preestablecidos; es rígido.

Muy distinto de una situación nueva que está evolucionando y en la cual, no la cólera, sino la indignación que ve la situación realmente tal como está evolucionando y todos los elementos -que se está pegando a un niño, la violencia de los golpes...- que no proviene de criterios preestablecidos y rígidos que se puedan encontrar en un libro.

Si le da unos azotes en las nalgas porque acaba de dar un patadón en la tibia a su papá, eso es más bien natural... No hay un juicio preestablecido y, por otro lado, si hay juicio es de la situación y no de la persona; es una situación que es inadecuada y se ve como no armoniosa en su conjunto.

No hay alguien que sea malvado en la situación, no se enjuicia al papá como alguien malo y al niño como alguien muy bueno porque mañana podría ser al revés. No se fija a alguien en un cuerpo y no emitimos un juicio acerca de personas porque no hay personas. Al hacer esto no encerramos a la consciencia en una persona. Si decimos a ese hombre: “es usted un bárbaro, un terrorista”, vamos a hacer que se cierre en la persona que es.

Mi maestro tenía una pedagogía totalmente opuesta porque decía: “Este comportamiento no es propio de ti”. En otras palabras, enjuiciaba el comportamiento y no a la

persona porque para él la persona es siempre la consciencia maravillosa, amante, perfecta: "Este comportamiento no se parece a ti, a eso que eres verdaderamente"; no juzga a la persona, juzga su comportamiento

Esto es lo que quería decir en relación al aspecto juicio.

I: Me gusta esto porque es simple y me gusta porque, además es claro. La cuestión es persona o no personal en lo que se refiere a la primera parte de la respuesta; y voy a llevar la contraria solo por el gusto de profundizar en la cuestión.

En el primer ejemplo cuando dijiste que era personal me he dicho, si yo tengo una visión muy colectivista de las cosas, y puedo reaccionar a una situación que aunque no me toca personalmente sí me toca con respecto a un juicio. Si en el ejemplo que él me ha dado que decía: "yo soy marxista y veo una situación capitalista", no me toca personalmente pero eso afecta a mis opiniones y entonces voy a reaccionar.

FL: Sí, pero las opiniones son personales así que, claramente, es el primer caso. El ejemplo que acabas de dar del marxista no es distinto del que enjuicia a alguien porque se sienta en el lado equivocado en una iglesia vasca.

I: Para discriminarlo, si se da el caso de que yo reaccione en un momento dado, me tomo unos instantes para ver si directa o indirectamente hay un yo implicado.

FL: Tampoco es cuestión de tomarse unos instantes porque en la situación misma no tenemos tiempo de reflexionar. Es más bien a posteriori que, de una manera simplista, se tiende a decir: "me he enfadado de nuevo", y a juzgarse negativamente. Hay matices, podemos decirnos: "sí, de hecho se dio cólera pero era indignación". Así que no rechazamos sistemáticamente y en bloque esos fenómenos.

I: Es la percepción, percibo que hay inadecuación entre lo que veo y lo que percibo al nivel más alto...

FL: ¿Estás definiendo la indignación?

I: Sí, con el ejemplo de Jean Klein que decía: "Ese comportamiento no es digno de usted", yo percibo una situación y de hecho no es mi mente, yo lo percibo en mi vientre. Sería un conflicto entre lo que yo percibo, ahí en la situación, y lo que percibo a un nivel superior. Lo que percibo en la situación es la persona que está golpeando a un niño, y lo que percibo a nivel más alto es lo que se da en realidad.

FL: Sí, es la situación que se percibe. La percibes si estás libre de tu propia persona, cosa que es fácil en una situación como ésta porque no es tu hijo ni eres tú.

Estás ahí, eres un testigo neutro y si estás disponible en ese momento y no partes de prejuicios: “a los niños hay que pegarles” o “no hay que pegar a los niños”; si estás abierto a la situación sentirás al mismo tiempo la angustia del niño en ti, sentirás la cólera y quizás también el nerviosismo de la madre que está cansada al final de un duro día de trabajo.

Hay cantidad de posibilidades, es esto lo que quiero decir.

Percibes la totalidad de la situación y de esta percepción viene una respuesta que llega de la inteligencia y del amor. Puedes buscar esta respuesta conscientemente y hacer lo mejor que puedas para encontrar la mejor respuesta. En otros términos: hay un sitio para la razón.

La respuesta que viene está adaptada a la situación por el hecho que hemos sentido la situación interiormente y en su totalidad. Es una comprensión que no es solo verbal sino también comprensión que tenemos con el cuerpo.

I: Hay otra cuestión que ha suscitado tu respuesta, que es el salvador, el que acude al rescate en ese triangulo entre verdugo, víctima y salvador. Esa era una reacción que yo tenía a menudo, hasta que un día me han dicho que un salvador es un verdugo más una víctima, y entonces ya era algo menos simpático.

FL: No hay que creer todo lo que la gente dice, sobre todo lo que dicen los psicólogos.

I: Y en ese caso funcionaba bien para mí porque yo había aceptado ser un verdugo porque era el jefe, pero en cambio no ser una víctima. Hasta el momento en que me di cuenta que de tanto en tanto me ponía en el papel de una víctima, así que a partir de ahí tuve más sospechas acerca de mi indignación.

FL: No voy a responder a lo que has dicho, pero el motivo por el que he escogido el triangulo, el tercer elemento del triangulo no es tanto el salvador como el testigo.

En la vida podemos encontrarnos en situaciones en las que somos o bien el verdugo o bien la víctima en tanto que cuerpo mente; pero en esas situaciones somos siempre al mismo tiempo el testigo en tanto que consciencia. Así que se aplica la misma receta incluso si solo hay dos protagonistas.

En el ejemplo que he escogido había un triángulo: tenía el verdugo, la víctima y el testigo. El rol del testigo es muy diferente al del verdugo y al de la víctima, porque el testigo no es necesariamente una tercera persona separada del verdugo y la víctima puesto que el testigo está presente en tanto que consciencia al mismo tiempo en el verdugo y en la víctima.

Nosotros en tanto que cuerpo/mente, en tanto que ser humano podemos encontrar-nos en situaciones en las que somos verdugo o víctima; pero la receta que aplico y, que consiste en situarse en la posición de testigo, se aplica también en esa situación donde solo hay dos protagonistas: el verdugo y la víctima.

Situándonos en la posición de testigo vemos la situación en su globalidad y vemos cual es la conducta que viene dictada por esa contemplación.

Por supuesto es más fácil cuando el testigo está claramente separado -cuando hay tres personas- pues en esos casos la discriminación, es decir, la distinción entre el cuerpo-mente y la consciencia es evidente.

I: A lo largo de los ejercicios que hemos hecho esta tarde he podido ver la relación entre lo que yo considero mis problemas espirituales y mis problemas de sensación, y que voy a intentar compartir.

Al principio, cuando hemos empezado nos has pedido que nos abandonáramos, he seguido las indicaciones que se daban y en seguida he sentido que eso descendía, descendía con una gran sensación de bienestar; hasta que eso se paró porque había sensaciones de tensión.

Así que estaba ahí bloqueada por las tensiones, había descendido; he permanecido allí, y más tarde nos pediste que ofreciéramos todas esas sensaciones al espacio. Y lo que sentí es un abandono que se producía, pero esta vez en la horizontal, antes era en la vertical; ese espacio se deslizaba pero estaba bloqueado por las tensiones que había ahí.

Y ahora la pregunta real que yo tenía al principio, lo que me gustaría es dejar hacer a ese abandono, integrarlo en mi vida y es algo que no comprendo cómo puede hacerse.

FL: Podemos tomarlo como un nuevo hábito a aprender, es un cambio de hábitos.

De hecho, es falso decir que es un nuevo hábito a adoptar puesto que el abandono es nuestro estado natural; no es un hábito. Lo que es un hábito es lo contrario del abandono: la contracción, el aferrarse.

Lo importante son esos momentos en los que hay abandono, hay un soltar aunque después, a causa de hábitos adquiridos, vuelva a haber contracción.

En este abandonar solo tenemos que preocuparnos en dos niveles:

El abandono a nivel del pensamiento, es decir de todos los sistemas de pensamiento: todo lo que creo a nivel filosófico, religioso, político, ético, etc. Todo aquello que yo creo, absolutamente todo. Y a nivel de la sensación, de la sensación del cuerpo, de la sensación corporal -el sentir, los sentimientos- esta sensación no es algo vago.

Hay dos niveles de abandono: los sistemas de pensamiento y la sensación corporal.

El abandono se efectúa al nivel de todos los sistemas de pensamiento, y al nivel del cuerpo; es un abandono total del cuerpo a lo divino, es una ofrenda del cuerpo, es como decir: "Señor toma este cuerpo, es tuyo". Que por otro lado es cierto, no tiene nada que tomar puesto que ya es suyo, ya le pertenece.

I: En lo que respecta al abandono a nivel de los sistemas de creencias yo tengo la suerte de ser ayudada por mi falta de memoria, no me atrevo a nada porque no me acuerdo de nada...

FL: Quizás te llevarías una sorpresa si miraras con un poquito más de cuidado.

I: ¿Cómo podría mirar un poco más de cerca?

FL: Se trata de no estar apegada a un sistema de pensamientos. Esto no quiere decir que no tengamos una opinión frente a una situación precisa y práctica; pero mañana, frente a una situación casi idéntica, podemos tener una opinión diametralmente opuesta.

Es eso, esa libertad con respecto a los sistemas de creencias y pensamientos.

I: ¿Podrías desarrollar algo más el abandono a nivel del cuerpo?

FL: Sí, pero no es algo que se pueda desarrollar con palabras.

Es ofrecer el cuerpo... es decir: "estoy listo para dejar que este cuerpo muera". Es ofrecerlo al espacio, no sé cómo decirlo... Es lo que hago durante las sesiones corporales, esto es la base.

Me gustaría añadir que este abandono total en los dos niveles no es una cosa que sea complicada o difícil porque ese abandono es inmediato. ¿Cuánto tiempo lleva abandonarse totalmente? Cero segundos. Lo que ocurre es que en el instante siguiente tomamos las riendas de nuevo; pero el abandono es total e instantáneo.

Lo que hay que hacer, en cierto modo, es renovar el soltar y, cuanto más lo renovamos, más tiempo les lleva volver a los viejos esquemas.

El estado de abandono sería así -con la palma de la mano abierta- y el estado de aferrarse -con el puño cerrado-

Al principio va a ser eso: la mano abierta y después, poco a poco, volverá a cerrarse el puño completamente. Con el tiempo, ya no se cerrará del todo y continuará abierto durante más tiempo y llegará un día en que, cuando se cierre, volverá a abrirse inmediatamente.

I: Eso es lo que siento, que cuando hago los ejercicios me abandono y después me bloqueo de repente.

FL: No... podemos estar abandonados en presencia de tensiones.

Confundes la ausencia de tensión con el abandono. Lo que he mostrado con la mano es una metáfora.

Puede haber abandono en presencia de tensión. El abandono es una decisión y una intención; es una intención seguida de una decisión.

I: Lo que siento cuando dices "abandonar" mi decisión acompaña el movimiento...

FL: No hay que confundir el abandono -que es esta decisión, y que una vez que es tomada estás abandonada- con la disolución de contracciones.

Pongamos una metáfora a nivel de los sistemas de pensamiento. Supongamos que antes de ser un buscador de verdad era comunista, después abandono todo ese bati-burrillo, y un día me encuentro que en mi cabeza empieza a sonar "la internacional" y digo: "puf" y lo suelto.

Aunque he soltado continúa (la canción) por un momento, pero he soltado, ¿ves lo que quiero decir? No se para enseguida cuando suelto, puede que continúe un poco, pero ya no soy comunista en ese momento.

Pasa lo mismo con las tensiones. La canción en este caso es la tensión, lo que es importante es no estar identificado con ella. No porque la internacional suene en tu cabeza eres un comunista; no te identificas a la tensión.

Lo primero que nos decimos es: "no sé cómo abandonarme, no puedo ir más allá".

Hay que comprender que eso se hace en el instante; en el momento en que decidimos abandonarnos ya está, y permanecemos en ese abandono hasta el momento en que decidimos tomar el control otra vez.

Cuando permanecemos en ese abandono damos al cuerpo la libertad para que, por él mismo, encuentre su estado natural. En ese abandono el cuerpo, con su propia inteligencia, empieza a reparar los daños, y lo que cuenta es que esos periodos en los que hemos soltado sean cada vez más frecuentes y más largos.

Esto es importante porque nos sitúa en una posición de decidir; somos nosotros que decidimos abandonar, no se requiere una intervención exterior, está en nuestro poder, solo depende de nosotros.

Estamos lejos de los esquemas neo-advaitas donde se dice: “la Gracia va a llegar un día y nos va a iluminar”. Y, mientras, espero y no hago nada.

No, la Gracia nos la otorgamos nosotros porque eso es lo que somos.

I: Lo que acabas de decir me da ganas de llorar, de estallar, de llorar completamente, de morir.

FL: Es importante saberlo porque si no tenemos tendencia a esperar algo más, y ese esperar algo más es una cerrazón; tomamos otra vez las riendas.

Es importante que sepamos cuando nos encontramos en la apertura, saber que estamos en la apertura y saber en qué consiste estar en la apertura. Y no consiste, necesariamente, en una ausencia de contracciones, pensamientos o en algo exótico, sino que es simplemente esa toma de distancia con respecto a todo lo que es creado.

I: Si he comprendido bien todo lo que acabas de decir eso implica que la posición de testigo es extremadamente importante, es una posición que permite tomar esa distancia de la que hablas.

FL: No me gusta demasiado la expresión de “la posición de testigo”, no la utilizo casi nunca.

Cuando digo: “adoptar la posición de testigo” lo que realmente quiero decir es: “recordar que ya somos el testigo y no la persona implicada en la situación, no la persona limitada, el ser humano implicado en la situación”.

Es muy distinto de lo siguiente: “creo que soy una persona implicada en la situación y a fin de resolver mi problema en la situación en la que me encuentro, giro aquí un interruptor interior, como un cambio de modo y paso al modo testigo justo para resolver el problema”. Es la persona limitada y separada que soy quien se ha puesto en el modo testigo; de la misma manera que cuando voy en coche y me digo: “mira está anocheciendo y enciendo los faros”. No, no es eso.

La posición de testigo es recordar que soy ya el testigo y que no hay nada que hacer; no hay utilidad.

En la posición de testigo psicológico es un truco que utiliza la persona con fines personales para resolver un problema en el que se halla implicada; eso es el testigo psicológico.

I: En una situación en la que uno reacciona, por ejemplo, alguien me dice algo, ¿cómo darse cuenta, cómo adoptar esa posición? Porque si no es como si apretáramos sobre un botón y surge una reacción.

FL: En una situación tal lo que experimentamos es el sufrimiento psicológico. La diferencia entre un ser ignorante y un ser orientado es que en el caso de sufrimiento psicológico, aquél que está en la ignorancia va a intentar compensarlo o eliminarlo; mientras que aquél que está orientado cuando detecta en sí el sufrimiento psicológico sabe que el origen de este sufrimiento es la ignorancia.

Quiere esto decir que este sufrimiento es el precio a pagar por el placer limitado y relativo de decir “yo soy un hombre” “yo soy una mujer”. Si el precio a pagar por el placer de decir que soy un hombre o una mujer es todo ese sufrimiento, entonces, es un precio muy caro en sufrimiento.

Cuando detectamos el sufrimiento psicológico ya podemos conectarlo con la ignorancia pero, hay un momento, ¡a dios gracias! en el que no llegamos hasta el punto de sufrimiento psicológico sino que detectamos la ignorancia justo cuando esta brotando, en su lado adorable, es al decir: “yo soy un hombre yo soy una mujer, ¡qué bien!” “¡soy adorable!”...

Cuando nos damos cuenta del precio a pagar por ello, el asunto no vale la pena. Así que cuando uno se atrapa en los primeros mimos de la ignorancia vamos a parar antes de recibir la factura.

I: ¿Es el amor, es la razón lo que va ayudar a esta apertura de la que hablamos?

FL: Sí, aquello que nos trae aquí; llega un momento en que detectamos ese surgir de la ignorancia y, aunque sea adorable, lo descartamos. Es como esas cosas tan ricas llenas de azúcar y mantequilla pero que cuando las tomamos nos da un ataque de hígado.

I: En el advaita se describen cuatro estados: el estado de vigilia, el de sueño con sueños, el de sueño profundo y turiya que es un no estado. ¿Qué es lo que impide asistir o acordarse en el estado de sueño profundo? ¿Es el reflejo de una creencia en la identidad que aún está anclada y que impide observar el sueño profundo?

FL: Hay diferencia entre “observar” y “acordarse de”. La consciencia está siempre presente y, en particular, durante el estado de sueño profundo.

Para que podamos memorizar algo es necesario que haya coherencia; es el motivo por el cual, a pesar que los sueños tengan una cierta coherencia, una cierta organización, nuestra memoria de ellos es extremadamente lagunar. Nos acordamos a lo mejor de un 0,001%, como media, de los sueños nocturnos y esto es debido a que los sueños, aunque están organizados, lo están mucho menos que el estado de vigilia, son muy fluctuantes. Hay una cierta coherencia, una cierta correlación entre lo que ocurre entre un instante T y un instante T más allá.

En el sueño profundo incluso esta correlación residual se evapora, quiere decir que la duración de correlación en el estado de vigilia es muy larga, se extiende más o menos a nuestra vida; hay una correlación entre los acontecimientos de la infancia y los de ahora, y el tiempo se cuenta en años.

En el sueño se cuenta en segundos, y en el sueño profundo, seguramente, se cuenta en milisegundos o microsegundos.

En los intersticios entre esas sensaciones que no tienen sentido, que son como una especie de ruido blanco, está la paz del cuarto estado que brilla, la paz del estado de la consciencia que es el trasfondo de todas las percepciones

El cuarto estado es aquel estado que subyace, que está detrás del estado de vigilia, de sueño y de sueño profundo; lo que está detrás es la consciencia.

I: Entonces, la experiencia del cuarto estado no forma parte de la experiencia humana, salvo por el hecho de tener certeza de su existencia.

FL: La experiencia del cuarto estado no forma parte de la experiencia humana porque es justamente lo contrario; la experiencia humana forma parte de la experiencia del cuarto estado.

La experiencia humana es una parcela ínfima de la experiencia del cuarto estado, de la misma manera que una mota de polvo sobre la superficie del planeta tierra es una parte ínfima del universo, con todas sus estrellas, sistemas solares, galaxias...

Tenemos esta tendencia antropocéntrica de ver la experiencia humana..., no es nada.

I: Me gustaría volver sobre los ejercicios en el momento que estamos en el abandono y tenemos la experiencia del espacio que rodea la cabeza en todas direcciones.

Has dicho: "no hay que focalizarse en lo que hay en medio de la cabeza", y me he dado cuenta de que me estaba focalizando sobre algo que se estaba disolviendo; entonces he vuelto a la experiencia del espacio.

Pero me doy cuenta que hay algo en mí que está interesado en ver como esa disolución se lleva a cabo, es como una madre que mira a su niño pequeño para ver que está haciendo.

FL: La madre debería comprender que las cosas van mucho mejor cuando ella no observa al niño. Los niños están más contentos jugando cuando la madre no mira. Así que haría falta que la madre volviese a la cocina para cocinar pasteles o preparar el chocolate caliente y así los niños podrían jugar solos.

Lo importante no es que esas contracciones evolucionen sino que le demos el permiso de evolucionar, que las liberemos.

I: Es un mal hábito.

FL: Es un ligero cambio de actitud. En lugar de interesarse por lo que va a ocurrirle a la sensación, si va a disolverse o si va a extinguirse, interesarse por la cuestión: ¿estoy dejándola libre?

Estamos interesados en dejarla libre, darle el espacio y el tiempo, sin proyectar un futuro para estas cosas; puede que evolucionen o puede que no, esto va con la cuestión del abandono que hablábamos antes, se trata simplemente de abandonar, de soltar y luego poco importa el diluvio, lo que ocurra me da igual.

I: La madre que ve la situación, por ejemplo una tensión, una contracción en la espalda, mira esta densidad y se dice: bueno vamos a dejar que evolucione y no evoluciona; bueno voy a respirar hacia el techo, hacia el suelo, darle espacio.

Una vez de cada tres lo consigo, esto en la práctica corporal. Y la mayor parte de las veces después de la sesión de yoga estoy más contraído que antes.

Escuchándola a ella y la respuesta que le dabas me decía: cómo es posible que esto suceda. La madre dice: sí yo tendría que volver a la cocina" pero, cómo lo voy a hacer, la madre quiere controlar la situación.

FL: Habría que comprender cuál es el objetivo, el propósito. A menudo hay una mala comprensión de cuál es el objetivo del ejercicio; nos equivocamos si creemos que el objetivo del ejercicio es desembarazarse de las contracciones. Las contracciones, en sí

mismas no son un problema, salvo en la medida que nos llevan a sentirnos como consciencia o entidad separadas.

En otras palabras: aquello de lo que nos queremos deshacer no son de las contracciones sino de la ignorancia, que es la creencia que somos una consciencia separada.

Son dos objetivos extremadamente distintos, no solo son diferentes sino que además van en direcciones opuestas.

Si el objetivo es deshacerme de las contracciones es porque creo que si me deshago de ellas seré más feliz, yo en tanto que persona, yo en tanto que cuerpo-mente. Cuantos más esfuerzos hago para deshacerme de esas contracciones más estoy reforzando la creencia que soy el cuerpo-mente; cuando actúo de esta forma estoy recayendo en la ignorancia.

La simple contemplación de esas sensaciones, de esas contracciones, por ejemplo en la cabeza, con las cuales generalmente me identifico, va a crear automáticamente, un espacio, una distancia entre la consciencia que las contempla y esos objetos percibidos.

No tengo necesidad de hacer el razonamiento que acabo de hacer, es inmediato. En la contemplación, la contracción es vista en tanto que lo que realmente es: una sensación corporal. A partir de ese momento ya no es “yo”, ella es algo que aparece en mí.

I: Hay una pequeña diferencia a nivel experimental que no llego bien a ver. Creo que has hablado de la diferencia entre dejar venir la sensación o ir hacia la sensación.

FL: Es muy simple, estás sentado ahí, vienes a la sesión y Francis dice: “observad, contemplad la experiencia de vuestro cuerpo en su totalidad”. Antes de que Francis dijera eso tú pensabas en otra cosa: “qué voy a hacer mañana” o... y, de repente, está esto que te es propuesto; no es algo que hayas escogido sino que ha venido, y con buena voluntad miras.

Ves las sensaciones corporales que aparecen, no eres tú que vas a buscarlas; en ese primer momento abres el ojo interior y observas lo que surge tal como te fue sugerido.

No es distinto de si alguien te dice: “mira, mira, fuera está lloviendo”, entonces abres la ventana y miras la lluvia. No eres tú que has hecho venir la lluvia.

Las sensaciones corporales que observas vienen lo mismo que la lluvia, no eres tú que las haces venir.

El problema es dejarlas continuar siendo solo la lluvia, continuar contemplándolas con indiferencia sin querer hacer algo de ellas, es decir, guardar la inocencia de esa primera mirada cuando Francis ha dicho: "mira tu experiencia corporal en su totalidad".

Hay esa riqueza de sensaciones que aparecen y, lo que ocurre después de ese primer instante, es que empiezo a interesarme en una sensación concreta intentando hacerla desaparecer, cambiarla, hacerla cuadrada, redonda, etc. Entonces, por supuesto, ya no estamos en la globalidad.

Pero como tenemos la experiencia de la primera vez que Francis ha dicho: "contempla la experiencia de tu cuerpo en su totalidad" podemos hacer el mismo gesto interior. En cualquier momento podemos volver a hacer ese gesto interior y siempre será el primer momento. Puedes volver a la inocencia de esa mirada en la que tú no vas a buscar las sensaciones sino que las dejas florecer. Lo que es importante es ese retorno a la inocencia: vuelves a la inocencia, la pierdes, vuelves otra vez a la inocencia, la pierdes...

Cada vez que vuelves a la inocencia te estableces en la inocencia y la belleza del asunto es la siguiente: por el hecho de que durante la meditación o el trabajo corporal has vuelto muchas veces a la inocencia por una decisión que has tomado y, porque la inocencia es, de hecho, tu estado natural, esa aparente actividad durante la meditación engendrará recuerdos espontáneos en la vida cotidiana y habrá momentos en que te encuentres espontáneamente en esa contemplación. Cuanto más lo hacemos más nos establecemos en esa contemplación y así nos establecemos en la paz.

El proceder espiritual es revelar la paz, la paz del Ser; pero también el establecerse, ser estable en la experiencia.

En todas las tradiciones auténticas existen esos elementos: por un lado la revelación del Ser, el estado que ha sido revelado, y a continuación establecerse en consciencia.

I: En este gesto inocente de apertura, antes hablabas que se hace la apertura y cerramos. ¿Otra modalidad del gesto de cerrar es el propósito de mirar?

FL: Sí, si hubiera el objetivo de ver, pero ver es una palabra inadecuada, una mejor palabra sería percibir.

Percibir jamás puede ser un objetivo puesto que percibir ya es nuestro estado natural. Somos la consciencia y no hay ni un segundo en nuestra vida en el que no haya percibir.

Así que percibir no sería un objetivo porque ya es lo que somos. Solo puede haber un objetivo cuando ese objetivo todavía no ha sido alcanzado y, si ya es el caso que somos ese percibir, entonces percibir no podría ser un objetivo.

Lo que quizás sí puede ser un objetivo es percibir de una manera particular. Justamente la percepción inocente es una percepción que no es de una manera particular, es la percepción natural sin añadir esto o lo otro.

Hay una enorme distinción entre percibir y percibir en tanto que ser humano; cuando percibes en tanto que ser humano es percibir en tanto que padre, madre, esposa, musulmán, cristiano, socialista, etc.

No podemos estar sin percibir, entonces la cuestión no se plantea.

Precisamente cuando se nos dice: “mira tu cuerpo”, como eso no proviene de nosotros sino que se nos sugiere, tenemos un momento automático de inocencia porque no hay objetivo.

Antes de que Francis diga: “mira la totalidad de tu cuerpo” no había objetivo porque no sabías lo que Francis iba a decir. Después cuando vuelves a eso, porque ya has tenido la experiencia, eso viene del mismo lugar del que Francis te lo dijo, encuentras por ti mismo la mirada inocente. Es la mirada que no busca nada.

Cuarto diálogo - 5 de enero de 2014

Interlocutor: Dices que los pensamientos son universales, entonces las consecuencias de estos pensamientos, los resultados de estos pensamientos y acciones de estos pensamientos, ¿son universales también?

Francis Lucille: Por supuesto.

I: Entonces me cuesta ligar esto con lo que hablábamos ayer... Antes que esto otra cosa; pero después también dices que los pensamientos son lo que nos separa de Dios.

FL: El apego al pensamiento de ser una entidad separada.

I: Pero incluso este pensamiento es universal.

FL: Sí.

I: Entonces -con lo de ayer, que hablábamos del poder de la voluntad para soltar- para mí la voluntad siempre ha sido una cosa de la persona porque yo puedo tener voluntad de hacer algo, y un día funciona y otro no.

FL: Hay una diferencia entre la voluntad y los efectos de la voluntad.

I: Pero, por ejemplo, si yo tengo un problema del tipo que sea, entonces me siento a mirar este problema para ver qué pasa y estoy muy interesada en ello, pero desde el momento que me siento, empiezo a pensar en cualquier cosa y la mente no para, voy y vuelvo de esta voluntad de querer mirar, voy y vuelvo todo el rato.

FL: No entiendo cuál es la cuestión.

I: Ayer lo ponías como muy fácil, que el tener la voluntad de soltar era solamente soltar, que con la voluntad casi era suficiente.

FL: A partir del momento en que tenemos la voluntad de abandonar, el abandono es instantáneo. En ese caso, la intención es una con la acción, está junto a la acción.

El problema es mantener la intención. Al principio la intención no se mantiene -la intención divina o impersonal- será suplantada rápidamente por la intención personal. A partir del momento en que la intención impersonal empieza a actuar, esa intención impersonal va a manifestarse cada vez más frecuentemente y cada vez por periodos más largos. Esto quiere decir que la intención personal no se manifestará tan rápido.

I: De acuerdo. Entonces, cuando tengo la intención impersonal de soltar, al segundo aparece la personal y aquí se produce una lucha.

FL: No hay lucha alguna porque no puedes tener, al mismo tiempo, dos intenciones; para que haya combate es necesario que los dos enemigos estén presentes al mismo tiempo en el campo de batalla.

El conflicto es una ilusión porque, o hay una intención personal -la ignorancia- o una intención impersonal; puede haber una fluctuación muy rápida entre la una y la otra, pero creer que están simultáneamente es un error que proviene de la ignorancia

I: Yo no creo que estén juntas sino que pasas de una a la otra y viceversa, ésa es la batalla.

FL: No hay lucha, si los dos enemigos no están presentes al mismo tiempo en el campo de batalla, ¿cómo pueden luchar?

I: Pero, la mente está luchando...

FL: No, hay una sucesión de puntos de vista distintos, pero esos puntos de vista no están jamás simultáneamente presentes. Es un periodo de transición entre una situación en la que el punto de vista personal sería constante y otra situación en la que el punto de vista impersonal sería constante. Entre los dos está ese periodo de fluctuación, pero no es un combate porque los dos no están presentes simultáneamente. Puedes presentar esto como una lucha, pero lo importante es comprender la naturaleza.

La razón por la que no es un combate es que incluso la intención personal proviene del Ser, pero proviene del Ser haciendo un desvío por la ignorancia. La ignorancia proviene del Ser, es una elección hecha por el Ser, y el pensamiento que proviene de este Ser y también los acontecimientos en el mundo que provienen de esa elección, de manera última provienen de la misma fuente; todo proviene del Ser.

En cada instante tenemos libertad. Somos libres de continuar pensando y creyendo que la consciencia es personal; somos libres.

I: Yo no me refería a pensar que la consciencia es personal, sino a que la mente se dispara.

FL: Sí, sí, te refieres a esto. Si no creemos que la consciencia es personal no hay agitación de la mente.

I: Okey.

FL: No se puede tener una mente tranquila y pensar al mismo tiempo ser una consciencia separada.

De la misma forma, cuando esa creencia no está ahí la mente no puede estar agitada. Puede funcionar de manera rápida cuando las circunstancias así lo exigen y eso dar la impresión de una agitación pero, incluso en este caso, es como una máquina que funciona muy deprisa pero sin fricción mecánica.

La creencia de ser una persona separada es la fricción, es lo que se opone al movimiento natural de la vida. Es una pérdida de energía y un aumento de la entropía, y eso nos envejece...

I: Entonces, el día que yo me siento a meditar y no hay manera, ¿es porque creo que soy una entidad separada?

FL: Si hay agitación es porque creemos que somos una entidad separada.

Si hay agitación mantenida... Hay dos formas de movimiento: el del motor eléctrico que todavía está enchufado a corriente, y el residual cuando ya se ha desconectado de la corriente pero todavía gira por inercia.

Hay dos formas de agitación: una que está mantenida cuando todavía estamos conectados a la fuente de agitación, y otra residual, que se va ralentizando, cuando ya hemos desconectado de la fuente.

Lo que corresponde a conectar la fuente es la creencia que somos una entidad separada y desconectar la fuente es no tener esa creencia.

Se da una oscilación. Si esperamos que al desconectar la fuente el movimiento se parará inmediatamente, nos equivocamos. Además aquél o aquella que espera que la agitación desaparezca es el que está en la fuente de la agitación; a partir del momento en que esperamos que la agitación desaparezca acabamos de conectar otra vez el motor.

En la meditación verdadera hay verdadera indiferencia con respecto a la agitación mental. De la misma manera que cuando se desconecta el motor puede haber agitación, movimiento... pero no hay interferencia, el mecanismo hace lo que desea.

Si esperamos, si queremos el cese de la agitación mental, esa espera es personal. Es la persona que dice: "Oh, si mi agitación mental se para, yo, en tanto que persona, estaría mucho mejor", y ahí ya hemos caído de nuevo. La consciencia no se plantea jamás esa cuestión, la consciencia no espera nada.

El propósito de la meditación no es desembarazarse de la agitación mental sino el establecerse en la intención pura, es decir, en la intención impersonal.

I: Al principio de la meditación nos has invitado a ofrecer nuestros pensamientos y sensaciones corporales al espacio y, después, cuando hemos empezado el yoga nos has pedido que ofreciéramos el cuerpo como sacrificio, ¿hay alguna diferencia entre las dos?

FL: No, se proyecta algo más de luz sobre otro aspecto de lo mismo. Al ofrecer el cuerpo al espacio, el espacio se ve como algo neutro, el elemento sagrado todavía no ha sido evocado o invocado.

En el sacrificio hay otra cosa: potencialmente se ofrece el cuerpo a lo divino. Y la otra cosa que es invocada en esta ofrenda es la aceptación de la muerte del cuerpo.

I: He sentido una diferencia entre las dos, pero no en lo que yo hacía, como lo imaginaba al hacerlo...

FL: Sí, pero no eres tú quien hace algo en tanto que persona, lo que ocurre aquí es algo que es hecho por la totalidad.

I: Sí, cuando tú sugieres algo, yo pongo la intención para hacerlo...

FL: Sí, por supuesto, pero eso también forma parte del movimiento de la totalidad

I: Pero a veces la intención se traduce para mí, en lo que hago, en una imagen u otra cosa, en una forma de hacerlo.

FL: Sí, absolutamente, pero esto también es un pensamiento impersonal que te llega. De todas maneras no hay pensamientos personales.

I: El pensamiento impersonal...

FL: Es un movimiento de la totalidad.

I: Siempre he sentido una diferencia en lo que se pedía en el primer caso y el segundo caso, pero no en la manera de hacerlo.

FL: En este caso lo que se pide es lo mismo, simplemente se ilumina un aspecto distinto.

I: Quiero pedirte si puedes poner un poco de luz en un punto que tengo confuso.

Cuando hoy decías: “estoy listo para fundirme en el amor” eso me coloca al borde del abismo y, en el mismo momento, es un “sí” absoluto y un “no tengo ni idea” o quizás “no, y no me entero”. Pero lo que detecto es el gesto de incapacidad absoluta para cualquier cosa, para entregarme, para tener intención...

FL: Hay todavía la ilusión de que el abandono es una actividad. Dices “la incapacidad de hacer cualquier cosa y, en particular, abandonar”. Ahí dentro está todavía la persona que es capaz o incapaz de hacer. Está la persona. Si dices “soy incapaz de hacerlo” es la persona que, siendo potencialmente capaz, es incapaz.

Hay que comprender que el abandono no es un hacer, sino más bien el cese de hacer.

La ignorancia es una actividad. Podríamos decir con algo de humor que es un deporte, un deporte peligroso, una actividad deportiva que elegimos; es una actividad. El pensamiento “yo soy incapaz de abandonarme” es una actividad, ¿no? Es una actividad que contiene en su corazón el yo personal, así que es la práctica del deporte.

I: Pero entonces, la decisión que decías ayer, la intención, ¿ahí no hay una persona?

FL: No, no hay persona, porque en el fondo la intención de abandonar la persona no es personal. No todas las intenciones son personales, hay muchas intenciones impersonales.

Hay intenciones espontáneas. Por ejemplo, tengo hambre y bajo al restaurante para comprar un menú; no hay nada de personal ahí, es una intención natural que corresponde al curso de las cosas y no es problemática, no hay ningún problema.

Todas las intenciones que nos llevan a la búsqueda de la verdad son impersonales, y esto hay que saberlo. Es la intención que nos lleva hacia el Ser, y que pone en cuestión la existencia de un yo separado; este cuestionamiento no proviene jamás del yo separado. El yo separado, que es el pensamiento ignorante, y el pensamiento inquisitivo son mutuamente incompatibles; se excluyen mutuamente, como la luz y la oscuridad.

I: En tu formulación, estoy lista para fundirme en el amor.

FL: Que así sea.

I: Si pudieras profundizar más, ir más allá en tu respuesta, ¿esta intención de encontrarse a uno mismo, de ir hacia el Ser, de buscarnos, forma parte del soltar?

FL: Sí, al mismo tiempo proviene del abandono y produce un agrandamiento del abandono.

Proviene del abandono porque no dudáramos de la creencia de ser una consciencia separada si no tuviéramos ya, al menos, una ligera duda con respecto a esa creencia. Esa ligera duda es lo que crea la búsqueda de la verdad. Esa ligera duda ya es, en cierto modo, un soltar de la creencia, quizás parcial o fugitivo, pero hay ya un abandono de la creencia.

No podemos, al mismo tiempo, creer 100% en una cosa y simultáneamente cuestionarla. Si dudamos de algo, si lo cuestionamos, quiere decir que hemos soltado, hemos abandonado un 1% o un 0,1% de esa creencia, porque si es al 100%, entonces no hay cuestionamiento.

I: ¿Ese es el aspecto que proviene de la ignorancia?

FL: No, precisamente la búsqueda del Ser no proviene de la ignorancia sino de ese abandono original, que es la semilla de la gracia. Una vez que la duda ha sido plantada, solo puede crecer.

I: ¿Quieres decir con esto que crecerá por ella misma porque proviene del Ser y se fundirá en él mismo?

FL: Sí, va a crecer. Y ese crecimiento de la duda se manifestará bajo la forma de la investigación o de la búsqueda espiritual.

I: Pero ahí todavía estamos en el proceso.

FL: No hay nadie que esté en el proceso. El proceso se lleva a cabo pero no hay nadie que esté en el proceso, ni nadie que lo lleve a cabo.

I: ¿A qué corresponde esa sensación de decir "quiero abandonarme, debo parar"?

FL: Puede que sean residuos de ignorancia. El abandono se hace esencialmente de dos formas. Por un lado, con la comprensión de que aquello a lo que estamos apegados no tiene valor alguno y, por otro lado, que nuestro apego a aquello que no tiene valor alguno nos impide disfrutar de aquello que sí tiene valor.

Es como si tenemos una sola mano, y con esta mano nos podemos aferrar o bien al César o bien a Dios. Si nos aferramos al César, la mano no está disponible para aferrarse a Dios.

Es importante comprender que aquello a lo que nos hemos aferrado no es nada, no nos aporta nada, solo nos da molestias, problemas, nos provoca sufrimiento y no tiene valor alguno. Y a pesar de ello nos hemos aferrado a ello.

Es increíble ver cuanta gente sufre por principios a los cuales se han aferrado: políticos, religiosos, hacen la guerra, se matan, sufren ellos mismos. Justo como decía Brassens: "Morir por ideas".

I: Esta idea, ¿puede ser una simple idea que hace que quiera estar en el soltar?

FL: El abandono se hace por comprensión y por amor. La comprensión es aquello que nos lleva a comprender que aquello a lo que estamos apegados no tiene valor alguno, y el amor es lo que nos revela el valor de otra cosa, es el amor de Dios. Como dije, es un movimiento de aferrarse con la única mano de César a Dios. Es un doble movimiento: por un lado la comprensión que César no nos aporta nada, y por otro la intuición de que el amor es aquello que buscamos. Por supuesto, este amor no podemos encontrarlo en el mundo, en los objetos.

La comprensión actúa, esencialmente, para que se obre el desapego. El principal apego es el apego a la persona separada; ésta es, verdaderamente, la enfermedad de la ignorancia.

Voy a dar el ejemplo de un gurú en Francia que se llama Lanza del Vasto. Cuando yo era un buscador, asistí a uno de sus diálogos; era alguien muy seguro de sí mismo, era como el jefe de una tribu espiritual, había castigos y premios era un poco como en la escuela. Se fue a ver a Ramana Maharshi, y al salir de verle estaba furioso y dijo: "Yo al menos sé que no soy Dios"; ése era su problema.

I: Te he escuchado decir varias veces, que de la misma manera que no escogemos el tiempo que hace fuera, tampoco escogemos nuestros pensamientos. Sería como un cristal, una piedra, de la que cada vez veo una faceta, un pequeño aspecto.

Pero me gustaría comprender que cuando voy al restaurante aquí, hay treinta opciones para comer y yo escojo cuatro o cinco, y entiendo que es la consciencia que escoge las cosas que vienen a mi plato. Cuando cojo una pera y la pongo en mi plato como postre, pero luego veo que los kiwis tienen mejor aspecto y cambio la pera por el kiwi, ¿es la consciencia la que reconsidera su elección?

FL: Sí, pero el pensamiento "los kiwis son mejor" no lo escoges, te llega de la misma manera como el tiempo atmosférico. La diferencia es que la lluvia dura, en general, más tiempo y el pensamiento es instantáneo, pero el pensamiento que te viene es también un acontecimiento cósmico.

Si reflexionas desde un punto de vista racional, este pensamiento que los kiwis están mejor que las peras, es un acontecimiento cósmico porque es originado, en parte, porque hay una cesta con kiwis y otra con peras. El campo cuántico que dan todas las

partículas de las que los kiwis y las peras están compuestas tiene esa configuración en ese momento, los fotones por los que percibes los kiwis y las peras también. El pensamiento que surge no viene de una pequeña cajita en el cráneo que lo fabrica ella sola, es una convergencia cósmica, de la misma manera que hay lluvia aquí mientras que en California hace buen tiempo.

I: Me gustaría preguntar sobre lo que tú llamas ser financieramente independiente. Desde hace algunos años yo no me preocupaba por el dinero y tenía dinero. Y también el año pasado, en verano, Laura me recomendó unos audios de Robert Adams y él decía que la vida provee por sí misma, que el cuerpo va a hacer lo que va a hacer.

Más o menos ésa era mi experiencia, me fui de vacaciones tres meses y sabía lo que iba a gastar, y cuando gané ese dinero no trabajé más. Hablamos el año pasado en navidades y me dijiste que tenía que procurarme un bienestar en el futuro, y eso no me gustó; de las cosas que te he oído decir es la única que no me sienta bien. También lo escuché hace poco en un satsang por internet, se lo dijiste a alguien, y tampoco me gustó.

En mi caso este año me he preocupado más por acumular dinero, tratar de garantizar una supuesta seguridad y eso no me ha hecho más feliz, hace que me preocupe más, que trabaje más duro de lo que querría. Y al final es la seguridad, confiar en que la vida proveerá o confiar en que tengo que hacer algo.

FL: Hay una historia india al respecto. Hay un aspirante, un buscador de verdad que ha ido con su gurú al Himalaya, y el gurú le dice: "Todo es Dios, no te tienes que preocupar porque todo es Dios".

Un día se encuentra en el pueblo, en una calle muy estrecha que desciende, y al otro lado de la calle hay un elefante que llega corriendo. El que conduce el elefante ha perdido el control, y grita: "¡Apartaros, apartaros!". Todo el mundo se refugia en las tiendas y casas que están en la derecha e izquierda de la calle.

Él, con la enseñanza de su gurú, razona y dice: "mi gurú me dijo que todo es Dios, así el elefante que viene es Dios, Dios es amor, nada malo puede ocurrirme", y por supuesto el elefante lo envía al hospital por tres semanas.

Vuelve al Himalaya nada contento y con muletas, va a ver a su gurú, le cuenta su historia y le dice: "me explicaste tonterías". El gurú que ha escuchado la historia le dice: "Sí, es cierto, el elefante es Dios, pero el conductor que estaba sobre el elefante y te decía apártate, apártate, también es Dios".

En otras palabras, en el mundo de la relatividad, en el mundo cotidiano hay leyes aparentes como la gravedad, y esas leyes están creadas por las circunstancias, no somos nosotros quienes las escogemos. Creerse superior diciendo: “yo estoy del lado de Dios así que no tengo que preocuparme, me río de esas leyes aparentes puesto que todo es Dios”... nos exponemos a pasar algunas semanas en el hospital.

Hay diferencia entre tener miedo y tomar precauciones. Poner de lado un poco de dinero para cuando llegue la vejez no se hace por miedo, se hace por precaución, y también por amor para no estar a cargo de otro. Es algo que se hace por precaución.

Es como si conduciendo por la autopista nos decimos: “por precaución iré por el lado derecho, pero es solo una precaución; voy a coger la autopista por el lado contrario, porque no quiero tomar esa precaución”.

La actitud de no tomar precauciones tiene sus límites, llegado cierto momento de tu vida te darás cuenta que tomas precauciones. Por ejemplo, no andas por el medio de la calle; y no hay diferencia fundamental entre no andar por el medio de la calle y pensar en la vejez y poner un poquito de dinero de lado o cotizar por una jubilación.

I: Yo no lo veo así, creo que es una cuestión de confianza, no puedo decir otra cosa.

FL: Si es una cuestión de confianza, ¿por qué no andas por el medio de la calle? ¿Por qué no vas por el lado contrario en la autopista? Es el mismo argumento, es una cuestión de confianza. ¿Por qué circulamos por la derecha? Porque es racional, por precaución. Hay reglas que todo el mundo observa y, por precaución, es racional; eso forma parte de la vida en el plano relativo.

En la sociedad en la que vivimos, en la cultura y en la civilización en la que vivimos, hay jubilaciones, forma parte de la misma manera que hay autopistas y reglas para circular por ellas.

No estás en una situación de urgencia. Ya pensarás en ello un poco más tarde, pero es mejor no pensar demasiado tarde.

I: También creo que es una búsqueda de seguridad, querer acumular y acumular dinero para sentirse más seguro.

FL: Es una cuestión práctica. Lo que se aplica a tu jubilación también se aplica a mañana, no hay diferencia.

Si fueras lógico con tu razonamiento hasta su límite, no hay diferencia entre el dinero que has puesto de lado para ir de vacaciones tres meses, y el dinero que pones de lado para tomarte unas vacaciones más prolongadas cuando te jubiles, es la misma cosa, no hay diferencia alguna.

Has puesto de lado un poco de dinero para ir de vacaciones por precaución, el problema es si lo hacemos por miedo. Hay diferencia entre la precaución -que proviene de la inteligencia- y el miedo -que proviene de la ignorancia-. Hay diferencia entre poner dinero de lado de una manera racional y natural para vivir confortablemente, lo cual es normal, y vivir únicamente centrados en el dinero.

Vivir en la avaricia, ya seamos ricos o pobres, no hay diferencia. Hay pobres que son mucho más avariciosos que los ricos y ricos que son muy avariciosos. En los dos casos hay una perversión porque su acumulación o, su deseo de acumulación en el caso del pobre, no proviene de una visión racional e inteligente, es decir de una precaución, sino que proviene del miedo; es una anomalía.

Es un poco como aquel que come demasiado y sin hambre como compensación, pero comer es normal. En cambio comer y hartarse de comida, cuando uno no tiene hambre, no es normal. Tener hambre es un deseo natural y hartarse viene de una compensación psicológica, de hecho, proviene de la ignorancia,

I: En mi caso seguro que viene del miedo. Entendí mal lo que me dijiste o quizás lo pasé por un filtro de miedo y entonces se creó un pozo sin fondo.

FL: En la biblia se dice: “No tentarás a Dios tu señor”. Y tentar a Dios es precisamente eso, exigirle que haga un milagro; como el tipo que estaba en la calle con el elefante que iba hacia él y quería que Dios hiciera un milagro para él, una especie de excepción.

Aquí hay el deseo de otra cosa, en el fondo hay un rechazo del mundo tal como es, en su aparente normalidad y querer reemplazarlo por un mundo maravilloso, lleno de milagros. Esto se encuentra muy a menudo en los medios espirituales, pero es un rechazo sutil del mundo tal como es: “no está bien así, Dios reelabora tus planes, te has equivocado”.

En la aceptación total, se acepta el mundo, se aceptan sus leyes, las leyes de la naturaleza. Además en tu caso es perfecto, la vida te ha otorgado una manera milagrosa de ganar dinero, jugando al póker, es perfecto; en tanto que funcione. De todas formas no hay urgencia, tómate tu tiempo para pensar en tu jubilación. No te digo esto como una obligación, tienes tiempo de pensarlo. Estoy seguro que la vida te va a enseñar las lecciones que te faltan sobre la utilidad y la necesidad del dinero.

Vivimos en una cultura que ha sido impregnada por la creencia de que el dinero huele mal. El origen de esto es que las religiones establecidas decían a sus fieles: “ese dinero que tienes en tu bolsillo apesta, deberías dármelo, déjame que te haga el favor, que te desembarace de él, porque si no cuando te presentes delante de San Pedro puede que te envíe del lado equivocado; así que mientras tanto, ya me ocupo yo”.

Es increíble, en la cultura cristiana en particular y también en la islámica, este ostracismo del dinero. La prohibición de prestar en la época, solo los judíos que no eran cristianos, podían prestar porque el dinero no era bueno.

De hecho la moneda es una invención tecnológica absolutamente extraordinaria, es genial. Antes, si uno tenía zanahorias y quería huevos, era muy complicado porque tenía que encontrar a alguien que tuviera huevos, eso no era muy difícil pero, que al mismo tiempo necesitara zanahorias... La moneda es un descubrimiento extraordinario, que ha traído una solución brillante a este problema.

I: Me gustaría hacer una pregunta sobre los pensamientos. Ya he hecho esta pregunta pero no está claro todavía para mí. Los pensamientos vienen como la lluvia, como el buen tiempo, pero creo que dependen un poco del estado mental o incluso de la postura corporal. Por ejemplo, si estoy un poco encorvada así, los pensamientos que van a venir no son los mismos.

FL: Sí pero, ¿de qué depende la posición corporal que has adoptado? ¿La has escogido?

I: Quizás al estado mental, ¿no?

FL: ¿Lo has escogido? Dices: “la naturaleza, la orientación general de los pensamientos que vienen depende de la postura corporal”, entonces la cuestión es: ¿de dónde proviene la posición corporal?

Si dices que vienen de la posición corporal la cuestión inmediata es: ¿he escogido yo la posición corporal? Supongamos que yo he escogido esta posición corporal, y que he tenido este pensamiento: “Voy a adoptar esta posición corporal” ¿De dónde provenía ese pensamiento? ¿De una posición corporal anterior o del tiempo que hace? Quizás porque había viento, me he curvado para resistir al viento o me he girado de este lado para no tener el sol de cara; así la posición corporal viene del viento y del sol.

Es esta idea, que es completamente falsa, de que hay un centro local de creación de pensamientos, de creación de decisión.

I: Por ejemplo, paseo por la calle, veo que la gente me mira mal y me doy cuenta de que soy yo la que está enviando algo, entonces cambio mi estado mental y de repente la gente empieza a sonreírme. Pero en un momento dado esto es porque hay un darse cuenta, quizás un pensamiento que viene, pero es algo que me ayuda.

FL: Sí, pero este darse cuenta no lo has escogido tu, no has dicho: “ahora tomemos consciencia, voy a darme cuenta”. El darse cuenta te ha llegado de la misma manera

que el tiempo que hace y, además, este darse cuenta está ligado a acontecimientos exteriores -la gente en la calle- que tú no has escogido. Esta toma de consciencia ha estado provocada por circunstancias que estaban totalmente fuera de tu aparente poder de decisión personal.

I: Imaginemos que a mi vecina le ocurre lo mismo. La gente la mira mal por la calle y cuando llega a casa dice: "oh, es horrible, ¿por qué todo el mundo me mira así?" Eso va a depender de un estado mental, ella será víctima de los otros... ¿qué es lo que hace que se escoja un estado mental u otro?

FL: Cuando digo que no hay libre albedrío, quiero decir que no hay libre albedrío a nivel local, no hay decisiones que se tomen por un decisor a nivel local.

No es un error creer que hay decisiones que se toman, no es un error creer que hay elección entre las decisiones posibles, que hay libertad. El error es creer que el que escoge es local, que escoge y goza de libertad local, que el que escoge está localizado en el volumen del cráneo.

I: Este cuerpo-mente, en el caso que hablabas ayer de dos personas que discuten, escogerá intervenir o no dependiendo de la situación de la manera más inteligente posible...

FL: El cuerpo-mente no escoge nada. El cuerpo-mente es una manera en que el universo danza localmente, pero la danza es global.

Tienes un conjunto de ballet que está bailando, pero si te focalizas solo en uno de los bailarines pierdes de vista la globalidad de la danza, y te dices: "este bailarín está bailando por sí mismo", pero no es el bailarín que baila, es el ballet, es la danza que danza.

En tanto que cuerpo-mente, no hay elección, no hay libertad y no hay responsabilidad ni culpabilidad. Es, al mismo tiempo, una buena y una mala noticia. Lo que es una buena noticia es que no somos el cuerpo-mente pero, en tanto que consciencia, hay responsabilidad, pero es una responsabilidad natural, no es una responsabilidad de deber.

Es la responsabilidad del amor, es una responsabilidad espontánea, que no cuesta nada. De la misma manera que cuando hemos comprendido que solo había una cosa que cabía hacer en una situación porque era la opción inteligente, entonces no nos cuesta nada hacerla porque viene de la comprensión que es eso que hay que hacer. Incluso si es peligroso, si es duro, no nos cuesta nada porque eso viene de una comprensión.

I: Entonces, la comprensión es la consciencia, no nos pertenece.

FL: En tanto que persona, no. Por ejemplo, estoy en casa, hay un incendio y estoy solo, no hay nadie más a quien salvar. La comprensión me dice que hay que irse, quizás será difícil salir porque podría quemarme; no se plantean otras opciones, es la sola cosa que hay que hacer.

I: Así que cuanto más abandonas la ignorancia, más acceso tienes a la comprensión.

FL: La idea es dejarse guiar por la inteligencia y el amor.

I: Incluso la opción de decirse instante tras instante: "yo no soy una persona separada, soy la totalidad"; este escoger es una ilusión, ¿forma parte de la totalidad?

FL: Por supuesto. No tendría ni tan siquiera que hacerse esta elección, es preferible estar abierto a la posibilidad de no ser una persona separada, acordarse de que no tengo prueba alguna, no tengo ninguna razón para pensar que soy una persona separada.

Como nada me fuerza, ni hay ninguna necesidad de creer que soy una persona separada, cada vez que escojo creer ser una persona separada lo hago bajo mi propio riesgo y es una elección cuya consecuencia inevitable es el sufrimiento. Eso hay que verlo; yo lo digo, tú lo escuchas y luego lo verificas en tu vida.

En esta enseñanza la vida es mi asistente. Es la vida la que va a infligir lección tras lección, tras lección, hasta que se aprenda la lección. Cada vez que hago la elección desafortunada de decidir ser, en ausencia de razonamientos válidos, un individuo separado, una consciencia separada habrá un precio a pagar, la vida nos impone un precio a pagar. Es como las multas cuando no pagamos los impuestos, si esperamos tres meses es una cantidad, pero cuanto más larga es la espera más alta es la multa. Así que es preferible entender la lección cuanto antes y no esperar las lecciones que la vida, en su compasión, no dejará de darnos.

I: Esto demanda mucha responsabilidad cada vez que...

FL: Sí, cuestionar esa creencia de ser un hombre, una mujer, una persona, un padre, una madre, tener una profesión, un pasaporte, un trabajo, una situación personal, un hinchador de un equipo de fútbol...

I: En el instante me ligo, en el instante me libero. Si tengo un deseo personal que puede producir daño a alguien hay un precio a pagar.

FL: Sí, hay un precio a pagar, el precio de la verdad. Pero no es tan simple, porque hay veces que una decisión impersonal hará sufrir a alguien; pero si hemos tomado esta decisión impersonal, nosotros no sufrimos.

Por ejemplo, vamos poner un ejemplo propio de tu edad. Estamos en una relación y sentimos que la relación no funciona. Si por debilidad o por miedo a hacer sufrir a la otra persona continuamos en la relación, no hacemos ningún favor ni a la otra persona ni a nosotros mismos, porque si la relación no funciona, el sufrimiento está ya ahí, quizás es subconsciente pero la otra persona también lo sabe, no podemos contarnos historias. Quizás la otra persona se queda por apego...

Aquí la vida nos pide ser extremadamente honestos en la relación, incluso si eso hará sufrir al otro. O, al menos, decirlo. A veces la debilidad proviene del miedo, de la ignorancia; el miedo a hacer sufrir nos impide hacer lo justo.

Podríamos comprender mal el deseo de tener una relación y podríamos decir: "bueno es el deseo de tener relaciones con otras personas que es un deseo personal mío y no quiero hacer sufrir así que me abstengo y esa es la decisión justa". No necesariamente, porque puedo mirar la totalidad de la situación y decir: "si esta relación no es armónica, si no hay amor, si yo no estoy bien en esta relación el otro tampoco puede estarlo porque el amor es siempre compartido"; así que permanecer en la relación, de alguna manera, perpetua el sufrimiento.

Contrariamente al Papa, soy un gran abogado defensor del divorcio.

Quinto diálogo - 6 de enero de 2014

Interlocutor: La enseñanza... noto que me falta inocencia, que me falta aceptar el mensaje con frescura. Muchas veces me gustaría escucharlo directamente con el corazón sin poner ningún tipo... Por ejemplo, cuando dices "sé el espacio", pues en lugar de simplemente escucharlo e intuitivamente hacerlo o serlo, igual piensas: "¿pero qué es el espacio?, ¿es el espacio un objeto?, ¿qué soy yo?" En ese sentido me gustaría ser más como un niño al que dices algo, que haga algo y simplemente lo hace y no piensa si va a funcionar o no y por qué va a funcionar, y no le da vueltas, simplemente lo hace y ya está. Hay algo que me puedas decir, algún comentario para escuchar más con el corazón que con el pensamiento o los conceptos.

Francis Lucille: No creo que tú no escuches bien; lo que ocurre es que a veces aquello que escuchamos suscita en nosotros objeciones y, después en los diálogos, es la ocasión para presentarlas: tú dijiste esto pero a mi me ocurrió... se me presentó esto otro.

En la enseñanza durante los diálogos se trata de comunicar esencialmente a través de la comprensión.

Durante la meditación y el yoga hay tres medios distintos. El primero es la comprensión: yo puedo decir algo o explicar algo como estoy haciendo ahora y tú entiendes o no entiendes, estás de acuerdo o no, y si no estás de acuerdo habrán objeciones que se presenten; ésa es la primera cosa que puede ocurrir.

La segunda cosa que puede ocurrir es una descripción de tu experiencia que se hace sin extraer conclusión alguna, y que llama tu atención sobre determinados elementos de tu experiencia. Por ejemplo si yo digo: "dirigid vuestra atención a vuestra experiencia en este momento mismo, ved como se presenta..." como he dicho hoy: "...los cambios, lo que es permanente, aquello que no lo es... etc."; se trata en este caso de seguir y ver si uno puede comprender y ver por sí mismo.

El tercer medio de enseñanza, que no hemos utilizado hoy pero que hemos utilizado en días anteriores, es cuando se sugiere hacer algo. Por ejemplo girar el torso a la izquierda, ocupar conscientemente el espacio que hay entre el busto y la pared de enfrente, etc. Esto son sugerencias y eso no requiere comprensión, lo único que requiere es hacerlo lo mejor posible para seguir la sugerencia que se hace.

Quizás hoy, al oír esa sugerencia, harás ciertas cosas y mañana, si hago la misma sugerencia, harás algo distinto. Eso es perfectamente correcto, no se trata aquí de seguir bien o seguir mal aquello que se sugiere sino que se trata simplemente de hacerlo lo mejor que uno pueda para hacerlo.

Para resumir los tres elementos de la enseñanza: el primero se trata de comprender, el segundo se trata más de experimentar -hay, en cierto modo, una descripción de tu experiencia en la cual llamamos tu atención hacia ciertos aspectos de tu experiencia- y en el tercer aspecto se trata de hacer.

Así que hay: comprender, experimentar y hacer.

I: Mi problema es con el segundo punto que has dicho hoy. Por ejemplo entiendo de una forma lógica que para que haya un cambio tiene que haber algo que no cambie, lo entiendo de forma lógica pero no me llega de una forma experimental. O si tu dices: "somos infinitos, o no tenemos límites"...

FL: Lo que es importante en nuestra conversación: tenemos tiempo, mientras te respondo no pienses en otra cosa, no seas impaciente, tenemos tiempo.

Así en el segundo caso, cuando yo dirijo tu mirada hacia algo, todo lo que puedes hacer es seguir aquello que se dice y es posible que llegado un cierto momento te desconectes.

Eso que tú dices: "veo que hay cambio", en el simple hecho que digas: "yo veo que hay cambio" está el yo que ve y el cambio que es visto.

Tu objeción es: "sí, veo el cambio pero no veo el yo que ve el cambio". Y es porque el yo que ve el cambio no es visible de la misma manera que el cambio que es visto. Es visible de una manera diferente. Pero el hecho que digas: "veo el cambio" muestra que, de cierto modo, también ves el yo que ve el cambio. Si no fuera así no dirías: "veo el cambio" sino que dirías: "cambio".

Las palabras que utilizamos se refieren a nuestra experiencia.

Quizás esto que se dice, para ti sigue siendo un interrogante y es perfecto; las cosas que todavía no has visto, que permanecen para ti como objeción se revelarán más tarde.

Aquí también hay que ser paciente y decir: "bueno, Francis dice eso, yo veo el cambio pero no veo aquello que ve el cambio y que no cambia y, que según Francis, es lo que ve el cambio". Mantén eso como una posibilidad.

Como presentas a Francis esta objeción, Francis te dice: "reflexiona sobre cómo usas el pronombre yo". Cuando dices: "yo veo el cambio", ¿lo dices porque proviene de una experiencia? o ¿lo dices porque es algo que se dice, de un rumor? Por ejemplo, tus padres te dijeron: "eres tú quien ve el cambio".

I: No, es mi experiencia.

FL: Nuestra experiencia del yo, la experiencia de la consciencia, no es una experiencia como las otras experiencias, no es fenoménica; eso no quiere decir que no haya consciencia que percibe, y no quiere decir que esa consciencia que percibe no tenga la facultad de ser consciente de sí misma. Simplemente es consciente de sí misma de un modo distinto del modo según el cual es consciente de un objeto. Por ejemplo, ¿cuánto tiempo le lleva a la consciencia darse cuenta que es consciente? ¿Diez minutos, diez años, diez segundos, cero...? Cero; y es un conocimiento inmediato.

Los otros conocimientos requieren un cierto tiempo. Si ves una forma lejana en la montaña y tratas de determinar si es de un hombre o una mujer puede llevarte un tiempo, puede incluso requerir que te acerques a la montaña para descubrir que es.

Creo que no tienes que preocuparte por mejorar la calidad de tu escucha, de tu atención, de tu performance.

Aquello que mejorará realmente la calidad de tu escucha, es muy simple, es el interés por lo que es dicho, de hecho es tu interés por lo que hablamos. Aquél que se interesa por el ser, por el espíritu, este interés es lo que hace que su escucha sea perfecta. Basta que veas en ti mismo que estás interesado para no preocuparte más por la calidad de tu escucha; es el interés que tienes lo que la hace perfecta.

Es como cuando yo tenía exámenes y se distribuía la hoja con los problemas. Tenía amigos que se daban mucha prisa, se precipitaban, había una especie de miedo que se instalaba en ellos por no poder leer, comprender lo que se les pedía, y cuanto más se esforzaban por comprender el enunciado del problema menos comprendían, porque precisamente, ese esfuerzo que hacían impedía la apertura para acoger el texto.

Si tomas a alguien que juega al póker y que antes de apostar solo piensa en el dinero que va a perder en vez de mirar a su alrededor, contar las cartas y calcular las probabilidades, se precipitará porque al tener miedo por su dinero pierde su claridad. Mientras que si ama el juego y está un poco desapegado, el dinero es simplemente uno de los componentes del juego; las cartas, la mano, la apuesta son otros elementos. Si no se tiene miedo se está en mejores condiciones para jugar, ¿estás de acuerdo?

Y es lo mismo aquí, lo que hay que saber es tu interés; alguien que se interesa en el juego del póker y quiere justamente la excelencia en el juego, está en mucha mejor situación que el que está interesado en el dinero, porque para este último el dinero es lo único que va a motivar su concentración y no va a convertirlo en un mejor jugador. Ocurre lo mismo con el tenis, si no amas el juego...

Aquí es lo mismo: hay que amar el juego que jugamos aquí. Es el interés por la verdad lo que crea la escucha. De hecho la escucha proviene del amor.

I: Entonces cuando no tienes una escucha total es porque estás de algún modo más interesado en el pensamiento “yo” que en lo que se está diciendo, que en el ser.

FL: Nuestra escucha tenemos que dejarla libre, no hay que forzarla, no podemos forzarla; la escucha y el amor son niños zingaros, jamás han conocido reglas.

Hay que seguir nuestro propio interés. Hay momentos en que no estamos interesados en lo que se dice aquí y en ese momento pensamos en otras cosas y no habría que forzarse a regresar. Hay que estar tranquilo, porque así cuando vuelva la escucha volverá naturalmente. Solo cuando la atención proviene del amor es natural, espontánea y eficaz; cuando es sin tensión, cuando no está dirigida por el miedo o el deseo, cuando la persona no está ahí.

Cuando tenía que hacer un examen y sobre todo cuando era de matemáticas o de física tenía la suerte que amaba el problema, realmente me interesaba, no tenía miedo del problema, lo acogía porque me interesaba.

Eso es lo que marca la diferencia, el interesarse. No podemos forzarnos a interesarnos, no podemos forzarnos a amar, ¿entiendes? Hay momentos en los que amamos y otros en los que no amamos, es también normal. Todo lo que podemos hacer es no forzarnos, de manera que cuando el interés venga provenga del amor y entonces estamos en una apertura completa; es en esa apertura completa que viene la comprensión.

Lo importante aquí no es comprenderlo todo sino comprender en un determinado momento; estoy repitiendo, más o menos todo el rato lo mismo, y basta con comprender en un momento dado para comprenderlo todo.

El problema no es que haya muchas cosas que comprender porque solo hay una cosa que comprender y no paro de decirla. No perdemos jamás la posibilidad de comprender puesto que no hago más que repetir. No hay que preocuparse al respecto, cuando comprendemos una vez hemos comprendido todo. El único problema es que en el instante de después ya hemos olvidado, y es por eso que repito.

I: Dices que no hay que forzarse a amar y dices también que va y viene y no podemos forzarlo. Me imagino que hablabas a nivel de la persona, porque a nivel de la conciencia ella ama todo el tiempo

FL: Hablo a nivel de la experiencia, hay veces que estamos interesados y hay veces que lo estamos menos. Hay veces que el interés nos lleva a leer un libro sobre espiritualidad y hay veces que nos lleva a ir al cine e ir a ver un film bobo, bastante bobo, lo cual da un cierto reposo después de haber sido inteligente; ser inteligente todo el tiempo es cansado. Así que ir a ver un film bobo de vez en cuando no es complicado: por un

lado están los buenos, por otro están los malos, no hay que preocuparse, al final los malos son aniquilados y solo quedan los buenos...

I: ¿Por qué ese salto de interés, es una voluntad de diversificación, para hacer otra cosa o es algo para reposar el vehículo?

FL: La mejor respuesta que puedo dar es que los caminos del Señor son inescrutables. Podría dar explicaciones más lógicas, más científicas; por ejemplo cuando intentamos desarrollar una madeja de hilo o de lana hay veces que la línea sale bien pero otras encontramos un nudo y es entretenido. Y luego podemos seguir sacando la lana y después vuelve a haber otro nudo, etc.

I: Como L. ha hecho ya la pregunta acerca del amor yo voy a hacer una pregunta sobre la libertad. La libertad me parece, desde mi punto de vista, que es total en la consciencia, y que en cambio es inexistente en el mundo relativo; y me parece que una vez esto ha sido dicho ya se ha dicho todo. ¿Tienes algo que añadir?

FL: Sí. Es bonito hablar de libertad, de absoluto y de relativo... No basta con decir "libertad" porque hay ambigüedad, la palabra "libertad" es ambigua a menos que se precise: ¿libertad para quién o de quién?

Cuando dices: "hay libertad en el absoluto", ¿para quién?

I: Para la consciencia.

FL: ¿Entonces dices que en lo relativo la consciencia no tiene libertad? ¿Pierde su libertad?

I: Es lo que decías, que no podemos escoger nuestros pensamientos, que todo está condicionado y que esto se termina con la muerte...

FL: Me has escuchado mal.

Siempre he dicho que: "en tanto que persona limitada". En tanto que persona limitada no tenemos la elección de nuestros pensamientos y que en tanto que persona limitada no tenemos libertad. Lo que no he dicho es que en tanto que consciencia no tengamos libertad en el mundo relativo.

I: Creo que estamos de acuerdo. Lo que digo es que el mundo relativo en tanto que persona limitada no hay libertad en absoluto.

FL: Donde no hay libertad es en la ignorancia, no en el mundo relativo; no es lo mismo.

I: Así que el mundo relativo no está forzosamente limitado.

FL: El mundo relativo depende de la consciencia pero la consciencia no depende del mundo relativo.

Por un lado la consciencia está libre del mundo relativo. Ésta es su primera forma de libertad: “está libre de”, como en inglés “*to be free from*”. El segundo elemento de libertad de la consciencia con respecto al mundo relativo es que ella misma crea el mundo relativo y, en ese sentido: “está libre de”, en inglés “*to be free to*”, del mundo relativo.

Ser libre de algo en este sentido de: “soy libre de los objetos”, “soy libre de los acontecimientos”. Pero la otra forma de libertad es la libertad de crear.

I: Es una pregunta ligada también a la libertad, me gustaría comprender un poco más las fronteras.

Voy a dar tres ejemplos respecto a preguntas que han sido hechas. La pregunta que hizo D. ayer con respecto al dinero, la frontera entre la decisión que viene del miedo o que viene de la precaución, porque el miedo es el miedo a perder todo, perder la oportunidad, el placer.

El otro ejemplo es el límite que habría entre la cólera y la indignación, que ha salido en preguntas anteriores.

Y el otro ejemplo tiene que ver con la frontera entre ayudar a alguien que tiene necesidad en detrimento de mi propio interés o lo contrario, dejarlo a su propia suerte a favor de mi propio interés, y también en detrimento de mis valores.

Son fronteras que no son siempre fáciles de delimitar y me gustaría entender la cualidad de esas fronteras.

FL: Los tres ejemplos que sugieres no son homogéneos. Sería mejor hacer la pregunta con un ejemplo simple porque si no me obligas a decir: nº 1 y nº 2 son similares pero el nº 3 es diferente y, entonces llegados a ese punto, ya he perdido la mitad de la audiencia.

I: Entonces vamos a tomar el primer ejemplo, entre la precaución y el miedo.

FL: Es una distinción que la mayor parte de nosotros podemos comprender de manera experimental: la diferencia que hay entre el miedo y el hecho de conducir por la dere-

cha. Se puede conducir por el lado derecho sin tener miedo y comprender que no es el miedo el que nos fuerza a conducir por la derecha sino que es otra cosa.

Tomemos otro ejemplo: un seguro antiincendios. Podemos suscribir un seguro antiincendios para nuestra casa, lo suscribimos porque es lo que se hace, es sabio, es una precaución interesante, y porque financieramente la casa es una parte importante de nuestro capital, y de manera matemática y financiera suscribir un seguro antiincendios tiene sentido.

En cambio asegurarse contra un riesgo que podemos cubrir nosotros mismos es ridículo; corresponde a cada cual tomar sus decisiones financieras.

El hecho de asegurarse -una vez hemos tomado la decisión de asegurarnos o no- no implica que estemos obsesionados con la imagen de nuestra casa en llamas. Muchos de nosotros tenemos un seguro antiincendios y no volvemos a pensar más en ello; solo pensamos cuando tenemos que pagar la cuota.

Hay una diferencia importante entre el miedo y el ejercicio de la prudencia,

Pensaba que el ejemplo estaba claro, estaba destinado a ilustrar algo que en otros casos no es tan evidente. Ello corresponde al hecho de que en nuestra sociedad es razonable ahorrar para la vejez. Las sociedades evolucionan; en sociedades más arcaicas el seguro de jubilación eran los niños, y a veces era el más joven quien era sacrificado, era terrible como sistema. De la misma manera que existía el trueque, el intercambio en vez de la moneda. En el mundo de nuestros días el equivalente de los niños sería la precaución.

I: Es la impresión que yo tengo, es por eso que tendría necesidad de comprender las cualidades de esa división entre el miedo y la precaución porque encuentro que en nuestra sociedad (se refiere a la francesa y a la americana) hay cada vez más decisiones que se toman por miedo.

FL: ¿Cuál era el otro ejemplo?

I: La cólera y la indignación

FL: En los dos casos la diferencia está en la identificación con una persona o no.

El hecho de preocuparse por la pensión de jubilación es muy impersonal, es también el deseo de no estar, más tarde, a cargo de la sociedad.

El dinero es una manera de almacenar y transferir la energía. En los años de juventud tenemos más energía y podemos almacenarla para más tarde. Por supuesto aquellos que viven como cigarras consumen toda la energía que producen y después es la co-

unidad quien tiene que hacerse cargo; es una forma de robo, quiero decir que no es una actitud ética, es algo no ético el no ocuparse.

I: Tengo una pregunta acerca del equilibrio.

FL: Estable o inestable.

I: No sé. Me parece que el equilibrio es algo global, y de ese hecho no hay que alcanzar un equilibrio tocando un poquito aquí y allá o intentando reparar las cosas que no van un poco por aquí o por allá.

FL: Sí, absolutamente.

I: Y cuando realizamos que no estamos separados eso va naturalmente a poner las cosas en su sitio.

FL: Sí, absolutamente.

I: Quería solo estar segura que había comprendido.

FL: De otra forma se trataría de un equilibrio ficticio.

La imagen sería la de un aprendiz de mozo de cafetería que no sabe llevar su bandeja, la lleva inclinada y tira el café, tira el chocolate... y para mantenerla estable pone una pequeña cuña bajo la taza de chocolate, otra pequeña cuña bajo la taza de café y otra bajo el vaso de cerveza, pero se olvida el anís, y hay una catástrofe. Entonces está el camarero que es más sabio y le dice: "en vez de preocuparte por todas esas pequeñas cuñas, ¿por qué no llevas la bandeja derecha?"

I: ¿Puedo volver sobre la libertad? Porque me he dado cuenta de que no te había escuchado bien, de hecho hay todavía muchas preguntas que no he hecho. Así que en este mundo relativo pero no limitado, ¿la libertad es total o relativa?

FL: ¿Libertad de quién?

I: Pienso que si es el mundo relativo, forzosamente la libertad del cuerpo/mente, la libertad de la sociedad.

FL: No hay libertad para el cuerpo/mente, es actuado, no actúa por sí mismo.

Es como plantearse la libertad en un reloj de los antiguos con su mecanismo, como si supusiéramos que una de las ruedas de ese mecanismo tiene libertad.

I: Entonces si no hay libertad para el cuerpo/mente no hay libertad para el mundo relativo, entonces te había escuchado bien.

FL: Cuando hablamos de libertad, en general, hablamos de la libertad de alguien; se trata de libertad, ¿libertad de quién?

I: La mía, por ejemplo.

FL: ¿Se trata de la libertad de la consciencia o se trata de la libertad de otra cosa? Cualquier otra cosa que no sea la consciencia no es libre, todo está condicionado salvo la consciencia, la consciencia es lo incondicional, todo lo demás está condicionado.

I: No entiendo, es justamente esto lo que decía al principio, ¿no?

FL: No habías precisado para quien era la libertad. Incluso cuando te hice la pregunta dijiste: “la libertad para el cuerpo/mente”, y yo hablo de la libertad de la consciencia.

I: Al principio decía que había la libertad absoluta en la consciencia y ninguna libertad en el mundo relativo que es el cuerpo/mente...

FL: Sí, lo que no ves es que tu expresión es ambigua. Decir que no hay libertad en el mundo relativo es ambiguo, porque para mí el mundo relativo está lleno de la libertad del ser, así que afirmar que no hay libertad en el mundo relativo no tiene sentido.

I: Puedes darme un ejemplo de cosas relativas que estén llenas de la libertad del ser.

FL: “Estas palabras”... sólo dos palabras... “Estas palabras”; pertenecen al mundo relativo.

I: Pero no pertenecen al cuerpo/mente.

FL: Ya has perdido el hilo de estas dos palabras, habrían debido bastarte. Me pedías un ejemplo y te lo di inmediatamente, y has saltado sobre nuevos conceptos.

Este mundo relativo surge de la libertad y existe en la libertad. Es una expresión de la libertad.

I: En dos palabras, ¿qué es el mundo relativo?

FL: El mundo de las formas, el mundo de aquello que es percibido, el mundo de los fenómenos. En India dicen “nama rupa”, el mundo de los nombres y las formas. También el mundo de los conceptos y de los objetos físicos; todo aquello que percibido.

I: ¿Percibido por la persona?

FL: Percibido por la consciencia, percibido por aquello que oye estas palabras.

I: Entonces tengo muchas cosas que aprender.

FL: En general, aquello que oye estas palabras pensamos que es algo ligado al cuerpo, que depende del cuerpo. Pensamos que la entidad consciente que oye estas palabras está separada, es limitada, es mortal, etc.

Se puede concebir la consciencia, por ejemplo: cuando hay la emisión de un programa de televisión, la misma emisión es vista en muchos televisores distintos. Si se apaga un televisor eso no acaba con el programa e incluso si se apagarán todos los televisores no se acabaría con el programa de televisión.

En esta analogía podría decirse que la consciencia es comparable a la emisión de televisión, que es universal y que los cuerpos de cada persona son comparables a los distintos televisores.

Podríamos también decir que aquello que en nosotros percibe no es local, dependiente del tiempo y del espacio, es una especie de campo y, además es el campo que crea todas las cosas, todos los objetos que aparecen ya sean objetos sutiles u objetos físicos; son, en cierto modo, como flores que crecen en ese campo, como nubes que aparecen en el aire; es otra posibilidad.

Es interesante porque, en la medida que esa consciencia no es personal, en el sentido de separada y, por tanto ya no es mortal, entonces la espada de la muerte de Damocles que está encima de nuestras cabezas y que nos arruina la vida, de repente es retirada.

Esto hace que la vida se convierta entonces en un lugar de celebración, un lugar sin problema.

I: ¿Brahma es entonces memoria psicológica y solo queda celebración?

FL: Tendríamos que precisar que entiendes por Brahma porque eso evoca cosas distintas: Brahma podría evocar aquél que crea.

Como Brahma, Vishnu y Shiva: Brahma crea, Vishnu mantiene y Shiva aniquila. En la India aman a Shiva porque es el que acaba con todo el lío, y aman menos a Brahma porque es el que ha creado el lío.

¿Era en ese sentido que decías Brahma? Pero Brahma también es el aspecto creativo.

A mí me gusta Brahma porque me gusta el lío, y nos damos cuenta que todo ese lío no está tan mal, no es tan bobo. Ese lío cumple muy bien con lo que tiene que cumplir. La misión del lío es llevar a los seres expuestos a ese lío a su verdadera naturaleza; así que todo ese lío nos es más que un lío aparente.

No veo como esto se refiere a la memoria psicológica porque la creación de Brahma es nueva en cada instante, no hay memoria ahí.

I: Cambio la cuestión. ¿El mundo condicionado es memoria psicológica? Y si es así entonces solo queda celebración.

FL: El mundo condicionado es maya o shakti. Tenemos que hacer una distinción entre maya, que es el condicionamiento del mundo, y avidya que es la ignorancia.

Maya es la creación de un mundo en el cual la existencia es aparentemente independiente de la consciencia, de un mundo que aparentemente existe por sí mismo, como siendo una realidad en sí.

La ignorancia es caer bajo el embrujo, la capa de maya, precisamente no ver que maya es una ilusión.

En maya hay un condicionamiento aparente, quiere esto decir que los acontecimientos en maya están aparentemente sometidos al principio de causalidad: que un acontecimiento trae otro acontecimiento, trae otro acontecimiento... Para ser más exactos: que cada acontecimiento que se produce en el universo es la convergencia local de un haz de causas universales.

Eso es una ilusión porque solo podría ser cierto si el universo tuviera una existencia independiente pero es la ilusión que nos permite jugar el juego. Si creemos que la ilusión es la realidad entonces el juego se convierte en una tragedia, y ahí caemos bajo el embrujo de la ignorancia.

Quiero decir con esto es que el sabio y el ignorante ven la misma cosa. En otras palabras, los dos ven maya y sus artificios, sus trucos de magia; la única diferencia es que el sabio sabe que solo se trata del espectáculo de un mago.

El ejemplo que suelo poner es el de un padre y su hijo que van por Navidad a un espectáculo de magia y el mago sierra a la señora en dos. El niño tira de la mano de su padre: "papá, papá, ha matado a la señora, llama a la policía", y el padre se ríe.

Los dos están viendo exactamente la misma cosa. Al padre también le parece que han cortado en dos a la señora pero el padre sabe que se trata de un truco de magia. Ésa es la diferencia entre la ignorancia y su ausencia.

Maya es aquello que permite el despliegue del juego, el despliegue de lila y nos permite jugar el juego: el juego de la ignorancia, el juego de la búsqueda de la verdad y también el disfrute, el gozo del espectáculo.

Pero no veo tu pregunta, no veo la psicología ahí, y tampoco veo el condicionamiento.

I: Si no hay un cortejo de imágenes psicológicas en la cotidianidad solo queda la vivencia del amor instante a instante en todas las cosas, por lo tanto podríamos decir que maya no existe. Esto lo siento así, lo vivo así y la pregunta es, ¿es correcto, es así?

FL: Tomemos un ejemplo: uno de los aspectos de maya es la gravedad. Si miro en torno a nosotros, estamos todos sentados con el trasero encima de la silla, no estamos flotando como los astronautas en sus cápsulas.

No hay nada psicológico ahí, es un hecho, eso es maya. Tanto el sabio como el ignorante tienen su trasero encima de la silla, maya es eso y eso es lo que quiero decir por maya. La gravedad forma parte de maya, todas las leyes de la física forman parte de maya y todos los hechos de la naturaleza forman parte de maya.

El que yo me identifique en tanto que consciencia a un cuerpo mental separado o no, no cambia en nada a la percepción que tengo de la gravedad.

I: Entonces solo queda percepción instante a instante, pura percepción, no mi percepción.

FL: No necesariamente, porque eso no nos impide proyectar conceptos sobre la percepción. No es por el hecho que utilizamos el concepto de gravedad o el concepto de silla, o incluso el concepto de ser humano, que caemos forzosamente en la ignorancia. Porque, con fines prácticos, hay gravedad, hay silla y hay seres humanos.

Caemos en la ignorancia en el momento preciso en que creemos que la consciencia - aquello que percibe estas palabras, la realidad que percibe estas palabras- es dependiente de este cuerpo mente; eso es todo.

A partir del momento en que comprendemos que hay una sola realidad -advaita, no dos, una sola realidad- y que sabemos que la consciencia es la realidad que percibe, en ese momento siendo la consciencia la realidad que percibe, es ésa única realidad.

Atman: la consciencia. Brahma: la realidad. No son más que una. En tanto veamos Atman y Brahma como dos realidades distintas estamos en "dvaita". Dvaita: dos realidades. Advaita: una sola realidad.

Sabiendo que hay una sola realidad podemos jugar el juego de maya, es interesante. Por ejemplo podemos tener una conversación, sabiendo que nos hablamos a nosotros mismos; podemos hacer preguntas, dar respuestas... es siempre el mismo.

Volviendo a la psicología, es un poco como la libertad; la psicología se refiere siempre a una persona y en ausencia de persona no hay psicología. Es por esto que aquí no hacemos psicología, no hacemos jamás psicología, jamás nos interesamos por la historia de la persona: estoy triste porque mi papá me pegaba, mi mamá era prostituta, por esto, por lo otro, no nos interesa.

Tengo la impresión que no estás satisfecho con la respuesta, soy yo que no estoy satisfecho...

I: En principio, bueno en principio y en final, sí que estoy satisfecho. Lo que quiero es constatar la experiencia, una experiencia en la que las sensaciones vienen y van, los pensamientos vienen y van, no molestan, y todo aparece en algo que como concepto yo le llamo percepción.

Al igual que comentabas lo de la silla, hay una sensación que es percibida, es pura percepción, Esa pura percepción es para mí lo que llamo también amor, en todo momento, en todas las cosas, como una unión del todo por el todo y de todas las cosas juntas entre sí.

FL: Sí, la conciencia ama todo aquello que percibe, de hecho, la percepción es amor. Incluso cuando decimos: "no me gusta eso", en ese momento justo, la conciencia ama ese pensamiento "no me gusta eso". La conciencia ama todo el tiempo la percepción.

I: ¿Se reconoce a sí misma en el amor?

FL: Sí. Y también ama las percepciones y los objetos percibidos como una madre ama a sus hijos, porque vienen de ella y son hechos de ella, son ella.

Lo que intentaba precisar antes es: no deberíamos creer que el hecho de proyectar conceptos sobre la realidad, por ejemplo el nombrar a una silla "silla", o si alguien se dirige a nosotros en tanto que hombre contestar a ese mismo nivel, no deberíamos creer que eso genera ignorancia.

En otras palabras: los conceptos, la intervención de la mente, del intelecto no son un obstáculo; esto es algo que generalmente está mal entendido en los ambientes espirituales. A menudo el pensamiento o el concepto se ven como un enemigo cuando el

único problema es la ignorancia: la identificación de la consciencia con un objeto particular, es decir la recaída en la dualidad.

En la dualidad, si identificamos la consciencia con un objeto particular, si esa realidad la identificamos a esto o a esto... entonces todo el resto será otra realidad, así que habrá dos realidades en vez de una.

I: Me gustaría que explicaras como en el morir en el amor coexisten el anhelo y el miedo.

FL: El miedo aparece en el amor y cuando digo “morir en el amor”, aquello que muere es el miedo.

El miedo es el conjunto de resistencias que protegen la semilla de la ignorancia. La semilla de la ignorancia es muy pequeña pero es muy fuerte, ha crecido, ha creado un árbol y este árbol tiene un tronco poderoso y raíces también poderosas.

Todo lo que está encima, todas las ramas, son los pensamientos, las creencias e identificaciones; lo que está abajo, las raíces, son los sentimientos de separación en el cuerpo.

Cuando progresamos, sea a partir de un pensamiento o de un sentimiento, hay una aceleración, un agrandamiento del miedo. De la misma manera que el diámetro de las raíces o de las ramas aumenta cuando avanzamos hacia el tronco único que protege el corazón de la planta, allí donde la semilla tuvo su origen, empezó a crecer con un tallo hacia arriba y una raíz hacia abajo.

En este caso, la metáfora del árbol no es del todo exacta; es como si la semilla aún estuviera allí en tanto que el pensamiento “yo” y el sentimiento “yo” y que están rodeados de ese miedo que les sirve de protección.

Cuando llegamos, verdaderamente, al centro de aquello que ha creado todo eso, es como un pensamiento o una sensación ridículos, muy pequeños, no es nada... y ¡puf!... y eso muere en el amor.

La vía consiste simplemente en confiar al amor nuestro sentido de separación y todos nuestros pensamientos de separación.

Por ejemplo: el concepto de estar separado; cuando nos identificamos como un ser separado vemos a los otros también como seres separados y todos esos conceptos que surgen...

I: Es una pregunta práctica. Durante la meditación que hacemos, en la práctica la atención funciona como un pájaro que continuamente se está posando en los objetos que percibe, este gesto de entregar es como obligarle al pájaro que salga de lo que se ha posado y vuelva otra vez a volar. Esto hace que el tiempo parezca como lleno de esfuerzo, que hay como algo que hay que estar haciendo continuamente.

Sin embargo, de vez en cuando, es como si los objetos de pronto mirasen hacia el pájaro y es una experiencia completamente diferente, que no tiene nada que ver con algo que se entrega, ni con alguien que hace algo, ni con algo. Y era sobre esto, querría que me hablases sobre esta experiencia.

FL: Esa experiencia es, en sí misma, su propia explicación; no podemos explicarla con palabras.

Es como el pianista Rubinstein; había tocado una pieza de Chopin y una señora va a su camerino y le dice: "maestro, era tan bello, ¿qué es lo que ha querido usted decir?" Y Rubinstein le contesta: "señora he querido decir exactamente esto", y se pone a tocar otra vez la pieza desde el principio.

No podemos poner palabras ahí.

I: Sí, lo que ocurre es que esto cambia totalmente para mí el sentido de la práctica, porque la sensación al final es que solo la disponibilidad, ocurre cuando ocurre, lo único que necesito es la disponibilidad.

FL: Si estamos en la apertura no hay nada que hacer.

Si sentimos falta de apertura, entonces, quizás podemos recurrir a ejercicios y la mejor manera de concebir los ejercicios puede ser como experimentos interesantes a los que nos entregamos por curiosidad espiritual; pero, sobre todo, no como una práctica para llegar a un objetivo.

Hay que entender que esa experiencia es, en sí misma, su propia explicación y hace su trabajo en nosotros sin que nosotros tengamos que hacer el trabajo por ella. Así que es la apertura.

Sexto diálogo, 7 de enero de 2014

Interlocutor: Es una pregunta sobre el yoga. Me siento más atraído por los ejercicios que son una contemplación de la experiencia -como el ejercicio de la cabeza o ver el contorno entre dos sensaciones o el límite entre la sensación y el espacio, etc.- que con los ejercicios en los que nos pides hacer alguna cosa a nivel de las evocaciones táctiles o de visualizaciones. Con estos ejercicios tengo una especie de pereza me siento más interesado por los primeros. La pregunta es: ¿tengo que seguir mis preferencias o tengo que intentar los dos tipos de ejercicios?

Francis Lucille: De hecho, cuando intentas hacer la visualización que se sugiere estás caminando por la vía más baja, que es la vía del individuo en la tradición tántrica. Cuando la visualización que se sugiere se revela en tu contemplación, que es el tipo de ejercicio que tú dices preferir, estás en la vía de la energía que es una vía superior. Así que es siempre preferible permanecer en el sin-esfuerzo.

Pero hay que ver que un mismo ejercicio, puede ser sentido por una persona como un trabajo de energía, que no es un trabajo, o como un esfuerzo de visualización.

Por ejemplo, el ejercicio que consiste en que “cuando la cabeza se mueve yo no me muevo” para algunos se tratará de hacer el esfuerzo -que no es un esfuerzo- de mirar con atención y decir: “Ah sí, es cierto”; y entonces aparece más bien como una evidencia o una comprensión que es el resultado de una contemplación. Otros proyectarán imágenes de algo que se mueve, de algo que no se mueve... y entonces les va a parecer que ese ejercicio exige un esfuerzo.

Lo importante es hacer los ejercicios, en última instancia todos llevan al mismo resultado. Así que escogemos y, de vez en cuando, podemos hacer los que nos parecen más difíciles. Hay que seguir un poco su inspiración, no es una disciplina que seguimos para aprender a tocar un instrumento musical.

I: ¿Y qué tipo de ejercicios corresponderían a la vía de Shiva?

FL: No hay ejercicios.

El objetivo de estos ejercicios no es cambiar algo en la consciencia sino que se trata de cambiar nuestros esquemas corporales y mentales.

Los esquemas que tenemos están condicionados por una historia de ignorancia. Un pasado en el que nos identificamos con una persona, con un cuerpo-mente, lo que ha creado esquemas de comportamiento, esquemas de actitud que parecen dar crédito a la creencia “yo soy el cuerpo”, que parecen tener un poder separador entre el cuerpo

y el resto del mundo. O ser la prueba neta de la separación entre el cuerpo y el mundo, la prueba experimental a nivel del cuerpo de esa separación.

Si es cierto que la consciencia es universal, entonces será natural que el universo, el mundo que rodea al cuerpo, sea nuestro verdadero cuerpo, nuestro cuerpo universal. Se trata ahí de transformar los esquemas mentales y corporales de manera que volviéramos a una percepción natural, primigenia del cuerpo y el mundo, en la cual son percibidos como una continuidad.

Cuando hacemos un esfuerzo en esa dirección es la vía del individuo. Cuando sin esfuerzo alguno constatamos que la percepción es de alguna manera conforme -aunque los esquemas estén todavía presentes, aunque haya todavía cosas artificiales en nuestra percepción, aunque todavía haya residuos- pero que en la contemplación los residuos son vistos, estamos en la vía de la energía. En esa contemplación, la consciencia, que era prisionera de esos residuos, se desapega. En la vía de la energía todavía hay, en cierto sentido, un proceso.

Mientras que la vía de Shiva es la visión directa de que todo es consciencia, no hay progresión, es como la comprensión. En el momento de la comprensión, cuando la cosa es vista, no hay progresión. La progresión, la evolución siempre es sobre el plano de los objetos, es decir de la mente y el cuerpo; en otros términos, el plano de las energías, de las formas.

I: Haciendo los ejercicios, cuando estaba haciendo el ejercicio de levantar los brazos, me ha invadido un sentimiento de pena, de tristeza. He parado, lo he sentido y he seguido haciendo el ejercicio. Después me ha pasado lo mismo en el ejercicio de mover la cabeza; cuando he empezado a hacerlo "con éxito", en cuanto he empezado ha sentir que "yo no me estaba moviendo" ha venido otra vez un sentimiento más fuerte de tristeza.

Esto me ha pasado muchas veces en casa, y entiendo que cuando haces estos ejercicios liberas contracciones, tensiones e incluso sensaciones muy desagradables como vértigo, sensación de desmayo, sensación de que quieres vomitar. Y esto tiene lógica para mí pero no entiendo cómo moviendo la cabeza puedes generar un sentimiento de tristeza...

FL: Te gustaría que diera una explicación racional para un sentimiento de tristeza que él, en sí mismo, es irracional. Puedo darte una idea incluso a pesar de que no es muy interesante en el plano práctico.

Por ejemplo, en mi caso había un sentimiento desagradable -en una época en que yo no lo había localizado, solo lo sentía, era un niño o adolescente- pero en aras a la clari-

dad de la explicación se situaba más bien en esta zona (Francis señala la parte posterior del cuello y alta de la espalda).

Un día, haciendo yoga, al hacer el movimiento que consiste en levantar los hombros he experimentado un sentimiento desagradable. La conclusión que extraje inmediatamente -pero que era una falsa conclusión- fue: "vaya, es verdaderamente desagradable levantar los hombros".

Lo que comprendí más tarde es que no es desagradable levantar los hombros, porque cuando levantamos los hombros hay músculos ahí que se contraen para efectuar el movimiento. Lo que sentía, cuando levantaba los hombros -y es normal, es el trabajo de esos músculos- lo que era una sensación corporal perfectamente normal. Entonces me dije: "¿Cómo puede ser que yo asocie, diga o piense que es desagradable hacer esto?"

De hecho, es porque en el sentimiento de resistencia que había heredado de mis padres o de mi entorno en mi infancia, la expresión del feeling de desagradable era una contracción de esos músculos. Identificaba esa sensación corporal que, en sí misma es neutra, con algo desagradable.

Cuando en ausencia de un contexto desagradable -que alguien me diera una torta, o en ausencia de miedo- hacía ese movimiento tan simple de elevar los hombros eso conectaba con todo un conjunto de sensaciones desagradables de manera confusa.

Lo que quiere decir que a esa sensación corporal que, en sí misma es puramente neutra, se había superpuesto una carga psicológica. Y que cuando trataba de ver, de traer a la luz esa sensación, de un cierto modo, la carga psicológica venía con ella.

Eso explica, porque eso era tu pregunta, cómo ciertos movimientos que, de hecho son neutros -sobre todo cuando no son hechos de manera mecánica sino desde la observación que no juzga, en la apertura- pueden actuar en tanto que reveladores de una carga psicológica que se ha apegado a ellos, o a sensaciones situadas en las regiones que son afectadas por ese movimiento.

Esta es la función verdadera de las posturas y de los ejercicios. No se trata de adquirir más músculo o más elasticidad o más rango de movimiento en las articulaciones, aunque pueda haber mejoras en ese sentido, el aspecto fundamental es vaciar el cuerpo de residuos psicológicos.

Esta es la explicación teórica que me has pedido pero, de hecho no nos importa mucho, porque lo que importa es la práctica.

Y, de manera práctica, cuando ese sentimiento de tristeza surge hay que acogerlo, hay que dejarlo que florezca como una flor. Hay que dejar que surja sin esperar nada. Qui-

zás se va a disipar o quizás te lleve más lejos a un sentimiento de miedo, a un sentimiento de peligro o a un sentimiento de muerte. Hay que dejarlo que se despliegue como si te interesases por él de una manera científica.

De un cierto modo hay que amar este sentimiento, hay que amar esa tristeza, no hay que querer aniquilarla, matarla.

I: Entonces, sería dejarse arrastrar por completo por ese sentimiento, o sea... y sentirte triste. ¿Eso es lo que sugieres?

FL: Sí, decir: "Sentimiento, tú quieres arrastrarme, tú quieres llévarme; llévame, me entrego a ti, me doy a ti". Es acogerlo completamente.

Para definir esa actitud de "acoger plenamente" la voy a definir distinguiéndola de otras dos actitudes que son opuestas: la actitud *tamásica* y la actitud *rajásica*.

La actitud *tamásica* consiste en que cuando vemos que algo de esa naturaleza surge en nosotros, nos precipitamos en otra cosa: comer, beber, salir, llamar a alguien por teléfono; en otros términos, crear otra actividad con unas sensaciones que van a esconder aquello que no queremos ver: es una huida.

Y la otra actitud, que es la actitud activa, *rajásica*, es el combate. Es querer aniquilar, deshacerse totalmente, no querer de eso, no puedo soportarlo: "Voy a coger un cuchillo y la voy a..."

Así que no hay ni que huir, ni que luchar. Cuando huimos quiere decir que cedemos ante la cosa, hacemos lo que la sensación nos pide y que es que miremos a otro lado. De otra manera también, cuando combatimos también somos víctimas de la sensación porque le damos importancia, nos queremos deshacer de ella.

I: ¿Puedo poner tres ejemplos de esto?

Uno: cuando la sensación te pide de algún modo llorar, sentirte muy triste, llorar como un bebé. Otro: sería cuando la sensación te está diciendo que te vas a desmayar. Y el otro: sería cuando la sensación te dice que... un malestar que vas a vomitar.

¿En los tres casos sería dejarte llevar hasta el final y si te tienes que desmayar o vomitar hacerlo?

FL: Es un poco difícil contestar a esa pregunta; voy a dar otro ejemplo.

Imagínate que la sensación en vez de ser una de esas tres sensaciones que has nombrado, sea una cuarta: hay algo en la cara, por ejemplo que te hace cosquillas, como si hubiera una red de cosas que te pica y no porque tengas eczema.

Como eso hace cosquillas, ¿qué quiere que hagas esa sensación? Quiere que te rasques. Pero, de un cierto modo, si te rascas estás cediendo a la sensación. Es lo mismo que si la sensación lo que te pide es ir al frigorífico y comerte un kilo de crema de helado.

Así que, la actitud de acogida es una actitud de acogida que no cede a las órdenes que da la sensación.

No he citado este ejemplo al azar -esa red de sensaciones en la cara y la cabeza es algo que me sucedió en la meditación hace tiempo, sentí eso que acabo de describir- y me dije: "Bueno, vamos a ver qué es lo que ocurre". Me resistí a la tentación de rascarme, porque sabía que no había nada, y dejar que la cosa se desarrolle.

En ese momento, apareció una red de tensiones que se revelaron y que subían justo hasta la parte superior de la cabeza y por toda la cabeza y que se relajaron, como si se disolviesen en el vacío. Era algo que estaba ahí desde hacía mucho tiempo pero de lo cual no era consciente. Así que esos primeros cosquilleos eran, en cierto modo, las premisas conscientes de esas tensiones que se iban a revelar.

Por supuesto no es lo mismo para cada buscador de verdad, es una historia distinta de un cuerpo a otro. Pero, en cambio, la actitud justa consiste en dejarlas florecer, que se desplieguen sin intervenir, sin intentar eliminarlas y sin ceder, sin hacer aquello que quieren que hagamos.

Te toca a ti ver, en los ejemplos que citas: llorar, desmayarse o vomitar, si es ceder a aquello que la sensación quiere que hagas. La actitud justa es dejar que la sensación se despliegue sin hacer nada.

Consiste en decir a la sensación: "Tómame, hazme vomitar si eso es lo que quieres pero yo no voy a vomitar para hacerte un favor". "Haz que me desmaye si quieres pero no soy yo el que se va a desmayar para obedecer tus órdenes".

¿Has comprendido mi respuesta?

I: Es más sutil de lo que pensaba.

Por ejemplo, en el caso de desmayarse, sí que lo he entendido bien. Hoy me ha pasado, cuando estaba en el centro de Barcelona, estaba en un semáforo en rojo, estaba parado y dejándome llevar por todo, y han empezado a venir peatones y acumularse, y me estaba diciendo la sensación: "Te vas a desmayar".

Me he resistido un poco, pero entiendo que en ese caso era simplemente haber seguido ahí con la sensación y ver qué pasaba...

FL: Pero si estás en peligro lo mejor es parar el coche, aparcarse y mirar la sensación.

I: No, estaba andando.

FL: Sí, la idea es tener una actitud de interés; dejar que la sensación cuente la historia que desea contar pero sin entrar en la historia que explica.

A partir del momento en que la sensación dice: "Haz esto o lo otro", entras en su historia y a partir del momento en el que intentas deshacerte de la sensación, también entras en su historia porque te dice "soy desagradable y te voy a matar"; reconoces su peligro, la historia que te cuenta y quieres defenderte

I: El caso de la tristeza sería más sutil todavía, ¿no? Porque si hay una historia apegada a ese sentimiento que surge, lo correcto entonces, no sería dejarse llevar por la historia y llorar o sentirse muy triste.

FL: Jamás hay que hacer lo que la sensación pide hacer, en cambio, hay que acoger la sensación.

Cuando digo: "para dejar que cuente su historia" no es una buena expresión porque creerás que se trata que cuente una historia psicológica. No, es dejarla que se despliegue en tanto que sensación.

Hay otra cosa que me gustaría decir respecto a las sensaciones y que es muy importante.

Si nos encontramos una sensación que nos pide hacer algo, similar a la sensación del cosquilleo que pide que nos rasquemos, si seguimos lo que nos pide entramos, en cierto modo, en una especie de relación, de vibración y de intercambio con esa sensación. Si ese movimiento es repetitivo quiere decir que no tenemos la actitud correcta; y esto es muy importante.

Hay caminos espirituales en los cuales hay la transmisión de un movimiento en el cuerpo, que puede variar de un individuo a otro, que tiene un carácter repetitivo. Ese movimiento evolucionará con el tiempo -hay diversas escuelas que se encuentran bajo diversas formas-. Es sorprendente cuando eso se manifiesta porque es un movimiento que parece casi independiente de nuestra voluntad; pero el hecho que lo consintamos hace que, en cierto modo, seamos cómplices.

Es un poco como el descubrimiento de una tensión que estaba un poco escondida y, en el momento en que la descubrimos, nos damos cuenta de que si la estiramos un poco va a empezar a oscilar.

Si creemos que estamos actuando en la buena dirección y que esta oscilación va a traer la disolución de la tensión y lo que hacemos es mantener esta oscilación, estamos siendo cómplices de ella.

Esta complicidad con la tensión, que es revelada por el lado repetitivo del movimiento e incluso de la sensación, lejos de conducir a su reabsorción lo único que hace es reforzarla. Hubiera sido preferible, cuando la tensión se reveló, contemplarla dejándole el espacio y el tiempo para que evolucionase de la manera que desea sin tocarla.

Si hay un elemento repetitivo en nuestra vía espiritual eso quiere decir que estamos equivocados.

I: ¿Podrías dar un ejemplo?

FL: ¿De un movimiento repetitivo?

I: Sí.

FL: En la meditación nos podemos centrar en una parte del cuerpo e interesarnos específicamente en ella. Nos damos cuenta que nos hemos interesado por esa parte durante años y que no lleva a nada sino al contrario.

Hay escuelas espirituales donde hay un movimiento específico, que depende de cada individuo y que varía con el tiempo, que se supone que va a purificar el cuerpo.

Cuando uno entra en un grupo que practica eso es como entrar en un psiquiátrico. Hay uno que hace (Francis imita diferentes movimientos repetitivos: subir compulsivamente un hombro, levantarse y sentarse súbitamente de la silla haciendo ruidos extraños), hay otro que habla lenguas extrañas, hay otro que llora, hay otro que grita, etc. Pero seis meses más tarde el que hace esos movimientos los sigue haciendo, el que habla una lengua extraña sigue hablándola, etc.

I: Espero que no sea el caso pero me gustaría hacerte una pregunta porque veo que hay un aspecto repetitivo en mi vida espiritual. Después de varios años vivo un conjunto de lo que puedo llamar realizaciones o comprensiones, que no son siempre las mismas. Al principio, primero eran fuego de artificio y después una caída, y ahora hay menos distancia entre las crestas y los valles. Son originadas bien por un pensamiento o bien por palabras que en un momento dado me parecen muy claro y durante varias horas o días el hecho de pensar o contemplar ese pensamiento es como si fuera una llave que me abre.

FL: Sí es verdad.

I: Pero siempre las palabras van a perder su potencia al cabo de un cierto tiempo. E incluso si recuerdo las palabras en cuestión o las comprendo ya no tienen esa profundidad, ya no tienen ese poder.

Al principio era muy desanimarte porque había esos puntos tan álgidos y después esas caídas; ahora no es tan molesto.

La pregunta que hago es: ¿esto va a suceder hasta el momento en que deje de suceder y debería ser paciente? ¿O estoy bloqueada y hay algo que tenga que hacer para salir del bloqueo?

FL: Antes de responder a esa pregunta creo que hay que comprender qué es lo que ocurre, comprender el fenómeno.

Lo que ocurre es que las palabras o los pensamientos llevan a un momento de comprensión y, en ese momento de comprensión, hay un relámpago de dicha; sobre todo si esa comprensión se refiere a nuestra naturaleza profunda.

En vez de aferrarnos a aquello que ha sido revelado acerca de nuestra naturaleza profunda en el momento de esa comprensión, nos aferramos al momento de comprensión en sí mismo y es percibido como un objeto agradable e intentamos renovarlo. Intentamos renovarlo utilizando los mismos medios que nos habían llevado a la comprensión la primera vez.

Pero, puesto que estamos haciendo de ese momento de comprensión un objeto -para nosotros en tanto que personas separadas- el medio que nos condujo -ese pensamiento- ha perdido su eficacia.

¿Por qué? Porque aquello que tenía que ser comprendido ya ha sido comprendido, así que no sirve de nada volver a empezar. Si entiendo la demostración del teorema de Pitágoras, si es el caso de que me gustan las matemáticas, la primera vez voy a decir: "¡Guau!" La segunda vez voy a decir: "Bueno, vale, está bien". Y la tercera vez voy a decir: "Bueno, tampoco es tan fantástica esta demostración".

Lo importante en esos momentos de comprensión no es el estado mental y corporal que es originado por la sorpresa de la revelación, lo importante es aquello que es revelado y, como aquello que es revelado es una comprensión, sigue siendo válido.

Por ejemplo, si un día leyendo "yo no soy el cuerpo, ni los pensamientos, puesto que soy aquello que los percibe"; y me digo: "¡Guau! ¡Es verdad!", eso me lleva a un estado de claridad mental, me paro y el cuerpo se relaja.

Quizá, después, esa comprensión voy a perderla un poco, retomo el pensamiento “yo no soy el cuerpo, ni la mente, puesto que soy aquello que los percibe”, y me digo “sí, es verdad”; pero esta segunda vez ya es menos fuerte. ¿Por qué? Porque ya lo sabía.

Lo que cuenta es que lo he comprendido, que ya está en mí y jamás me va a dejar. Quizá habrá otras comprensiones que se harán más adelante y que en el momento van a ser como fuegos artificiales. La importancia real no está en el momento de la comprensión sino en la verdad universal que ese momento revela.

Lo importante en el teorema de Pitágoras no es el momento de euforia que experimento cuando comprendo la verdad sino el hecho de que es válido y que a partir de ahí lo voy a utilizar durante todos mis estudios.

I: Es verdad que tengo la impresión de que yo lo pierdo.

FL: Aquello que se puede perder no tiene valor, solo aquello que no se puede perder tiene valor. Solo aquello que es siempre verdadero, que no puede perderse, tiene valor.

Hay que apegarse a la verdad y no al envoltorio en el cual la verdad viene envuelta. A pesar de que el envoltorio pueda ser muy bonito: el papel que lo envuelve, el frasco de cristal del perfume con el tapón dorado, etc.

I: Tengo una cuestión un poco idiota...

FL: Desconfío cuando una pregunta empieza así.

I: Durante la meditación intentaba trabajar, más bien, el aspecto de “sin objetivo” “sin propósito”, y he tenido algunos problemas de índole práctico.

En un primer tiempo, cada vez que una resistencia aparecía activaba las defensas clásicas y todo el esquema que conozco, por ejemplo decir: “esto es percibido y no lo que percibe, etc.”; pero lo que constataba ahí es que, al hacer esto, tenía de nuevo un objetivo intentando deshacerme de resistencias. Después subí un nivel y entonces he intentado desembarazarme de los objetivos y de nuevo tenía un objetivo...

FL: Me gustaría hacer un comentario. Cuando hicimos este ejercicio dije que era un ejercicio limitado y que no refleja la vida real o no refleja la meditación real -sí, la refleja pero no es la meditación real- porque contiene todavía un objetivo que es el objetivo de “ser sin objetivo”.

Así que en el momento en que eres un “cazador de objetivos” estás haciendo el ejercicio correctamente. No hay que plantearse más preguntas, haces el ejercicio siguiendo las instrucciones como se han dado.

Como en la marina: “Uno saluda a todo lo que se mueve y el resto lo pinta” (Una instrucción clásica del ejército francés que suele utilizar Francis).

I: Así que intento desembarazarme de ese último objetivo de no tener objetivo...

FL: Sí, pero es que ya intentas: “es el objetivo de no tener objetivo de no tener objetivo...”

I: Ahí surgen pensamientos pero los ignoro, no intento desembarazarme de ellos; pero como estaba cansado y nervioso y atacaban fuerte, intento dejar espacio pero me dormía. Lo que he visto es que si intentaba combatir mis ganas de dormir de nuevo era un objetivo. Entonces, me decía... ¿cómo voy a llegar a ese tipo de meditación real?

FL: Es cierto, si intentas combatir las ganas de dormir tienes un objetivo y la práctica normal del ejercicio consiste también en dejarte dormir.

Para responder a la pregunta: ¿cómo se pasa de ese ejercicio a la meditación verdadera? Lo que hace el ejercicio es, en cierto modo, simplificar la situación reemplazando una multiplicidad de propósitos por un solo propósito.

Es un poco como si tienes necesidad de matar a la hidra de Lerna es preferible llevar todas las cabezas a una sola cabeza.

Ese trabajo es, en cierto modo, un trabajo de preparación que corresponde al paso que tú das hacia Dios; pero, por tu propio esfuerzo, no puedes llegar hasta Dios.

Anandamayi decía que puesto que Dios está a una distancia infinita, que está muy lejos de nosotros, cada paso que damos hacia Él no cuenta; pero que por cada paso que nosotros damos hacia Él/Ella, Él/Ella da mil pasos hacia nosotros y esos pasos sí que cuentan. Esta es la explicación mística, que es una muy buena explicación, pero que no conviene a todo el mundo.

La otra explicación, que doy a menudo, es que el resultado del trabajo que hacemos aquí -que es, en el fondo, la meditación verdadera- puede producir que tengamos la experiencia aquí, durante los ejercicios, pero en la mayoría de los casos, el resultado va a surgir en un momento en el cual no lo esperamos. Es como algo que preparamos, el pastel que preparas y lo metes en el horno, hay un trabajo de acabado que se lleva a cabo independientemente de ti.

Hacemos este trabajo en la intimidad de nuestro cuarto y, un día estamos en la calle y, de repente, la calle está en nosotros.

Otra metáfora que mi maestro utilizaba es la del imán y la del clavo. Hay dos imanes A y B, y el clavo es tu felicidad. Tu felicidad cuando está apegada al imán B está completamente neutralizada, por lo que tiene que ser llevado al imán A. Cuando el clavo está en el imán A tu felicidad es perfecta.

Desgraciadamente tú solo puedes aproximarte a uno o dos centímetros del imán A, hay una zona prohibida. En cambio, puedes aproximarte al imán B, atrapar el clavo, hacerlo rodar sobre la mesa y con tus propios esfuerzos llevarlo justo a las proximidades del imán A. Lo dejas ahí pero, desgraciadamente, aún no es suficiente y desde el punto de vista de la mecánica es una situación inestable, una mosca que pasará volando... ¡paf! La mosca que pasa es la Gracia.

Así que el trabajo aquí es desplazar el imán por nuestros propios medios, pero solo podemos llevarlo a una situación imperfecta pero que ya es considerablemente más desapegada de la posición de partida. Por nuestros propios medios podemos efectuar este desapego que ya es muy importante

I: Durante la pausa quizá he cometido el error de mirar mi email y resulta que mis colaboradores han empezado ya a trabajar y hay al menos como quince emails acerca de nuestro trabajo. No lo he podido resistir y me he leído esos quince emails y es una locura porque estoy entre dos mundos. Porque por un lado me estoy diciendo "tendría que responder a este email y al otro", y por el otro digo "Francis está diciendo esto".

Me gustaría si tienes consejos cuando, por ejemplo, alguien tiene un trabajo como éste en el que hay bastante presión. Hay que gestionar esto un poco como un yoga pero todo consejo que tengas será bienvenido.

FL: Mi primera respuesta es que hay un tiempo para todo.

Vamos a acabar muy pronto nuestro diálogo y vas a tener tiempo de preocuparte de todos esos emails; hay un tiempo para todo...

Es un poco la misma respuesta que cuando hablábamos ayer o anteayer acerca de la prudencia. Tenemos responsabilidades profesionales y, además en tu caso, interés profesional; tú amas lo que haces.

No es que tengamos que hacer una elección entre lo que es espiritual, por ejemplo el hecho de estar aquí y escuchar lo que dice Francis, y aquello que es mundano, que pensemos por ejemplo en el trabajo.

No siempre tenemos que dar, sistemáticamente, prioridad a aquello que es espiritual porque esta actitud proviene de una falsa dicotomía que separa lo espiritual de lo no espiritual; cuando, de hecho, en la globalidad todo es espiritual.

Hay que ver cuáles son las prioridades mirando la cosa con un poco más de perspectiva. Habrá casos en los que le daremos la prioridad a lo espiritual pero habrá otros en los que no será el caso.

Atmananda Krishna Menon tenía su gurú que vivía en otro lugar de la India y un día decidió, según la tradición india, abandonar su familia, su mujer y sus hijos e ir a vivir con su gurú. En ese momento, el gurú le aparece en sueños y le dice: “No hagas eso y aunque vinieras, no me encontrarías”. Atmananda siguió la inspiración de su sueño y, tres días después del sueño, supo que su gurú había muerto.

Pero la idea era darle prioridad absoluta al gurú y abandonar a su familia y, esta decisión, no era forzosamente lo que el amor dictaba.

Por supuesto hay mucha gente que hace esto y cuando lo hacen desde la inocencia tiene valor también; dar siempre prioridad absoluta a la enseñanza, al gurú. Pero, para aquellos que están más dotados de discriminación no hay receta alguna, se decide aquello que debe hacerse en función de cada situación.

Otro ejemplo era un discípulo de Ramana Maharshi que era de una familia hindú pero que estaba en Pakistán y en la época había revueltas, era el momento de la separación entre Pakistán e India, y a los hindúes se les perseguía con violencia. Entonces se enfrenta a un dilema: “¿Debo permanecer con mi gurú dando prioridad al Ser, esperando de manera un poco mágica que mi familia consiga escapar, o debo ir a Pakistán y ocuparme de mi familia?”. No recuerdo bien las circunstancias pero cuando le preguntó a Ramana Maharshi le dijo muy claramente que fuese a ocuparse de su familia.

La prioridad es el amor.

I: Gracias por la respuesta.

Hay momentos en los que la presión que proviene del trabajo y la pasión por la espiritualidad me pone en una posición vulnerable y me parece que hay un cierto valor en esa especie de vulnerabilidad. Al principio es incómodo pero después deviene muy agradable porque hay una cierta libertad que se encuentra ahí. A grosso modo es dejar a Dios que escoja cual es la prioridad del instante siguiente. ¿Es algo que resuena en ti o te parece anecdótico?

FL: Creo que cuando estamos en esta vía tenemos que aprender a acomodarnos espacios de tiempo, gestión de tiempo, eso es importante. Hay que desconfiar cuando emprendemos nuevas tareas y preguntarse: “¿Es esto importante, fundamental o trivial?”

I: Lo que yo me digo es que reservo el tiempo máximo que puedo disponer y Dios hará el resto.

FL: ¿Lo dices para la búsqueda espiritual?

I: Sí.

FL: Sí, pero lo que decía se aplica también a tu trabajo a tus actividades profesionales.

Hay que evitar ponerse bajo presión cada vez que no sea necesario. Hay que desconfiar de las consecuencias eventuales de todas esas opciones, decisiones en las que uno se dice: "Sí, voy a hacer esto, aquello...", y después nos decimos "uf!"

En nuestras elecciones profesionales hay que separar lo accesorio de lo esencial, y no tomar sobre sí mismo demasiadas tareas secundarias; por ejemplo, en el caso de un gurú que viaja: hacer las reservas de avión, llevar las maletas, ocuparse de la cámara, las baterías, etc., son tareas secundarias que no tienen nada que ver con la profesión de gurú.

En el caso de un investigador hay, seguramente, tareas secundarias que algunas pueden evitarse y otras que son inevitables.

La idea general en la vía espiritual es la simplicidad. Simplicidad en nuestro espacio, simplicidad incluso cómo vivimos, como amueblamos y decoramos nuestra casa... es la vía de la unidad. Y también la simplicidad de nuestras actividades.

Para aportar algo más: vale más hacer menos cosas y hacerlas bien. Escoger pocas cosas pero escoger las que son más importantes y hacerlas bien.

Cuando amamos la verdad amamos la perfección y de este amor de la perfección derivamos una gran dicha. Lo que hacemos importa poco, eso va a depender de nuestras características, de nuestras propensiones.

Por ejemplo, en mi familia mis nietos hacen muchas cosas: equitación, tenis, tocan música, juegan al rugby, teatro... muchas cosas pero no hacen ninguna bien. Demasiadas cosas.

Séptimo diálogo - 8 de enero de 2014

Interlocutor: Tengo una pregunta pero antes me gustaría compartir una experiencia que tuve ayer y tiene que ver, sobre todo, con las explicaciones que le diste a D. (un compañero) y, después de la respuesta que le diste a él, aquella parte que dijiste que no era específica sino que concernía a todo el mundo.

El día de ayer fue un día muy fuerte para mí a nivel de las energías, además de nuestros encuentros anduve mucho y estuve muy activa, y lo que ocurrió es que a la hora de dormir no dormí y sufría todas esas energías que se movían en mí, como una lavadora cuando el tambor centrifuga...

Francis Lucille: Demasiado chocolate... (Risas)

I: Esto de no poder dormir me pasa a menudo, particularmente por movimientos en la zona del pecho, incluso hay veces que tomo un cuarto de comprimido de tranquilizante y me gustaría conocer tu opinión acerca del cuarto de comprimido.

En cambio, ayer escuché toda la explicación que diste acerca de la observación, el acoger, la escucha de las sensaciones. Efectivamente ha llevado tiempo pero llegado un momento me dormí y esta mañana las sensaciones eran que había una fuerza interior, me sentía plena. Esto es lo que quería compartir contigo antes de hacer la pregunta. ¿No tienes nada que decir sobre lo que he compartido?

FL: Para mí todo eso está muy ligado al régimen alimenticio, a los acontecimientos del día, a la higiene de vida; hay fluctuaciones a nivel del cuerpo y la mente.

Yo tengo tendencia a no tomar medicamentos para dormir, tengo confianza en el cuerpo y me digo que si finalmente tiene sueño se dormirá. No me preocupo.

I: ¿Todavía te ocurre eso, el que no puedas dormir?

FL: Sí, muy a menudo.

Sobre todo si meditamos dormimos menos, nos despertamos antes... estamos más sensibles... Quien duerme bien es el carnicero grande que duerme como una masa, está todo rojo, no se hace ninguna pregunta y cuando llega la hora se cae como un leño.

I: Estos últimos días he leído un pequeño libro sobre ciertas frases de Jean Klein que no ha sido publicado más que en un pequeño número de ejemplares y justamente he ido a parar sobre una frase que centraliza todo lo que querría preguntarte. La frase dice: "Lo que aparece en tanto que objetos no son objetos. Lo que aparece como espacio y tiem-

po es un constructo de la mente. Tan solo hay percibir en sí mismo". Y yo he añadido: "y yo soy ese percibir". Puedes hacerme entrar en este enfoque al que estoy totalmente abierta a que sea así.

FL: Bien. Es una de las expresiones de la no-dualidad. Y no-dualidad quiere decir: "No hay más que un Ser, no hay más que una cosa".

Decir "no hay más que un Ser, una sola cosa" es todavía una formulación más general. Así que si tan solo hay una cosa y, como para nosotros es evidente que hay consciencia, eso quiere decir que la consciencia lo es todo; y la consciencia es aquello que él llama percibir.

Y si solo hay una cosa resulta que aquello que es percibido no puede ser más que esa misma cosa. Por eso es por lo que solo hay el percibir percibiéndose a sí mismo.

Eso es partiendo desde el percibir. Pero para el materialista que dice: "Todo es materia" podríamos decir: "Vale, si es verdad que todo es materia eso quiere decir que, aquello que percibe en este momento mismo, eso también es materia". Así que poca importancia tiene que lo llamemos Dios o materia, en ese caso simplemente es una diferencia de nombre o de apelación.

Si todo es uno, poca importancia tiene el nombre que le demos.

I: Salvo que viniendo desde la ignorancia quizá el término materia evoca algo sólido, no podría entonces ser el espacio pero, en fin, sería una palabra que a mí no me evocaría nada, no sé...

FL: Puede que a ti no te interpele pero a lo mejor a un físico sí. No te interpela en tanto crees saber lo que es la materia, cuando no sabes lo que es la materia entonces sí que empieza a hablar.

I: Entonces para entrar en el enfoque que él expone ahí en esas frases yo me puedo recordar que durante años, durante décadas he funcionado de una manera dualista, y esas décadas donde mi percepción era dualista, o era blanco o negro, la oscuridad o la luz, y gracias a la explicación que tú has dado, quizás eso no interpelará a otros pero para mí sí ha sido muy claro.

Cuando has hablado de Maya, que en términos occidentales yo llamaría algo así como el juego de las formas, y la ignorancia que pensaba que era lo mismo que Maya, mientras que ahora siento que Maya es lo que podríamos llamar el mundo relativo mientras que la ignorancia es aquello que no existe y a la cual otorgamos una cierta realidad que es inútil y falsa.

Volviendo a Maya, ese mundo de formas que no es más que consciencia, y eso me justifica que no hay objetos, o que al menos los objetos a los cuales yo otorgaba una cierta realidad estaban hechos de materia o tenían un cierto contenido, en realidad no es más que consciencia.

Cuando hago el ejercicio y siento ese espacio en el que todo surge, en el que todo es, no me sitúo en un espacio sino que me sitúo en todo lo que aparece, en todo lo que es, puesto que el espacio lo limito de nuevo.

FL: A la consciencia podemos llamarla un espacio en el sentido que las cosas aparecen en ella, de la misma manera que las imágenes aparecen en la pantalla o en el espejo.

Pienso que la imagen del espejo es interesante porque decimos: “las imágenes aparecen *en* -dentro- el espejo”; si no fuéramos víctimas de la ilusión del espejo deberíamos decir: “las imágenes aparecen *sobre* el espejo”.

Lo mismo para un cuadro, decimos: “el personaje aparece *en* -dentro- del cuadro-” no decimos: “*sobre* el cuadro”. Pero si miramos más de cerca, está *sobre* el cuadro porque no hay profundidad.

Según seamos o no víctimas de la ilusión utilizamos las dos preposiciones, al menos en francés.

De hecho, la profundidad es artificial pero si decimos *sobre* damos una idea de superficie pero la consciencia tampoco es una superficie.

Quizás deberíamos decir: “los objetos aparecen *a* la consciencia” y no “*en* la consciencia”. Sin embargo en ese *a* también hay una separación entre aquello que aparece y aquello a lo que aparece.

No tenemos un lenguaje no dual para explicar la unidad de la consciencia, y de aquello que aparece y la consciencia. Es por ello que decir: “las cosas aparecen *en* el seno de la consciencia” no está mal tampoco

Sabiendo que esta representación de la consciencia en tanto que “espacio en el seno del cual todo aparece y que crea todo” es todavía una imagen provisional. Porque podríamos ver también la consciencia como un punto infinitesimal a partir del cual todo se desarrolla y al que todo se reduce.

Lo que está bien con todas estas metáforas es que debilitan la visión rígida de un yo separado de su objeto, de un yo limitado.

Es importante, en lo que has dicho, no confundir mente con consciencia. La mente es humana, percibe los objetos y los fenómenos según sus propias modalidades de per-

cepción. La consciencia es universal, no es humana, percibe lo humano. Habría que tener cuidado de no limitar conceptualmente la consciencia únicamente a características mentales o humanas.

A menudo se ve en algunos enseñantes de advaita, honestos y que tienen una buena comprensión de aquello de lo que hablan, que dicen que aquello que es percibido -por ejemplo si percibimos una silla- que la silla no tiene otra existencia más allá de la percepción mental. Es cierto que para la mente humana la silla no existe más que en tanto que percepción, pero la verdadera pregunta es: ¿existe la silla independientemente de la mente humana?

Es cierto que la percepción de la silla por una mente humana específica y particular depende de esa mente y no tiene existencia separada de esa mente específica. Pero el hecho de que otro humano o una abeja puedan percibir la misma silla muestra que la silla tiene, en cierto modo, una existencia independiente de esa mente humana específica. Y como podemos hacer la misma constatación para cada una de esas mentes, la de la abeja la de otro, etc., entonces es lógico extraer la conclusión de que la silla tiene una forma de existencia independiente de todas las mente que conocemos.

I: Pero es ahí donde interviene la reflexión, la comprensión de que la mente misma no existe, es un concepto. ¿Qué es una mente sino pensamientos, sensaciones, etc.? Y entonces el pensamiento de la silla no pertenece a la mente sino a la consciencia.

FL: Muy justo. Así que la verdadera naturaleza de la silla que es percibida, de la percepción de la silla, es la consciencia. De hecho no hay mente.

La otra pregunta sería entonces: ¿cuál es la verdadera naturaleza de la silla en sí, es decir, del objeto? Está claro, en nuestra experiencia, que la verdadera naturaleza de la percepción de la silla es la consciencia.

Ahora bien, hay tantas percepciones de la silla como observadores de la misma. Por ejemplo, tú y yo si miramos esta silla tenemos percepciones distintas. Yo estoy sentado encima y la veo bajo ángulos muy distintos a como tú la ves, lo que quiere decir que ni tú ni yo percibimos la silla.

I: Pero ahí es de nuevo la percepción que transita por la mente...

FL: No, no; no he hablado de mente aquí, hablo solo de percepción sin hacerse la pregunta de cuál es la naturaleza de esta percepción.

De momento no hay mente, además hemos visto que no hay mente, solo hay consciencia.

I: Y entonces la percepción de la consciencia no es más que consciencia y en la consciencia...

FL: La naturaleza de la percepción de la consciencia no es más que consciencia; hay percepciones diferentes.

I: Aquí entramos en el juego de formas que pertenece a la consciencia y que es la ilusión...

FL: El problema es que me has interrumpido antes que acabara. Es mejor acabar la trayectoria en la que estamos y, después si te apetece ir por la tangente, vamos.

Lo que quería decir, simplemente es esto: tú y yo, no tú y yo en tanto que conciencia sino en tanto que cuerpo-mente, tenemos dos percepciones diferentes de la silla. Entonces, la silla no es percibida, lo que es percibido son dos percepciones diferentes de la silla. ¿De acuerdo?

I: Sí.

FL: Y si vamos más allá del cuerpo-mente, porque realmente no hay mental, aquello que percibe esas dos percepciones distintas de la silla es la consciencia. No hay problema hasta ahí porque es la consciencia la que percibe todas las percepciones.

Pero hay que notar, de paso, que cuando decimos que “percibimos la silla” es falso, puesto que no percibimos la misma cosa. Solo tendríamos derecho a decir que “percibimos *la* silla” si percibiésemos la misma cosa. De hecho, deberíamos decir “percibimos nuestras percepciones de la silla” porque hay tantas percepciones distintas aquí como testigos hay, al menos, oculares.

La pregunta que habría que hacerse es: de todas formas parece extraño que todos los testigos oculares aquí estén de acuerdo en que se trata de una silla y no de un elefante. Eso es lo que los filósofos llaman el acuerdo intersubjetivo: varios sujetos están de acuerdo sobre un fenómeno percibido. Este acuerdo intersubjetivo es uno de los pilares fundamentales de la ciencia moderna.

El problema con las filosofías tradicionales que hemos heredado es que provienen de civilizaciones y culturas que eran mucho menos materialistas que la nuestra y que acordaban mucha menos importancia al acuerdo intersubjetivo y, para las cuales, percepción era igual a realidad. Esas culturas no se planteaban la cuestión de la existencia de “la silla en sí” como diría Kant. Son un poco como el filósofo Berkeley que dice “si la silla no es percibida entonces no existe”; y dice “la silla no tiene existencia independiente de la mente”.

Todo esto es muy bonito pero, por un lado, no explica satisfactoriamente el acuerdo intersubjetivo; y, por otro lado, a causa de la cultura de la civilización en la cual vivimos, quizá es un argumento que satisface a los que tienen ya una intuición de la verdad pero que no será tomada en consideración por la gente inteligente que vive en esta cultura. Querrán otra cosa, querrán por ejemplo, una explicación de cómo en esa filosofía se puede explicar el acuerdo intersubjetivo.

La explicación es simple, y se fundamenta en el hecho de que hay una sola realidad. Si solo hay una realidad, ese objeto en sí, la silla en sí misma -hecha de quarks y bosones... una sopa de partículas- la realidad de eso no tiene que ser de orden mental, pero si solo hay una realidad debe ser, entonces, del orden de la realidad que percibe estas palabras en este momento.

Si soy un científico puedo concebir como algo físico, no tiene importancia, lo que importa es que solo hay una. En la cultura en la que vivimos vemos mucha gente con un espíritu científico o filosófico que estarían mucho más inclinados a compartir la intuición de una realidad única que a compartir la intuición de Berkeley de que todo es mental.

Es un poco largo pero es filosófico, hay que mirar todos los puntos con precisión.

Lo que es fundamental en los dos enfoques, y es ahí donde coincidan, es en la no-dualidad y en el hecho de que todo es la misma cosa. En última instancia, que lo llamemos consciencia, que lo llamemos mente, que lo llamemos materia, o que lo llamemos realidad física, o simplemente realidad, no tiene importancia porque es lo mismo.

Es por eso por lo que, en sus experiencias, las civilizaciones antiguas decían que todo era mental, solo hay la percepción, solo hay la consciencia; a pesar de que la formulación que tenían era parcial, no era completa, su experiencia era, de todas formas, correcta.

Yo comparo esto en matemáticas con la demostración de un teorema que es correcto, que es verdadero, y un teorema en el que hay dos alternativas posibles y que la demostración solo probaría la validez del teorema en uno de los dos casos posibles. La demostración es válida, el resultado es válido, podríamos construir un avión basándonos en esos resultados, pero la demostración no es completa.

Incluso la que yo doy tampoco es completa. Puede ser que en una civilización futura, se den cuenta de que hay otros aspectos que tienen que ser tomados en consideración. La demostración tiene que estar adaptada, en el fondo, a la época en la que vivimos. Es por eso por lo que las maneras de apuntar hacia una realidad que es esencialmente de orden experimental.

I: Me gustaría volver sobre Kant. Cuando dices que hablaba del "objeto en sí" no hablaba precisamente de que eso era la consciencia, de que no era algo material.

FL: No, no. A Kant no le gustaba eso. Al que le gustaba eso era a Fichte, que al final de su vida era casi no-dualista, y a Kant no le gustaba Fichte.

Para Kant "el objeto en sí" todavía tiene características propias; quiere decir que "la silla en sí" es diferente del "gato en sí" o de "la flor en sí". Hay que estar abierto también a esta posibilidad, que es una cosa que excluyen los idealistas como Berkeley y la mayoría de enseñantes de advaita, según la cual todo es mental y se reduce a la percepción. En otras palabras, el idealista dice: "No hay otra forma de existencia que la mental. Toda forma de existencia es mental".

Creo que esto es un poco limitativo y presuntuoso en el sentido que la mente es nuestra experiencia humana, ¿verdad? Por el hecho de que todo lo que percibimos es de orden mental, ¿no es un poco arrogante decir que todo lo que existe es mental? Que esta es la sola forma de existencia. ¿Qué sabemos nosotros? ¿Por qué limitar a Dios en su imaginación, en su creatividad, etc.?

I: Cuando no tenemos otras aperturas, cuando solo tenemos esta experiencia debida a la mente parece lógico.

FL: No, no es lógico limitar. Si lo hacemos solo podemos hacerlo partiendo de una experiencia. En ausencia de una experiencia que muestre un límite lo único que podemos decir es que no sabemos si hay un límite o no. Así que la honestidad científica o filosófica nos conduce a decir que no sabemos si hay o no formas de existencia distintas a la mental. Es una visión un poco antropomórfica o antropocéntrica decir que Dios en su creación solo ha creado objetos de orden mental, un poco como lo que vemos nosotros o lo que ve la mosca.

De hecho, una vez que hemos hecho todo este recorrido, la belleza del asunto es que todo esto no tiene ninguna importancia para nosotros. Para nosotros el que haya o no otras formas de existencia distintas a la mental no tiene ninguna importancia, lo que tiene importancia es que hay una sola realidad, y esta es la realidad que percibe estas palabras en este momento mismo.

I: Entonces voy a decir una gran tontería porque yo sé que soy eso, entonces esto que acabas de decir ¿hay que experimentarlo?

FL: No podemos probar que hay consciencia, lo que no impide que sepamos que somos conscientes.

El problema para probar algo es que se prueba partiendo de otra cosa. Pero aquello que es primero, la consciencia, no puede ser probada partiendo de otra cosa; es aquello que se prueba por sí misma a sí misma.

I: Por el momento si yo afinó mi comprensión, por el momento, la única experiencia que tengo de la consciencia es lo que yo llamo el juego de las formas.

FL: No es cierto porque tú sabes que eres consciencia. La experiencia por la cual sabemos que hay consciencia es una experiencia que no tiene nada que ver con las formas. Se trata de profundizar en esa experiencia y dejar que se revele.

Vivimos en una cultura donde esa experiencia es completamente silenciada. Hay que dejar que esa experiencia no fenoménica se revele en su totalidad, tiene un aspecto de realidad ineludible y, al mismo tiempo, es de ella que proviene esa intuición de que solo hay una realidad. Es lo único que necesitamos: que hay una sola realidad y que la consciencia es real.

Todo esto no puede ser probado pero es algo que portamos en nosotros porque lo somos. La manera como nos lo probamos a nosotros mismos es mirando más de cerca. Cada vez que miramos más de cerca, habrá capas de conceptos erróneos que habíamos apegado a la consciencia que van a disolverse en la luz de la experiencia de la consciencia ella misma. Es como si pulimos un diamante y lo liberamos de la piedra que lo rodea.

I: Y hay que permanecer abierto a la posibilidad de varias realidades...

FL: Hay que considerarlo para ver cuales son las implicaciones y darse cuenta que las implicaciones acarrearán más problemas que los que resuelven.

Para volver a la naturaleza de esa realidad, lo que cuenta es la experiencia y esa experiencia está disponible en nosotros y a través de las miradas interiores en esa dirección esa experiencia se aclara. La prueba de la realidad y de la universalidad de la consciencia no podría venir del exterior puesto que solo hay consciencia, sino que surge de la consciencia ella misma por eliminación de superposiciones dualizantes.

Ha sido un poco filosófico.

I: Estoy de acuerdo con casi todo lo que hay dicho menos en un punto, cuando has dicho que el pensamiento no existe...

FL: Yo no he dicho esto.

I: Sí, lo has dicho.

FL: He dicho que el mental, la mente no existe, que no el pensamiento; no es la misma cosa.

I: Es una consecuencia directa, si la mente no existe el pensamiento no existe.

FL: No, aquello que tú experimentas es el pensamiento.

I: No, el pensamiento forma parte de la mente.

FL: No, eso es un concepto; la mente es un concepto. Aquello que tú experimentas directamente es el pensamiento. La mente no es más que una teoría del pensamiento.

I: Tú dices que la experiencia es el pensamiento.

FL: ¿Has visto alguna vez una mente? ¿Qué color tiene?

I: No estoy nada de acuerdo. Para ti la experiencia, el pensamiento forma parte del pensamiento o la experiencia es el pensamiento... la experiencia no se reduce a un pensamiento, hay experiencias sobre las cuales no hay pensamientos, es diferente una experiencia de un pensamiento.

FL: El pensamiento es una forma de experiencia, por supuesto hay otras formas de experiencia.

I: Me parece que el acuerdo intersubjetivo se da también sobre objetos sutiles, por ejemplo la noción de infinito, hay un acuerdo intersubjetivo que es muy potente acerca de él sino no habría matemáticas, tendríamos matemáticas pero no serían unas matemáticas tan evolucionadas como las que tenemos ahora y, sin embargo, nadie ha visto jamás el infinito.

Así que hay un acuerdo intersubjetivo más potente sobre objetos sutiles que sobre objetos materiales, incluso yo diría que es más poderoso el acuerdo intersubjetivo sobre los objetos sutiles porque los matemáticos están cien por cien de acuerdo. Y, en función de este acuerdo intersubjetivo, el infinito existiría al menos al mismo nivel que la silla; así que, al menos, tiene la realidad de los objetos e, incluso, diría que a un nivel más elevado al nivel del acuerdo intersubjetivo. ¿Estarías de acuerdo?

FL: Estaré de acuerdo si eres capaz de decirme en que color estoy pensando ahora mismo.

I: No.

FL: Eso quiere decir que yo tengo acceso al color que estoy pensando, que es un amarillo canario, y tú no tienes acceso; así que ese pensamiento no puede formar parte del acuerdo intersubjetivo.

I: Yo no digo que todos los pensamientos formen parte del acuerdo intersubjetivo.

FL: En nuestra experiencia todos los objetos físicos forman potencialmente parte del acuerdo intersubjetivo mientras que en el caso de los pensamientos, potencialmente, es lo opuesto, no forman parte.

I: Mi punto es que existe una categoría de objetos sutiles para los que el acuerdo intersubjetivo es, al menos tan potente, como para los objetos físicos.

FL: No estoy de acuerdo contigo. Tomemos el infinito.

Cuando hablamos de objetos hablamos de formas, de pensamientos, etc. de formas mentales. Cuando tú y yo pesamos acerca del infinito, si en ese momento intentamos aproximar nuestros pensamientos verás que son dos pensamientos diferentes, podemos hacer la experiencia en este momento mismo. Piensa en un infinito y yo pienso en un infinito...

I: Es lo mismo cuando los dos vemos la silla, tú mismo lo has dicho, no vemos la misma silla, no vemos lo mismo. Y, sin embargo, tenemos un acuerdo intersubjetivo los dos sobre la silla y también sobre el concepto del infinito porque los dos podemos hacer matemáticas. Así que desde ese punto de vista es exactamente la misma cosa, no son las mismas percepciones pero es la misma cosa.

Mi definición de objeto es algo que está sometido al acuerdo intersubjetivo.

FL: El pensamiento que yo tengo acerca del color, del amarillo canario, no está sometido al acuerdo intersubjetivo.

I: Sí, ahí estaría de acuerdo. No todos los objetos sean o no sutiles, todas las impresiones no están sometidos al acuerdo intersubjetivo pero hay algunos objetos sutiles que sí que lo están. Incluso lo están más que algunos de los objetos concretos, más en el sentido de que el acuerdo intersubjetivo está al cien por cien y no depende de las impresiones.

FL: Yo no lo veo así, lo veo de forma diferente. Pienso que cuando estamos de acuerdo en matemáticas no estamos de acuerdo sobre un objeto, ahí el acuerdo se hace sobre una comprensión. Sería posible que los objetos a partir de los cuales tú y yo operamos para llegar al mismo acuerdo, a la misma comprensión sean diferentes, es incluso probable, y que en la vía que nos lleva a la comprensión utilicemos objetos distintos; por

supuesto si hemos sido formados en la misma escuela habrá más parentesco entre los objetos que vamos a utilizar.

Para mí, en matemáticas, el acuerdo se efectúa realmente en el momento de la comprensión, no se hace sobre un objeto, no se hace sobre un hecho...

I: Por ejemplo, cuando creas un objeto matemático lo creas en base a una definición, la definición absoluta, y no tiene nada que ver con la comprensión; tú puedes comprenderlo o no, no tiene nada que ver, el objeto está creado.

FL: Como sabes muy bien no se puede crear un objeto "ab nihilo", de la nada, siempre creamos un objeto a partir de otros objetos.

Jamás podemos tener la certeza absoluta de que dos matemáticos distintos comprendan una noción primitiva en una teoría de la misma manera.

I: Sí, pero de todas formas la silla tampoco la verán de la misma forma y, en cambio, utilizarán esos objetos matemáticos de la misma forma para hacer la relación con un tercer objeto y eso es el acuerdo intersubjetivo.

FL: Sí, pero a partir del momento en que ponen ecuaciones en la pizarra, esas ecuaciones u objetos o sus discursos compartidos sí que están sometidos al acuerdo intersubjetivo, los dos ven las mismas ecuaciones. En cambio, lo que no ven son los conceptos o imágenes que esas ecuaciones suscitan en ellos; podrían ser muy distintas en cada uno de ellos aunque estén resolviendo el mismo problema.

I: Y tú ves que es lo mismo para la silla, exactamente el mismo fenómeno, no vemos la silla de la misma manera pero estamos de acuerdo que es una silla. Los dos matemáticos no comprenden las ecuaciones de la misma manera pero las aplican de la misma forma.

FL: Por supuesto, están de acuerdo que es la misma ecuación porque está escrita en la pizarra de la misma manera que la silla está puesta en el suelo

I: No, porque hay un red de relaciones entre las ecuaciones de la misma manera que hay un red de relación entre la silla y otra cosa, la red de relación es el acuerdo intersubjetivo, esto se aplica de forma absoluta en matemáticas.

FL: No es distinto para nosotros porque habiendo visto sillas hablamos entre nosotros de sillas, evocamos la noción de silla y hay una especie de acuerdo intersubjetivo sobre lo que es una silla.

I: Sí, pero estoy diciendo que es lo mismo para los objetos sutiles que para los objetos concretos.

FL: No, no lo veo así por el mismo motivo que he dicho antes, que es que no vemos los pensamientos del otro.

I: Tú no ves la silla del otro. Yo no veo tu silla...

FL: Sí, el acuerdo es sobre la comprensión de que se trata de una silla o que se trata de una ecuación de segundo grado; el acuerdo se basa sobre eso.

I: Así que entonces estarías de acuerdo de que el acuerdo intersubjetivo se obra de la misma manera en lo que respecta a los objetos sutiles. Para mí no hay ninguna diferencia entre una silla y una ecuación; ninguna.

FL: No hay ninguna diferencia, la ecuación está escrita en la pizarra, la silla está puesta en el suelo...

I: No, incluso cuando no está escrita, cuando está en mi cabeza.

FL: Sí, pero primero debemos haberla comunicado entre nosotros, hace falta al menos haberla dicho. Si no la hemos dicho o escrito en un papel, ¿cómo vas a comunicarla? ¿Por transmisión de pensamientos?

I: Puede suceder, pero en efecto hay un soporte...

FL: Yo no funciona así, no sé funcionar por transmisión de pensamientos. Hay siempre un objeto físico para el acuerdo intersubjetivo. Sin embargo el acuerdo verdadero es sobre una comprensión que no es de orden ni físico ni mental.

I: De hecho, entonces, la idea del círculo tú ligas el concepto "círculo" a su representación. Platón se está revolviendo en su tumba... la idea del círculo no existe para ti.

FL: Berkeley decía que la abstracción no existe, en otras palabras, no podemos pensar en una abstracción sin tener una imagen particular. Por ejemplo, no podemos pensar en una mesa sin ver una mesa, una especie de mesa. No podemos pensar en un círculo sin ver alguna cosa, puedes verlo en redondo o con la ecuación que lo define; siempre hay un soporte.

I: Lo que no entiendo, si te he entendido bien, es por qué debería decir que la idea del círculo no existe si no está sometida al acuerdo intersubjetivo. Para mí todas estas cosas están sujetas al acuerdo intersubjetivo.

FL: Si yo tomo una recta, para ti, ¿es un círculo? Y para mí también; para otra persona no es, forzosamente, un círculo

I: No, para mí una recta no es un círculo.

FL: Desde el punto de vista cíclico sí.

I: Pero sin... no. Pero digamos que al menos somos capaces de diferenciar los objetos matemáticos, las ideas.

FL: No pienso que haya una noción única de círculo y es lo que intento demostrar con mi ejemplo: que una recta es un círculo para ti y para mí, o eso espero. Es un caso particular de círculo...

I: Pero esto depende de las condiciones límite y en las condiciones límite al infinito no es un círculo y es muy diferente a nivel topológico.

FL: Sí.

I: No entiendo por qué quieres absolutamente...

FL: No quiero nada, eres tú que quieres.

I: ¡Para ti las ideas no existen!

FL: Para mí las ideas se hallan en la comprensión, y de la comprensión se va directamente a la consciencia que es la fuente de todo y es ahí donde se producen todos los acuerdos. Intento hablar de manera ordinaria, sin hacer intervenir nociones de planos de las ideas, justo a nivel ordinario del acuerdo intersubjetivo del objeto. Soy yo el que es más materialista de los dos.

I: Digamos que yo soy idealista pero no en la definición que has dado.

FL: Pero se aproximan.

I: ¿Por qué? ¿Qué es lo que se aproxima?

FL: El idealismo de Berkeley y el idealismo de Platón se aproximan, no son nociones completamente separadas.

I: No lo veo claro, ¿por qué?

FL: Es la noción de que las ideas son, en cierto modo, más reales que los objetos físicos. Lo has dicho tú misma en tus propias palabras: "al menos tan reales que", "al menos tan reales que" que quiere decir: más.

I: Pero lo que no he dicho y que tú has dicho sobre el idealismo es pensar que todo es idea, yo no he dicho esto.

FL: No, no, esto es Berkeley.

I: Yo no soy así.

FL: He dicho: si todo es idea quiere decir que las ideas son más reales que los objetos.

I: Sí, pero si las ideas son más reales que los objetos esto no implica que todo es idea. El hecho de haber dicho que hay un acuerdo intersubjetivo más fuerte sobre las ideas que sobre los objetos materiales no implica que todo se reduzca a ideas, no he dicho esto y no creo en esto.

De hecho he tenido a menudo la experiencia, y es mi experiencia, que el acuerdo intersubjetivo es más profundo en el dominio de las ideas que en el dominio de las cosas materiales; puedo equivocarme.

FL: Haces referencia a un acuerdo que no puede ser visto; vuelvo al punto: el acuerdo sobre el color de la silla puede ser verificado, no podemos verificar que nuestro concepto de infinito sea el mismo.

I: Sí, es muy fácil de verificar; es aún más fácil que el color de la silla.

FL: Adelante, yo me aferro a mi concepto de infinito y dime.

I: Cuando nos hemos puesto de acuerdo, el infinito es...

FL: Tengo cincuenta conceptos de infinito, este es mi problema y no voy a darte los cincuenta...

I: Solo tenemos que ponernos de acuerdo en uno o dos y ahí el acuerdo subjetivo será total, mucho más que sobre el color de la silla y lo sabes muy bien.

Quiero decir que, si nos ponemos de acuerdo que la silla es negra, ¿qué quiere decir negra? Quiere decir una longitud de onda, con una cierta imprecisión que dependerá de las ondas que tu ojo ve, etc. y de ahí se extrae un color que se llama negro.

Ahora, cuando nos ponemos de acuerdo sobre la noción de infinito o sobre una integral en matemáticas, ahí no hay imprecisión.

FL: No necesariamente.

I: Has hecho una diferencia entre los pensamientos y la mente, los pensamientos no son la mente. No me acuerdo muy bien pero los pensamientos existen realmente y, de hecho, esto es lo que es percibido, y la mente es un concepto, ¿es esto?

FL: Sí. Lo que vemos son nuestros pensamientos, jamás hemos visto nuestra mente, así que si no hemos visto nuestra mente más difícil es ver la de otros; todo aquello que percibimos son nuestros pensamientos, nuestras sensaciones...

I: Hay pensamientos que surgen y yo tengo acceso a esos pensamientos y sé que son los míos y no los del vecino; en cambio, la mente no es más que un concepto, el concepto de una especie de contenedor de pensamientos.

FL: La mente es un concepto. Cuando digo “no hay mente” lo que quiero decir es que no experimentamos la mente, solo experimentamos pensamientos. Ni nosotros mismos experimentamos nuestra mente ni los otros experimentan nuestra mente. Así que nadie experimenta nuestra mente; es una conjetura, una inferencia, un concepto, pero no es un hecho.

Es importante en el proceso de reducción de nuestra experiencia a la consciencia. En un primer momento decimos: “no tenemos realmente la experiencia de la silla o del mundo físico, hacemos la experiencia de nuestra mente humana”. En un segundo paso decimos: “incluso nuestra mente humana está constituida de pensamientos, sensaciones y percepciones; así que no tenemos experiencia de una mente humana sino que tenemos la experiencia de esas percepciones, de esas mentaciones”.

Después deviene claro que como esas mentaciones no existen en otro lugar que en nuestra consciencia, no tienen sustancia física, entonces, su sustancia es la consciencia en el seno de la cual aparecen; puesto que la consciencia existe sin ellas y ninguna de ellas existen sin la consciencia. Así que esas mentaciones dependen de la consciencia sin que la consciencia dependa de ellas.

Es la palabra de Krishna en La Bagabhad Gita que dice: “Los seres dependen de mí pero yo no depende de ellos”.

I: Entonces será la percepción de la consciencia directa sin las mentaciones.

FL: El nirvikalpa samadhi es la experiencia de la consciencia pura.

I: Sin las mentaciones. Resumiendo, para llegar a eso, al nirvikalpa samadhi, hay que liberar todos esos falsos conceptos.

FL: Para llegar hay que estar abierto a la posibilidad de esa experiencia y entender su naturaleza. Por ejemplo, entender que está fuera del tiempo, que es atemporal.

Y eso es lo que ocurre en un momento de comprensión.

El acuerdo intersubjetivo se explica no por el hecho de que haya objetos que puedan existir independientemente de la consciencia sino por el hecho de que los objetos y aquello que los percibe tienen una fuente única que es la consciencia; el acuerdo intersubjetivo es totalmente normal desde el momento en que entendemos que hay una fuente única.

Las correlaciones observadas se encuentran a nivel de la consciencia. Por ejemplo, el hecho de que estemos de acuerdo sobre el color de la silla, en una primera teoría podría decir: hay una silla que es independiente de la consciencia y ese color negro es absoluto, quiere decir que es independiente de toda cosa. Lo que explica que estemos de acuerdo sobre la naturaleza del color de la silla.

Otra explicación es: es la misma consciencia la que crea la silla y las dos personas que la perciben y, como hay una fuente única, el negro es creado al mismo tiempo en la silla como en los dos perceptores de la silla.

I: La mente no hace la comprensión

FL: Esto es muy importante. La mente no comprende, la comprensión se hace siempre fuera de la esfera mental. La comprensión es el acceso a la inteligencia. La consciencia es inteligencia.

Cuando comprendemos un pensamiento ése pensamiento que comprendemos ha dejado de existir. No podemos comprender un pensamiento cuando está desarrollándose. Por ejemplo, no podemos comprender un razonamiento antes de que haya acabado; así que la comprensión se hace en el agotamiento del pensamiento, en la muerte del pensamiento que conduce a la comprensión.

De hecho, la comprensión se produce en el vacío, en la ausencia del pensamiento que se ha consumido en esa comprensión. En esa comprensión estamos presentes porque es evidente que somos nosotros los que comprendemos y no otro, es una experiencia que conocemos.

Quiere decir que en esa comprensión estamos presentes pero el pensamiento ya no está presente. También estábamos presentes durante el pensamiento porque somos nosotros quienes percibimos el pensamiento; así que, en otras palabras, somos nosotros los que percibimos el pensamiento y percibimos la comprensión.

Es por eso que me gusta mucho la expresión inglesa "to understand" que quiere decir "mantenerse debajo". La consciencia -lo que somos- es el substrato del pensamiento,

lo que está por debajo; el pensamiento la cubre y, en el momento en el que el pensamiento cesa, la consciencia que subyace se revela en la comprensión. En cierto modo, los pensamientos se despliegan sobre un fondo de inteligencia.

La comprensión del pensamiento es la vuelta a la inteligencia. Un nuevo pensamiento surge pero mientras tanto hay una transformación que se ha operado a nivel de la mente. Cuando hemos comprendido algo las cosas ya no son las mismas que antes.

I: La dificultad que experimento es que empiezo a entender los conceptos de la no-dualidad pero mi mente me frena porque la mente tiene necesidad de poner esto en conceptos, en palabras y no llego.

FL: Sí, reemplazamos unos conceptos por otros conceptos más apropiados.

El doctor Hubert Benoit llamaba a eso el “contra-trabajo interior” que consiste en cuestionar las ideas adquiridas, que es una forma de dialéctica, considerando las hipótesis que hasta entonces no se habían dado como posibles y en particular la hipótesis de una consciencia universal, y todas las nociones diferentes que se derivan de ella y que se oponen a las nociones anteriores.

Cuando las nociones anteriores han sido disueltas las nociones nuevas que habían sido creadas, solo para disolver las nociones anteriores, ya no tienen motivo de ser y se van a disolver, por lo tanto no hay motivo alguno para oponerse a la creación de nuevas nociones mentales en el camino, son útiles debido a su poder disolvente. Se borrarán por sí mismas una vez hayan cumplido su misión.

En el plano del pensamiento, la tarea es que hemos comprendido sin que haya ningún pensamiento en nuestra memoria que fije esta comprensión, que la formule.

I: Para mí es un poco difícil, siento que la memoria parte de la experiencia, debe ser renovar en permanencia... No sé si es una intuición pero hay momentos en los que es difícil de explicar si es una experiencia, algo que me dice que hay algo que se abre pero no llego a formularlo y tampoco a retenerlo.

FL: No hay nada que retener, ni que formular solo hay que dejarse abrir. Cuando la comprensión se establece en nosotros, sin que haya nada que hayamos comprendido, nada que comprender, pero con la comodidad absoluta de haber comprendido.

I: Ése es el verdadero abandono.

FL: En cierto modo nos damos cuenta que es lo que siempre hemos buscado, buscando la comprensión en los estudios, la filosofía, la lectura, la ciencia, etc. por supuesto sin haber llegado, con el sentimiento de fracaso porque jamás hemos llegado a esa satisfacción interior, a ese reposo. No podemos formularlo diciendo: “he comprendido”; no

es eso; se parece más a la frase socrática de “solo sé que no se nada”. E incluso no es eso.

Más bien estamos en un no-saber que es la fuente de todo saber.

I: ¿Es eso que tú llamas inocencia?

FL: Sí, es la inocencia reencontrada.

I: En esa comprensión no hay testigo o, en todo caso, solo apertura o un testigo que contempla que no interviene, que percibe, que ve.

FL: Y que comprende.

I: Sí, sí, totalmente.

FL: Todos conocemos la comprensión, todos tenemos momentos de comprensión, es algo que nos es muy familiar.

Pero aquél que observa también es aquél que comprende, es el mismo testigo, es la misma consciencia.

La comprensión y el amor están muy ligados, no hay amor sin comprensión ni comprensión sin amor, hay una forma de inteligencia en el amor.

I: Y paz en el fondo.

FL: Sí. Es importante ver que en la comprensión no hay objeto, como lo hemos visto con el pensamiento, en el momento en el que comprendemos el pensamiento ya no está, está acabado.

El amor es quizá ir también hacia la comprensión pero a partir de un feeling, de una sensación. En el momento en el que el feeling se disuelve en el amor es el amor, el amor-comprensión.

De la misma manera la experiencia de lo bello, la verdadera experiencia estética -que es totalmente extranjera al arte contemporáneo- es cuando somos impactados por la belleza.

Es lo mismo, es la percepción o un conjunto de percepciones, por ejemplo la música que es un conjunto de notas, que nos preparan -de la misma manera que un pensamiento armonioso- a su propia disolución. Una obra de arte, un cuadro, una escultura,

un paisaje, tiene ese poder de disolución, nos prepara a la disolución; una obra de arte tiene esa cualidad de auto-disolvente. En el momento en el que la obra de arte se disuelve tenemos la emoción estética, que es también una forma de comprensión: “he comprendido la visión del pintor”, “la sensibilidad del intérprete” o “la sensibilidad del compositor”.

Incluso va más allá de eso, porque el artista que creó esa obra de arte resonaba también con la presencia y ha expresado su propia comprensión, su propia experiencia trascendente, en la forma en la que dominaba la técnica. Esa forma -el poema, una composición musical o un cuadro- contiene, en cierto modo, la firma, la impronta de Dios y tiene el poder -para aquél que se abre, no siempre por supuesto- de llevarnos a la misma disolución.

La comprensión es el pensamiento, un poco racional, que se disuelve en el trasfondo. El amor es el feeling, la emoción que se disuelve en el trasfondo. La experiencia estética es la percepción, la forma que se disuelve en lo sin-forma.

I: De esto, en la percepción, no hay ninguna duda, y es inexplicable evidentemente; pero hay un tiempo para su explosión, para su apertura total. No es como si faltara pero sí como si esa universalidad no es total. ¿Es verdad?

FL: Sí, hacía alusión a comprensiones o al amor o a la emoción estética. Podemos experimentar esos tres sin haberse, de todas formas, liberado de la ignorancia. A pesar de que cada experiencia del amor, de la belleza y de la inteligencia nos lleve siempre un poco más cerca del despertar, a pesar de que estas experiencias puedan parecer profanas.

El despertar es la respuesta de la consciencia a una pregunta que la consciencia se hace a sí misma. Y esa pregunta es: “¿es cierto que estás limitada?” o “¿quién eres, revélate en tu totalidad”.

Las comprensiones parciales son la respuesta que la consciencia da a otras preguntas que se puedan hacer. Por ejemplo, si yo soy un hombre otra pregunta podría ser: “¿tienes tú, mi consciencia, un lado masculino?” “¿Estás tú influenciada por el hecho de que este cuerpo sea un cuerpo de hombre o de mujer?” Si nos planteamos esa pregunta llegamos a la respuesta: no, de hecho, la consciencia no tiene este tipo de cualidades.

Cuando esto se hace es una comprensión que va a tener importancia y es una comprensión sobre la consciencia. Es una comprensión que ciertamente tiene un carácter espiritual pero que no aporta la liberación completa puesto que, a pesar de que en esa consciencia no sea la de un hombre o una mujer, podría estar limitada en el tiempo o en el espacio y puede tener otras limitaciones.

La liberación es la constatación de que la consciencia no tiene ningún tipo de limitación. Eso se produce cuando la consciencia se ve a sí misma en la ausencia total de objetos: de conceptos, de pensamientos, de sensaciones; porque entonces ahí no hay nada de lo que pueda depender y, en esa desnudez, su autonomía y su libertad se revelará. Podemos ir hacia esa revelación interesándonos en ello, haciéndose esas preguntas.

Primero comprender que lo que somos es la consciencia, antes que cualquier otra cosa: un hombre, una mujer, etc. Y, después, abrirnos a la posibilidad de que aquello que soy verdaderamente -la consciencia que yo sé que soy- sea eterna, universal.

I: A la pregunta "¿quién soy yo?" surge "yo soy; lo que sea, yo soy". Simplemente es una apertura.

FL: Hay que dejarse impregnar de ese perfume porque ese perfume lleva en sí mismo el conocimiento de su universalidad.

La universalidad es más importante que la eternidad porque la consciencia podría ser eterna e inmortal pero, al mismo tiempo, estar limitada; mientras que si es universal, entonces, es también eterna.

I: Esto tiene que ver con la pregunta que hice ayer cuando digo que "tengo momentos de comprensión que vienen originados por pensamientos o palabras" aquello que origina es experimentado, por ejemplo, que los pensamientos no están en mi cabeza. Durante un tiempo eso es vivido y después ya deja de ser algo vivido. Así que, ¿tu respuesta de ayer sigue siendo válida para lo que parece un cerrarse?

FL: Si yo me doy cuenta que, en mi experiencia, los pensamientos no están en mi cabeza, puedo mirarlo más veces y más de cerca para asegurarme, pero después será algo adquirido y ya no tendré necesidad de pensarlo.

La manera de darse cuenta que los pensamientos no están en mi cabeza es ver que mi cabeza aparece bajo la forma de sensaciones corporales, ¿no es cierto? Y esas sensaciones corporales aparecen en el mismo lugar donde aparecen los pensamientos.

En otras palabras, ningún pensamiento aparece dentro de la sensación corporal de mi cabeza, esa no es mi experiencia. Mi experiencia es que en el seno de eso que llamo yo, la consciencia, hay pensamientos que atraviesan, sensaciones corporales -entre las que se incluyen también la sensación de la cabeza- aquello que veo, aquello que oigo... y todo eso en ese mismo espacio; así que la cabeza aparece en el mismo lugar donde aparecen los pensamientos.

Decir que los pensamientos aparecen en la cabeza no es más que un concepto, nadie ha visto pensamientos aparecer en la cabeza. De entrada, nosotros no hemos visto nunca un pensamiento en nuestra cabeza, que es la experiencia más importante, pero incluso los cirujanos no han visto pensamientos en las cabezas.

I: Para mí quizás la diferencia es que nos los tomo como un yo separado. Cuando digo que no están en mi cabeza quiero decir que no son de una persona separada y me parecía que había una elección a hacer y puedo imaginarlos en un yo personal y esto es pegajoso.

En la experiencia que tuve no podía hacer esto; en toda mi vida anterior los he tomado como yo en tanto que persona separada y esta experiencia era de no tener necesidad de hacer esto y es esto que las palabras han provocado esta experiencia de dejarlos libres, de no imaginarlos míos.

FL: Aquello que has entendido una vez siempre puedes volver a ello. Un estado del cual has tenido una experiencia una vez no puedes volver a él.

Heráclito decía: “Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río”. Las circunstancias nunca son las mismas y un estado no se reproduce dos veces.

En cambio, aquello que hemos comprendido, que era cierto entonces, sigue siendo cierto ahora y siempre está disponible.

I: Claro, el pequeño defecto o error, por así llamarlo, que cometo es intentar reencontrar el estado que tuve durante la comprensión.

FL: Sí, el estado siempre es un estado para alguien, es un estado de alguien. Querer reproducir el estado hace, en cierto modo, que se recree también a alguien. Mientras que en la comprensión nunca hay nadie.

I: Después de una experiencia estética, cuando surge el pensamiento “no quiero morir, quiero seguir viendo esto toda mi vida”, ¿esto forma parte de dar más importancia al objeto que a la experiencia?

FL: Sí. Sí porque cuando estamos realmente en la experiencia no se plantea la cuestión de querer mantener lo que somos porque ya lo somos.

Es justamente esta libertad que no hay nada a mantener, que no hay nada que hacer si ya lo somos. Es esto, es ahí donde está el reposo verdadero, no depende de nada.

Somos ya aquello que buscamos, somos la felicidad, la eternidad, no hay nada que pedir, no hay nada que querer, nada a preservar, no hay nada.

I: Sí, es un pensamiento que aparece luego.

FL: Sí, por supuesto.

I: ¿Y este pensamiento forma parte de la persona separada?

FL: Sí.

En Fausto de Goethe... Fausto hace un pacto con el diablo -con Mefistófeles-, y el pacto consiste en que Fausto se volverá joven otra vez pero, a cambio, Mefistófeles puede tomar su alma si Fausto, por un momento, piensa: "Permanece momento querido eres tan bello..." Y entonces, ahí, directo al infierno.

I: Claro, pero permanecer en la experiencia estética dura lo que dura.

FL: La experiencia estética dura un momento que nos pone en contacto con la eternidad.

I: Es para volver de nuevo sobre el tema de los acuerdos intersubjetivos. Yo trabajo en empresas donde el impacto de la cultura es muy importante y hay un lado explícito e implícito de los acuerdos intersubjetivos y, son muy difíciles de entender a veces, como en el caso de una empresa americana en donde los acuerdos intersubjetivos pueden ser muy explícitos y, en otro caso, implícitos.

FL: Sí, pero yo me limitaba al dominio de los acuerdos intersubjetivos y no me refería en absoluto al dominio de los desacuerdos. A partir del momento en que se ha vuelto subjetivo estamos en la esfera del desacuerdo subjetivo, entramos en la esfera del desacuerdo subjetivo.

El acuerdo intersubjetivo del que yo hablaba era realmente muy simple: eso es negro, eso es cuadrado, eso es redondo, eso tiene punta, eso es un pájaro... No entraba en los conceptos, me refería a la experiencia inmediata: esto es negro, eso es verde... Sí, por supuesto, a lo mejor llegaría por ahí un filósofo que diría: "No, esto no es verde. ¿Qué quiere usted decir por verde? ¿A qué se refiere?" Entonces le dejamos en su rincón y el resto estamos de acuerdo en que es verde.

I: Pero en las culturas implícitas hay muchos acuerdos intersubjetivos que están ligados únicamente a la observación.

FL: Pero esto se refiere a conceptos más que al color de la pared o al color de...

I: Sí, son conceptos pero van muy lejos, incluso hay conceptos financieros que no se comparten, que no se dicen pero que todo el mundo los comprende por la simple observación.

FL: A partir del momento en el que abandonamos la esfera de la percepción inmediata del universo físico y el intelecto vehicula conceptos mucho más complejos, más elaborados que el color... la ventaja del color es que es mostrable de inmediato, el infinito es más difícil.

I: La primera frase es que he llegado a una conclusión sobre nuestro desacuerdo, y la conclusión es: si negamos la existencia de los conceptos, en el sentido de que no están ligados a la experiencia -a lo cual yo adhiero-, si negamos esa existencia, entonces, no podemos entender la cultura. Y, tercera frase, eso me molesta enormemente.

FL: ¿Qué quieres decir por conceptos ligados a la experiencia? ¿A qué forma de experiencia te refieres?

I: No había comprendido lo que querías decir, pero ahora he comprendido. En este sentido me preguntas: ¿has visto un círculo? No, he visto una representación de un círculo pero no he visto un círculo. El círculo es un concepto pero la representación, el dibujo, lo he visto al menos una vez porque de otra forma no tendría el concepto de círculo. El concepto nació y fue transmitido por una representación pero no está conectado a la experiencia.

Me has preguntado: ¿has visto la mente? No, no la he visto nunca, ni el círculo tampoco, no he visto la cultura, no he visto... Todas estas cosas se han separado de la experiencia, pero si negamos su existencia no podemos comprender la cultura, no hay cultura, no hay nada... a nivel cultural quiero decir y también a nivel relativo.

FL: De todas formas la cultura nos importa poco. No me gusta ese tipo de razonamiento que provienen del miedo y se dice: "Ah, es que si vamos en esa dirección, entonces, podemos perder esto".

No. Se trata de saber dónde está la verdad, después de todo podemos perder la cultura si es falsa. Si decimos que el nacionalismo es causa de guerras entonces perdemos nuestro patriotismo, quizás hay que perder un poco el patriotismo...

I: Okey, okey, ¿debo perder la cultura?

FL: Eso depende. Para mí el único y solo criterio es la verdad y la experiencia. Y si la cultura debe perderse: así sea, amen.

I: Yo no soy una científica y cuando os oigo hablar del infinito al infinito me pregunto: ¿de qué hablan?

FL: Tú no empieces porque aquí entramos en una conversación infinita.

I: El infinito, solo hay el infinito... si hablamos del infinito somos nosotros.

FL: Puedes tener un infinito en esta dirección, un infinito en otra dirección. Para los matemáticos hay infinitos diferentes. Hay algunos que son más grandes que otros, y nos preguntamos, ¿entre dos infinitos, hay un tercero? Y ahí no estamos seguros, entre el infinito de número natural y el infinito de número real... no sabemos si estamos entre los dos, no lo sabemos. Hay muchos infinitos.

I: En los últimos meses, seis u ocho meses, me está pasando una experiencia, que cada vez me pasa más a menudo, que cuando estoy sin pensar o entre pensamientos o meditando o sin hacer nada, me vienen imágenes o pensamientos o recuerdos en los que no había pensado hace quince años, de cuando era niño, de cuando era adolescente. Y entiendo que cuando a veces haces un trabajo de yoga surge algo con una carga emocional y puede aparecer un recuerdo doloroso pero, en este caso, son recuerdos o imágenes neutros, un profesor en clase cuando tenía ocho años o cualquier cosa, neutros. ¿Por qué me pasa esto? ¿Y qué quiere decir?

FL: Puede ser por dos razones. Una de ellas podría ser que están provocados por una especie de compensación, de huida del vacío y, entonces, lo cubrimos con actividad mental; como tenemos miedo del vacío lo que hacemos es pensar.

Hay personas que no soportan el silencio. Hay gente que no soporta la falta de actividad y están moviendo siempre la pierna. A eso le llamo "la actividad cubre-agujeros", es una compensación porque es un miedo del silencio.

La otra posibilidad -esto solo ocurre si te aseguras que estás en la apertura- sería que son residuos del pasado que se están evacuando, se están liberando; eso es lo que normalmente pasa en la meditación. En ese caso, no hay que preocuparse porque son elementos irracionales y lo único que hacemos es dejarlos pasar.

I: Ya pero no entiendo, precisamente, si es un recuerdo neutro se olvida y ya está, no tiene por qué volver a aparecer; por eso no entiendo por qué vuelve a aparecer.

FL: No necesariamente.

I: Es como si bajas a comprar el pan, subes y te olvidas; pues esto sería lo mismo.

FL: No necesariamente. Es un proceso que es, a la vez, muy simple y muy complejo.

Es algo muy simple en cuanto a su destino final pero complejo en cuanto a como se desarrolla. Es como el agua que fluye que has derramado sobre una forma geométrica un poco compleja, el destino final de agua es hacia abajo; esto es simple. Por el contrario los caminos que se toma el agua en esta superficie complicada son complejos

No hay que preocuparse. Verás en un momento dado de tu vida que el pasado no te persigue más. Que cuando te giras hacia el pasado ves como una gran luz.

Ya no te identificas con un pasado personal. Aunque, por supuesto, si tienes que contar algo o tienes que dar un ejemplo, esos elementos están disponibles y van a volver a surgir pero estás completamente libre de ese pasado.

I: Es que tampoco me parece mal que aparezca porque no tiene ninguna carga, es totalmente neutro.

FL: Entiendo tu argumento, pero intentar comprender lo irracional es algo que no se puede hacer.

Hay una razón para todo. Cada gota que desciende por esa pendiente, sigue un recorrido geométrico extremadamente preciso; hay un motivo para que, en un momento determinado, esa gota de agua gire así o asá, pero no lo vemos. No tiene mucho sentido el preocuparse, el interrogarse acerca de ello si lo que queremos es recuperar el agua al final para beberla.

I: A mi personalidad le gustaría ir más lejos, más alto pero, al mismo tiempo, yo no soy mi personalidad. Así que tengo una especie de dilema, como un intermitente "tic-tac" que hace que no sepa qué hacer: hacer más yoga, tener más disciplina, pero sería como poner más voluntad. La aspiración de una disolución en el Absoluto está presente. ¿Qué consejo darías?

FL: Creo que habría que seguir tu inspiración, tu entusiasmo por la búsqueda.

Lo que se sugiere aquí es una dirección en la que investigar, buscar y experimentar. La experimentación en tu habitación como el yoga: abro los ojos, me muevo, no me muevo, el descubrimiento de rigideces psicológicas en el cuerpo, en la postura, en el movimiento... Y la experimentación fuera de tu habitación, en la vida de todos los días,

que es la más importante y, para la cual, la experimentación en la habitación no es más que una preparación. Finalmente el campo de experimentación es nuestra vida.

Cuando asistimos a un retiro como éste y partimos, tenemos que partir con el entusiasmo del deseo de continuar esa investigación. Lo que hemos experimentado aquí hay que continuarlo y, así de esta manera, vamos más lejos. La idea es reencontrar en la vida la cualidad de transparencia, de impersonalidad que encontramos aquí. Integrar en la vida el trabajo que se hace en la habitación.

Hay que entender que el deseo de hacer esto, la actitud y todo lo que viene del entusiasmo es una actividad impersonal. No hay que decirse: “si hago esto a lo mejor estoy reforzando la persona”; sobre todo cuando lo hacemos con apertura, con el deseo de comprender, con el deseo de experimentar, con el deseo de ver si esto funciona, etc.