

RETIRO CON FRANCIS LUCILLE

Barcelona, del 16 al 22 de julio de 2012

Transcripción de los diálogos

BARCELONA, LUNES 16 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: Tengo una pregunta sobre la vida, la muerte y el amor; en la continuidad de todo lo que ocurre en mi vida, veo que estoy continuamente capturado por todos los acontecimientos que surgen y, de hecho, esta absorción crea una especie de trama que crea una realidad más imaginaria que real; es una cosa que no tiene cese como el ruido de un camión y, de repente en un instante, todo cesa debido al vuelo de un pájaro, de un periquito, el cielo se abre y hay un asombro. Mi pregunta es, ¿cómo hacer que el cielo se abra?, ¿cómo lograr esa simplificación?, ¿cómo dejar que la luz de la evidencia se dé y aporte a la realidad su verdadero color?

Francis Lucille: Hay que estar abierto, a sí mismo, a los otros, a los periquitos y al cielo; al principio uno se abre y se cierra, pero cuanto más se abre uno más permanece abierto.

Uno tiene que abrirse no solo al nivel del pensamiento, lo que quiere decir ser libre de la creencia en una consciencia separada, sino quizás más importante todavía, estar abierto al nivel corporal, que quiere decir en el fondo no sentir separación alguna entre el cuerpo y el mundo, sentir en cierto modo que el mundo es una extensión de nuestro cuerpo en la continuidad de la consciencia.

En lo que concierne a la primera apertura esta reposa en la disolución del sistema de creencias que se basan en un yo separado. Y en lo que respecta al nivel físico durante las sesiones de yoga tenemos muchos medios hábiles, es decir ejercicios que tienen como propósito producir y facilitar esta apertura. Como aquí lo que estamos teniendo es un diálogo es, en cierto sentido, a este primer nivel al que nos dirigimos, al intelectual, el de los sistemas de creencias en un yo separado.

Esta apertura, en el fondo, esta allí cuando descansamos en el no-saber. Sócrates decía "sé que no sé nada"; pero es un no-saber que sabe en cierto sentido, no es el no saber del ignorante, es el saber del sabio que viene después de haber recorrido todo el falso saber. Este falso saber es un saber que creemos verdadero, que hemos heredado de nuestra cultura, de nuestros padres, de nuestra educación; y que en nuestra inocencia hemos aceptado sin verificar, sin controlar sus fundamentos. La liberación de ese falso saber se efectúa por la investigación acerca de sus fundamentos, de sus bases.

El tronco común del falso saber es la creencia que tenemos que la consciencia está limitada por el cuerpo o por la mente, y por consciencia quiero decir aquello que escucha estas palabras en este instante. Como decía el centro de este falso saber es que creo saber que la consciencia está limitada por el cuerpo o por la mente; esta explicación requiere una definición de lo que es la mente y la diferencia entre mente y lo que llamo consciencia.

La consciencia es aquello que percibe estas palabras en este momento mismo. Y lo que yo llamo mente es la totalidad de nuestra experiencia humana tal como la recordamos y tal como la experimentamos de una manera objetiva en este momento mismo. En otras palabras, la mente es todo aquello que hemos percibido y todo aquello que percibimos en tanto que ser humano, y la consciencia es aquello que lo percibe y lo ha percibido. En general es evidente que la mente es limitada; la mente de Francis no percibe necesariamente tu mente y tu mente no percibe necesariamente la mente de Francis, y en este momento Nueva York no aparece en nuestra mente aquí lo cual no quiere decir que Nueva York no exista o que no aparezca en la mente de otros, así que nuestra experiencia humana que es objetiva y fenoménica es limitada. Entonces el falso saber consiste en decir “puesto que mi experiencia fenoménica humana es limitada de ello se deduce que la consciencia que lo percibe es también limitada”. Este es un razonamiento que parece lógico pero que, de hecho, es una falacia; es por esto que lo llamo falso conocimiento o falso saber.

El ejemplo que utilizo para ilustrarlo es el del astrónomo y las imágenes que ve con su telescopio. Las imágenes percibidas en el telescopio no nos informan en absoluto sobre la edad, el género, el color de ojos o cualquier rasgo del astrónomo. Aquello que es percibido no nos informa en absoluto de aquello que lo percibe, porque aquello que es percibido no percibe a eso que lo percibe, y puesto que aquello que es percibido no percibe a aquello que lo percibe no puede aportar información alguna sobre eso que lo percibe.

I: No lo he entendido muy bien, ¿la consciencia es el astrónomo o aquello que lo percibe?

FL: La consciencia es aquello que percibe. En esta imagen, en esta metáfora, la consciencia es el astrónomo.

I: Porque yo veía a la consciencia como la totalidad de la escena, lo imaginaba así.

FL: Podríamos también contemplarlo así, pero cada metáfora tiene un propósito preciso y en tanto que analogía demostrar un aspecto. En este caso preciso lo que era importante en esta metáfora era la comprensión del hecho de que aquello percibido no percibe, o sea que partiendo de lo percibido no podemos sacar conclusión alguna relativa al perceptor, a aquello que percibe; y en particular, uno no puede deducir del hecho de que lo percibido sea limitado que el perceptor, aquello que percibe, sea también limitado. Por ejemplo, si observo una bacteria que tiene unas micras de diámetro no puedo deducir que el microscopio tenga solo unas micras de tamaño.

Aquello que percibe es la consciencia, aquello que percibe el cuerpo y la mente; el cuerpo forma parte de la cadena de transmisión de los datos percibidos, pero el cuerpo es algo percibido.

I: Lo mismo que la mente.

De hecho, el cuerpo en tanto que conjunto de percepciones es un subconjunto de la mente.

I: ¿El punto es aquello que percibe?

FL: Sí.

I: Y sobre eso no podemos decir nada.

FL: Es un poco especial en cuanto que la respuesta a eso de que no podemos definirlo sería “sí” y “no”. En cierto sentido sí podemos decir algo puesto que estamos hablando acerca de ello y puesto que somos conscientes de ser conscientes. Si no fuésemos conscientes de ser conscientes, en ese caso, ni siquiera las palabras “consciencia” o “consciente” estarían en el vocabulario. Hay diferencia entre ser consciente de un objeto y ser consciente de ser consciente, por ejemplo, imaginemos que esté teniendo un sueño despierto y sueño con un elefante blanco...

I: La última vez era rosa.

FL: Ha envejecido, ha perdido el color... Estoy soñando despierto con un elefante blanco y, de repente, soy consciente de que estaba soñando despierto con un elefante blanco. Esto corresponde a lo que serían dos experiencias distintas que se suceden; la primera, ser consciente de un elefante blanco, y la segunda tomar conciencia de ser consciente de un elefante blanco.

Ser consciente de un elefante blanco es una experiencia mental pero ser consciente de ser consciente es una experiencia distinta. Esa experiencia puede formularse después por el pensamiento “tomé consciencia de ser consciente”, y esta formulación, este pensamiento posterior, sería a su vez mental; pero entre los dos pensamientos ha ocurrido algo que era instantáneo y que no era de orden mental, y entre ese intersticio, ese espacio entre los pensamientos se produce el acceso a la consciencia.

I: Ese movimiento intuitivo se produce a cada instante.

FL: Se produce en cada intervalo. Podemos decir que es instantáneo porque solo la mente transcurre en el tiempo; en los intersticios, en los intervalos de la mente tenemos acceso en cierto sentido al trasfondo de la mente que es atemporal.

Y lo más extraño es que a pesar de que en el falso saber estemos convencidos de que el tiempo es el trasfondo del que no podemos escapar en nuestra experiencia humana, sin embargo nos damos cuenta de que esta experiencia aparentemente continua de la que no podemos escapar está permeada de agujeros, de intervalos a través de los cuales escapamos. Pero en tanto sigamos atribuyendo la realidad a la experiencia temporal y se la retiremos a la experiencia atemporal que se encuentra fuera del tiempo de los intervalos, entonces nuestra experiencia parecerá continua y pareceremos prisioneros del tiempo, de hecho la verdadera continuidad reside en el trasfondo atemporal que es el fundamento de la experiencia mental.

I: Entonces, ¿es ella la que libremente emerge cuando así lo desea?

FL: Sí.

I: Y nos toca a nosotros abrirnos a esta posibilidad.

FL: Y es por ello por lo que estamos aquí. Y cuando decimos “nos toca a nosotros abrirnos a esta posibilidad”, también podríamos decir: nos toca a nosotros abrirnos a nosotros mismos.

I: En el estado de vigilia uno se da cuenta de que se ha embarcado en los pensamientos durante un tiempo, en cambio durante el estado de sueño con sueños, me doy cuenta de que estoy completamente inmersa en la historia, desde el principio hasta el final de la historia no estoy allí, estoy completamente metida en la historia...

FL: ¿Cómo podrías ser consciente de ser capturada por la historia de la tele si no fueses consciente de estar mirando la tele y sentada en tu sofá?

I: Cuando se trata de la televisión o de la vida me doy cuenta porque hay idas y vueltas. Quiero decir que estoy completamente inmersa en la historia, en la película y, de repente, me doy cuenta que estoy mirando la película, después vuelvo a ser capturada por la historia, y luego vuelvo a dar cuenta. Pero durante la noche es distinto solo me doy cuenta después, de hecho yo no estaba allí; bueno sí, me tengo que dar cuenta porque...

FL: Es lo mismo, te das cuenta de que estabas soñando en el momento en que despiertas del sueño, y en la vida de todos los días te ves en tanto que consciencia en el momento en que te despiertas del sueño despierto. La diferencia entre un ignorante y un amante de la verdad es que cuando el ignorante se despierta del sueño nocturno se despierta en el estado de vigilia, y el amante de la verdad cuando se despierta del sueño nocturno o diurno se despierta en principio en la consciencia, y después puede otra vez sumergirse en el sueño nocturno o diurno.

Aunque el sueño, sea nocturno o diurno, recomience otra vez después del despertar en la consciencia no va haber enseguida identificación porque uno puede permanecer consciente de ser consciente en presencia de objetos nocturnos o diurnos. La recaída en la ignorancia, en cierto modo, requiere un acto voluntario de re-identificación con un yo personal.

Un sabio de la tradición Shivaita de Cachemira formulaba esto diciendo “en el instante que uno se libera es en el instante que uno se ata”.

I: Sí, pero es una tendencia que uno tiende a hacerlo voluntariamente.

FL: Es importante comprender que cuando surgen los pensamientos o las percepciones sensoriales, sean nocturnos o diurnos, ello no equivale a una vuelta a la ignorancia. La recaída en la ignorancia se produce por la vuelta a la creencia a nivel mental en un yo separado, o a nivel corporal por la sensación o el sentimiento de estar separado.

Hay que entender que los dos fenómenos están separados, el resurgir, la vuelta de los pensamientos no equivale a estar separado. Así que puede haber identificación, ignorancia; o intuición del trasfondo y vuelta a la verticalidad entonces no hay ignorancia aun cuando vuelven las percepciones, sensaciones y pensamientos no hay ignorancia. La vuelta a la ignorancia es cuando surge el pensamiento “yo soy un hombre”, “yo soy una mujer”, “yo soy...”.

Es muy importante porque entre el cese de la ignorancia, debido a la intuición del Ser, y la vuelta a la ignorancia hay un periodo que transcurre de meditación natural que es la verdadera meditación. A medida que se produce el establecimiento en el Ser esos periodos de meditación natural van a alargarse, y los periodos durante los cuales estamos sometidos a la ignorancia van a acortarse puesto que la intuición del Ser, de la consciencia va a surgir cada vez más para acabar con ellos.

I: ¿Puedes unir esto que estabas explicando ahora con el surgimiento de la necesidad? Por ejemplo, en tanto que el cuerpo necesita alimentarse, en tanto que persona que necesita relacionarse, etc. Porque entiendo que la identificación viene con la creencia de ser una entidad separada.

FL: No, la identificación no es la identificación *con la creencia* de ser separados, sino que la identificación *es la creencia* de ser separado.

I: Me gustaría de que hablastes de la fuerza de la necesidad, cómo nos hace identificar, cómo nos identifica.

FL: Pero no es la necesidad lo que hace que nos identifiquemos. Por ejemplo, la existencia de la gravedad es una necesidad, si dejas este objeto es necesario que caiga; y el hecho de que yo sea el testigo de una necesidad no implica la ignorancia, que es el hecho de creer que la consciencia es limitada y separada.

La ignorancia se refiere a la consciencia, la necesidad se refiere a los objetos que aparecen en la consciencia. Así que no hay relación alguna entre la necesidad y la consciencia, y entonces no hay relación alguna entre la necesidad y la ignorancia. La necesidad no puede ser la causa de la ignorancia puesto que la necesidad es relativa a los objetos y la ignorancia es relativa a la consciencia.

En otras palabras y para tomar el ejemplo que acabas de citar, el hecho de que el cuerpo necesite alimentarse no tiene nada que ver con la pregunta “¿es que la consciencia que percibe este cuerpo es limitada o no?” La ignorancia está hecha precisamente de la creencia de que la consciencia es limitada, y no tiene nada que ver con el hecho de que el cuerpo este sometido a necesidades, puesto que la consciencia no está sometida a necesidad alguna de las que está sometido el cuerpo.

En otras palabras, soy completamente libre de creer o no que la consciencia está sometida a las necesidades a las cuales está sometido el cuerpo. Si creo que la consciencia está sometida al cuerpo entonces seguro la consciencia estará sometida a las necesidades a las que está sometido el cuerpo, pero esa creencia de que la consciencia está sometida al cuerpo es una religión, es la religión de la ignorancia, es una creencia gratuita en el sentido de que no reposa sobre hecho alguno.

I: Es que eso que quiero expresar no me resulta fácil, porque es como en el camino inverso, en el sentido de la percepción que la necesidad apega a la identificación.

FL: ¿La necesidad trae la identificación?

I: La necesidad se engancha a la identificación.

FL: La necesidad pertenece al cuerpo que a su vez pertenece a un mundo que está sometido a la necesidad, pero para que la consciencia estuviese sometida a la necesidad haría falta que la consciencia estuviese sometida al cuerpo.

Pero lo que es importante es lo siguiente, y es la tendencia que tenemos a seguir sentimientos oscuros e irracionales más que a nuestra inteligencia.

La historia que cuento y que he contado muchas veces, pero que os voy a volver a contar, es la de ese hombre al que su banquero le da cita y el banquero le dice “tiene usted un descubierto de mil euros porque ha firmado usted estos cuatro cheques y ahora tendría que parar”. Y el hombre dice a su banquero “sí, de manera lógica tiene usted razón pero a mí, a nivel de sentimiento me apego a la certeza de que todavía me que-

dan tres mil euros en mi cuenta y tengo la intención de ir a la plaza Cataluña y comprarme ropa bonita para el invierno”.

Hay que aplastar los sentimientos irracionales y asentarse firmemente en la razón, y es por eso que en la tradición hindú hay esas imágenes de Shiva que danza y pisa la ignorancia.

I: Esto que decías de los sentimientos irracionales que hay que aplastar abarcaría también el tema de las relaciones, porque últimamente me preguntaba que si además del cuerpo, mente y la consciencia, me da la sensación que tiene que haber algo más ahí que es lo que hace que te conectes con unas determinadas personas. Por ejemplo a veces tienes el típico flechazo con ciertas personas, no el típico flechazo en el sentido amoroso sino como amigos o como lo que fuera; y con esas personas si la atracción fuera desde la mente no tendría sentido porque casi no las conoces, no sabes como funcionan sus mentes, y físicamente esta persona puede no ser convencionalmente agradable.

Me pregunto qué más hay detrás de esto que hace que surja esta atracción que creo que no es un conjunto de tu historia personal, mental y que es algo que igual es un sentimiento irracional, o sea, ¿de dónde surge esto? ¿Entre la consciencia y el cuerpo no hay una conexión más? Cuando pensaba estas cosas lo que me viene a la mente es la noción cristiana de alma, o de karma, que hay algo más y que de alguna forma es personal.

FL: Cuando dos individuos se encuentran puede haber afinidades, que pueden ser instintivas, físicas, co-culturales y que en cierto sentido crean una base, una plataforma de entendimiento entre esos dos individuos. Por ejemplo, si comparten la misma cultura van a estar de acuerdo en las palabras que van a utilizar, están de acuerdo en sus ideas políticas, en sus ideas religiosas.

¿Qué es lo que ocurre cuando estamos de acuerdo con otro acerca de un punto? En el momento en que estamos de acuerdo la posibilidad de conflicto desaparece, y en esa desaparición tenemos momentáneamente la experiencia de la paz, la paz es la desaparición del conflicto. Y entonces es cuando decimos “me llevo bien con esa persona”. El problema es que creemos que porque nos entendemos bien con esa persona sobre determinados puntos vamos a estar de acuerdo en todos los otros puntos que todavía no hemos hablado. Ese acuerdo que había empezado a revelarse sobre cierto conjunto de puntos lo proyectamos generosamente sobre el espacio todavía vacío de nuestra relación. Y el problema es que cuando ese espacio todavía vacío empieza a llenarse, entonces surgen los conflictos y, de manera gradual, la relación empieza a deshilacharse.

Así, en el fondo, una relación que se base únicamente sobre afinidades estaría limitada en el tiempo. Las relaciones que duran son aquellas que están fundadas sobre un entendimiento más profundo y que no sería un acuerdo sobre los objetos; las afinidades son acuerdos acerca de objetos. Las relaciones duraderas son las basadas sobre lo no objetivo, están basadas en la belleza, en el amor y en la inteligencia. Si dos seres aman el amor, aman la inteligencia y aman la belleza, hay entonces ahí una base de relación que no va a borrarse jamás. Incluso aunque a nivel objetivo en un tema específico pueda haber divergencias y conflictos aparentes, porque dos seres humanos son a la fuerza distintos, tendrán siempre la posibilidad de reencontrarse en este trasfondo de comprensión en el que la relación va a encontrar una nueva juventud. Es un principio nuevo, se pone el contador de nuevo a cero en esa relación sobre la comprensión, el amor, la belleza y la inteligencia.

Así que una relación basada únicamente en afinidades mentales, en general, no es duradera porque no tiene ese potencial para regenerarse. En cambio lo opuesto es también verdadero, es decir dos seres que comparten verdaderamente este amor por la verdad pero que aparentemente están en desacuerdo sobre todo, al principio puede que haya dificultades para relacionarse a causa de esas divergencias superficiales, así que va haber una especie de repulsión en la superficie, pero si llegan a estar verdaderamente cerca, en ese momento, la atracción profunda de la verdad va a revelarse.

Uno ve eso en los seres que se interesan por la verdad. Yo lo veo aquí en los grupos, y en Estados Unidos, personas que entablan amistad y que en la vida ordinaria nunca se habrían aproximado, son relaciones muy inesperadas, personas con un nivel de educación muy distinto, que provienen de culturas o países muy distintos, de edades muy distintas.

I: Insisto con un matiz, ¿qué es entonces lo que hace que un verdadero buscador de la realidad conecte con un maestro y con otro conecte mucho menos?

FL: El buscador de la verdad que es sincero conectará con un maestro que es sincero. El buscador de la verdad que está todavía sometido a ciertos condicionamientos va a encontrar preferentemente un maestro que tendrá un condicionamiento correspondiente al que tiene ese buscador de verdad.

Por ejemplo, un buscador de verdad que tuviese un condicionamiento materialista, ateo y de izquierdas le va a ser muy difícil, de entrada, seguir a un maestro que hable de Dios, que no sea muy proclive a leer Karl Marx y el materialismo. En principio va a entablar relación mucho más fácilmente con uno de los suyos, este enseñante va a jugar el rol que en la India se llama un *upagurú*, un maestro preparatorio. Caerá en la trampa del *upagurú* que es aparentemente marxista pero que lo llevará, que le permitirá dar la vuelta ya que en el fondo no hay ningún apego a ningún sistema de creencias, no hay política ni filosofía ni religión. Este no es un caso muy desgraciado.

Habría un caso más desgraciado, sería el caso del buscador de verdad que tiene apegos muy importantes en un cierto dominio y va a encontrar un pseudo-guru que lo va a timar, porque puede que sea la única manera de liberarse de ese apego, de esta forma de ignorancia.

Viendo un ejemplo de la vida de todos los días, un ejemplo que no es espiritual, las personas que son víctimas de un timo financiero es a causa de su avidez por la ganancia. Entonces se encuentran con el señor Madoff que les promete un doce por ciento, mientras que todo el mundo solo puede ofrecer un cuatro o un cinco por ciento. La inteligencia de estas personas tendría que decirles hay algo aquí que no funciona, pero es nublada y oscurecida por la avidez por la ganancia, por la diferencia entre ese cuatro y ese doce por ciento, y por ello se dejan timar; entonces Madoff es un gurú financiero.

Así que el gurú está siempre presente, en los dos casos: aunque sea un verdadero gurú o un falso gurú, timador, el discípulo va a recibir una enseñanza.

En el caso en el que estábamos hablando de la vida de todos los días, esa persona podría haber ido a un consejero financiero que le hubiera explicado que en las perspectivas actuales del mercado uno no podía esperar más que un cuatro por ciento, y le hubiera explicado los mecanismos, el porqué, es decir, un gurú honesto.

I: Cuando hablábamos antes de esos espacios en los que somos conscientes, que se encuentran entre dos pensamientos, en esos intervalos en los que somos conscientes por ejemplo del elefante, la sensación es tan personal y tan separada como cuando estoy soñando con el elefante. Eso me hace desconfiar de que estos instantes de lucidez sean reales y no otra fabricación.

FL: No es cierto que durante estos intervalos haya una sensación, cualquiera que sea, porque precisamente estos intervalos son intervalos entre sensaciones y durante estos intervalos todas las sensaciones objetivas están suspendidas, incluida la sensación de estar separado. Es por el hecho de que después del intervalo vuelve la sensación de estar separado por lo que la mente, que tiene el recuerdo de la sensación de estar separado de antes del intervalo, cree estar teniendo la experiencia de estar separado después del intervalo. Es entonces cuando la mente va a proyectar, por una creatividad de la imaginación, la sensación de separación que no existe en el intervalo, sobre todo porque el intervalo no tiene duración alguna, es atemporal.

Para hacer comprender esta ausencia de sensación de separación durante el intervalo voy a daros varios ejemplos. En el momento en que comprendemos un chiste que nos han explicado; alguien nos cuenta un chiste, pasan diez minutos y de repente "¡guau!", se entiende. Estaba la historia, el chiste que nos han contado, y después da vueltas y

vueltas y de repente “¡oh!”. Si el impacto de la comprensión es suficientemente grande, la experiencia del estado sin pensamientos en el cual esta comprensión ocurre es justamente la experiencia del intervalo en el cual ya no estamos separados y va a impactar la estructura corporal y mental con dicha, con alegría. Es lo mismo cuando se produce un momento de comprensión puramente intelectual, es un momento de felicidad. Es por eso por lo que la gente hace crucigramas, en el momento en que uno encuentra la palabra dice “sí, esa era la palabra”, es un momento feliz. También los momentos de amor, uno ve una escena y las lágrimas vienen, uno es tocado en los momentos de belleza; uno sabe que en esos momentos atemporales vivimos fuera de los límites del cuerpo, vivimos fuera de la separación.

Es importante comprender que en esos momentos de comprensión, de toma de consciencia, no estamos sometidos a la separación, no tenemos, no experimentamos la separación.

BARCELONA, MARTES 17 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: Para percibir los objetos utilizamos el oído, la vista, los objetos de la consciencia, pero para percibir la consciencia... Ayer hablabas de que en ese intervalo no había objetos pero había algo, pero para percibir ese algo no es ni el oído, ni los ojos...

Francis Lucille: ¿Cuál es la pregunta?

I: ¿Con qué sentido se percibe ese "algo"?

FL: No hay ningún sentido. Los sentidos son intermediarios en la percepción de los objetos, pero la percepción de la consciencia es una percepción directa sin intermediarios, la consciencia se percibe a sí misma, por sí misma y sin ningún intermediario. Es un modo de percepción diferente de la percepción mental. No tengo una explicación que dar porque la explicación está en la experiencia. El hecho es que nos sabemos conscientes y nos sabemos conscientes de una forma experiencial, en otras palabras, no es algo que hayamos aprendido o que nos los hayan dicho o algo que hayamos deducido lógicamente; sino que sabemos que somos conscientes de una manera directa en la experiencia. Y esa experiencia por la cual nos sabemos conscientes, cuando intentamos apuntar a ella con el dedo de la mente no podemos tocarla, la mente no tiene acceso, escapa en cierto sentido al campo de visión de la mente.

I: Claro pero yo no sé si puedo percibir el espacio consciente, quizás lo único que puedo decir es que cuando hay apertura la percepción de la manifestación cambia de alguna manera. Pero es la manifestación o la percepción de la manifestación lo que cambia y en mí sólo hay una apertura.

FL: Es interpretado como un cambio en la percepción de la manifestación pero esa interpretación es una interpretación hecha por la mente. Si intentamos ver de más cerca en qué consiste ese cambio veremos que a nivel de la percepción mental no ha habido cambio alguno. Por ejemplo, si nos preguntamos, ¿ha cambiado la percepción del color de los objetos? ¿El rojo ha devenido verde? No. ¿Ha cambiado la forma de los objetos? ¿Ha cambiado el movimiento de los objetos? Si hubiésemos hecho dos videos de los dos y los proyectásemos simultáneamente en una pantalla, ¿habría diferencias? No, y eso te muestra que las diferencias no están en los fenómenos, en la percepción de los fenómenos.

En una percepción ignorante la luz de la consciencia que se sabe (a sí misma) no está presente. Pero existe la posibilidad de estar presente a la consciencia al mismo tiempo que estamos presentes a los objetos. En otras palabras, saberse en la apertura al mismo tiempo que estamos abiertos a los objetos, y ese saberse en la apertura es experimentado como paz que, en cierto modo, dota de una aureola e impregna los objetos. Pero no es que los objetos sean diferentes sino que la presencia es sentida alrededor y

a través de ellos; el propósito de la vía espiritual es establecerse en esa experiencia.

I: Es como que la prueba más evidente de la apertura fuera esa paz que impregna los objetos.

FL: Sí, es eso, pero la paz es la apertura que se siente a sí misma que se presiente a sí misma.

I: Es una cosa un poco extraña porque no se puede asir, no se puede coger esa consciencia que es la que modifica, la que da belleza...

FL: De la misma manera que la música está entre las notas, la consciencia está entre los objetos.

El problema que podemos encontrar a veces es un malentendido sobre en qué consiste la experiencia de la consciencia que se sabe a sí misma. A menudo uno se imagina que la experiencia de la consciencia que se sabe a sí misma sería como una forma de visión, como una forma de percepción cuando de hecho simplemente es la felicidad.

En general uno no contempla la felicidad como una percepción pero, en cambio, se contempla a la experiencia de la consciencia que se sabe a sí misma como si fuera una percepción. Eso es lo que impide que nos abramos a la experiencia verdadera que es simplemente la felicidad y nos lleva a buscar la experiencia de la consciencia como una experiencia mental, que no puede conducir más que a la proyección de un objeto que se supone que es la consciencia pero que solo es una pálida representación. Justamente esto es así porque falta lo esencial que es la felicidad, porque hemos hecho de la consciencia un objeto, por ejemplo, un vacío o un muro blanco.

I: Sí pero la dificultad en esa investigación está en ir eliminando objetos. Uno primero elimina el objeto físico, después el objeto mental, la sensaciones -que también son objetos- y eso se va utilizando. Los objetos cada vez son más sutiles y llega un momento en que la consciencia...

FL: No es así como sucede. En lo que acabas de exponer hay un malentendido que conviene corregir porque la aproximación de neti-neti (esto no, esto no) tal y como tú lo presentas, la presentas como si fuera progresiva, como si hubiera un saco todo lleno de objetos a eliminar. Entonces saco un objeto, y me digo "¿es esto la consciencia? No". Segundo objeto, "¿es la consciencia? No" - y el saco contiene una cantidad limitada de objetos- finalmente llegamos al último objeto, lo cojo y digo "¿es la consciencia? No" Y entonces "¡flash!" Eso no ocurre así, el neti-neti no debe ser entendido así, esa sería la comprensión de la vía progresiva. El neti-neti no es una práctica a la que uno se da constantemente: esto no, esto no, esto no; esa sería la vía yóguica, la vía del mantra.

El neti-neti sería, por ejemplo, estoy identificado al cuerpo a una sensación corporal, me doy cuenta y en ese momento "yo no soy eso"; es eso simplemente. En el momento en que ya no soy eso, soy lo que soy. No hay que ir a buscar un nuevo objeto.

I: Bueno, tampoco es que lo haga así, he resumido muchos meses en una frase.

FL: Simplemente hace falta una toma de consciencia. Una vez que uno ha sido informado de que "soy la consciencia y no soy los objetos", en una toma de consciencia uno se libera.

El problema es que, al principio, uno no es estable en esta libertad y recae rápidamente en una nueva identificación. La felicidad que es entrevista en el momento que uno deja caer la identificación rápidamente es enmascarada por el resurgir de los viejos hábitos.

Lo que es importante es comprender, o al menos estar abiertos a la posibilidad, de que la experiencia de la consciencia no es otra cosa que la felicidad, la felicidad sin causa. Por supuesto la experiencia de la felicidad puede adoptar diversas coloraciones como el amor, la comprensión, la belleza. Pero sabemos que uno no puede tener la experiencia de la belleza sin tener, al mismo tiempo la experiencia del amor, las dos están entrelazadas, y también ahí mismo hay una experiencia de inteligencia, de evidencia; así que las tres están ligadas en la experiencia de la felicidad. Una vez que uno ha comprendido bien esto, eso va a abrir un camino que es, en toda experiencia, apegarse a la felicidad y no al objeto; en otras palabras seguir la felicidad, agarrarse a la felicidad y no a los objetos. Todos los seres humanos están apegados a la felicidad, todos buscan la felicidad. La diferencia entre el sabio y el ignorante es que el sabio está apegado solamente a la felicidad mientras que el ignorante está más apegado a los objetos que a la felicidad porque cree -el ignorante- que necesita los objetos para obtener la felicidad que busca. Mientras que sería suficiente seguir nuestra tendencia natural hacia la felicidad, que es la tendencia natural de todos los humanos, sin aferrarse a los objetos.

Por ejemplo, me imagino que la felicidad podría ser beber una copa de champán bien fría, pero no hay champán frío, no hay champán en absoluto; si a lo que estoy aferrado es a la felicidad y no al champagne no hay problema alguno, automáticamente hay otro entusiasmo.

I: Pero no podría ser esa felicidad todavía un objeto sutil.

FL: No, la respuesta es no; pero hablo desde la experiencia y, por supuesto, es necesario haberlo visto. Hay que ver claramente que la felicidad es simplemente la consciencia que se sabe a sí misma en su autonomía, y desde ese momento estamos desapegados de los objetos. Eso no quiere decir, en absoluto, que si te roban tu flauta en el aeropuerto vas a estar muy contento pero no te va a traumatizar, hay muchas flautas en el universo. Lo que quiero decir es que, en última instancia, uno sabe que los objetos

no tienen importancia. Son importantes solo en tanto que vehículos, en tanto que instrumentos.

I: Sólo es que quizás en algún momento de felicidad me he preguntado si no sería esta sensación de plenitud y de amor absoluto, sino sería también otro objeto.

FL: Lo que hay que comprender es que la felicidad, la experiencia de la felicidad no es un objeto. Ahora bien, cuando impacta a la mente y al cuerpo genera estados que ellos sí son transitorios, y son objetos. Así que en la experiencia de un cuerpo dichoso y expandido, por ejemplo ante la experiencia estética, hay que hacer una distinción entre el estado corporal que es un objeto transitorio, que no es más que una consecuencia, y la experiencia inefable que lo provoca.

I: Que se manifiesta en el cuerpo de alguna manera...

FL: Sí, que impacta al cuerpo o a la mente.

I: Es difícil ver donde está la frontera.

FL: La frontera reside en que el elemento corporal es percibido, y que si en esos momentos prestamos atención al elemento corporal, nos damos cuenta en qué consiste: el cuerpo está expandido, la sangre fluye hacia la superficie, se nos pone carne de gallina, las lágrimas fluyen, se siente una apertura al nivel del plexo solar, también detrás de la parte posterior de la cabeza, y todos esos síntomas se pueden examinar.

I: Y lo inefable se queda como la apertura...

FL: Sí. A menudo lo que ocurre es que en los momentos de la experiencia en su gran pureza no hay objeto alguno, y en el momento en el que los objetos reaparecen están impregnados, bañados por la dicha sin causa. Al principio esta aureola se borra rápidamente y de nuevo las capas de resistencia van a manifestarse lo que da la impresión de una recaída en la ignorancia, y que de hecho trae una pregunta que pide su resolución, que pide su eliminación. Cuando esos residuos devienen menos densos, una nueva experiencia atemporal va a surgir instante tras instante lo que va a hacer que su eco se prolongue en la presencia de los objetos. Es un poco como si la música deviene más y más "legato" al principio, es como si hubiera una experiencia instantánea "tac" y el sonido de la felicidad se para, y después "tac" se produce otro instante y después aprietas el pedal del sostenido y la experiencia entonces se mantiene.

I: No sé si la siguiente pregunta es pertinente pero me gustaría saber si, en el contexto de la búsqueda, hay una alguna diferencia a tener en cuenta entre el nirvirkalpa samadhi en el estado de vigilia y el del sueño profundo.

FL: La respuesta corta es no. La respuesta un poco más larga es no porque el nirvirkalpa samadhi no ocurre ni en el estado de vigilia, ni en el estado de sueño con sueños, ni en el estado de sueño profundo. Esos son los tres estados objetivos, fenoménicos y el nirvirkalpa samadhi se produce en el cuarto estado, turiya, que no es objetivo.

Nirvirkalpa samadhi quiere decir el estado (samadhi) sin (nir) manifestación (vikalpa); es decir, el estado sin manifestación. En el estado de vigilia hay manifestación, en el estado de sueños hay manifestación, e incluso en el estado de sueño profundo hay manifestación desorganizada. En cambio, entre las percepciones sean del estado de vigilia, sean las de los sueños o las del sueño profundo; entre dos percepciones mentales está el cuarto estado, turiya, el cuarto estado. Nirvirkalpa samadhi sería la experiencia de ese estado que se percibe a sí mismo.

Y para entrar en más detalle habría otra interpretación de lo que es el nirvirkalpa samadhi, que encontramos en un cierto contexto yóguico, que sería la de un estado sin pensamientos resultado de ciertas prácticas pero que es todavía un estado objetivo. El pensamiento se para, hay un estado de tranquilidad, como si pusiéramos la actividad cerebral en “standby”, como si redujéramos la actividad cerebral, pero no hay revelación alguna de la universalidad, de la eternidad de la consciencia porque ese estado de calma es todavía un estado objetivo. Es algo que señalo para aquellos de vosotros que encontréis el término nirvirkalpa samadhi en la literatura; así que puede querer decir dos cosas distintas.

I: Me refería a la primera. La pregunta surge porque puede dar la impresión de que cuando ocurre en estado de vigilia es como provocado y, por el contrario, en el estado de sueño profundo no se hace ningún esfuerzo para que eso ocurra.

FL: No es tanto que cuando se produce en el estado de vigilia uno haga un esfuerzo para que se produzca, sino más bien que dejamos de hacer un esfuerzo para evitar que se produzca. Así que no es más bien el resultado de un esfuerzo sino del cese de un esfuerzo.

I: Pero da la sensación de que en el estado de vigilia haces un esfuerzo para dejar de esforzarte aunque parezca una paradoja.

FL: Lo que ocurre cuando hacemos el esfuerzo para dejar de esforzarnos, es que el esfuerzo que hemos dejado de hacer aparece reforzado.

Por ejemplo, en los ejercicios que hemos hecho mientras que el estado natural del cuerpo no sería sentirse contraído sino sentirse expandido, ser natural; cuando intentamos sentirnos expandidos por todo el espacio al principio se van a presentar muchas resistencias. Por ejemplo, a nivel mental: “¿qué es lo que estoy haciendo?, esto es yoga, esto no es advaita, esto no es la verdad, esto no es la vía directa, no es la no-

dualidad, no hay nada que hacer...". Y a nivel físico tenemos sensaciones que son desagradables, que se oponen a esa visualización que intentamos establecer. De hecho esa visualización es neutra pero revela esas resistencias que estaban ya ahí. Y como sentirse limitado al cuerpo físico no es nuestra percepción natural, por ese motivo exige un esfuerzo permanente bajo la forma de tensiones, de localizaciones.

I: Antes, cuando hemos hecho ejercicios corporales, nos has invitado a sentir el cuerpo como expandido en la habitación. He sentido fácilmente que me expandía, que me hinchaba y que todo estaba dentro de mí, que los otros estaban dentro de mí y al respirar todo el mundo se movía, salvo que he guardado de una manera muy fuerte una imagen visual de mi cuerpo. Así que me he visto a mí misma inmensa en la habitación y me pregunto de si sería posible sentirse así sin esta imagen visual externa de verme enorme.

FL: En estos ejercicios lo visual forma parte de la cadena de transmisión. Por ejemplo ahora utilizo palabras, así que al inicio de la cadena de transmisión hay palabras que son escuchadas como sonidos que se convierten en imágenes, pero esto no acaba aquí porque esas imágenes a su vez devienen sensaciones; hay palabras, sonidos y al final hay sensaciones. Así que a menudo para efectuar el ejercicio necesitamos la imagen y la imagen lleva hacia la sensación. El ejercicio apunta a la sensación.

Y si efectuamos suficientemente este ejercicio llega un momento en que deviene innato, natural; no tenemos necesidad de hacerlo más, si no que está ahí. Porque este ejercicio va en la dirección de una manera de percibir el cuerpo y el mundo que es natural, orgánica y funcional, entonces que es estable. A pesar de que en la manera como percibimos el cuerpo en la ignorancia parezca estable, en realidad es un estado menos estable que la percepción natural del cuerpo. Es un poco como la maceta sobre esta mesa parece que está en una situación estable pero está menos estable que si la maceta estuviera en el suelo.

I: Es más bien que quizás pensaba que cuando efectuábamos estos ejercicios y estaban bien logrados, bien hechos, al final no guardábamos una imagen de la persona. Porque, de hecho, la imagen que tengo de mí misma, por ejemplo de esos ejercicios es por el hecho que he visto esa imagen reflejada en los espejos, de lo contrario no tendría imagen. Entonces la pregunta es, ¿por qué al efectuar esos ejercicios todavía conservo una imagen visual de mi cuerpo?

FL: Has asociado el esquema visual del cuerpo con el esquema sensorial. A menudo comenzamos con el esquema visual para ir hacia el esquema sensorial, y al cambiar el esquema visual del cuerpo permitimos que el esquema sensorial se transforme.

Tenemos que comprender bien que el esquema que tenemos del cuerpo o del mundo,

tenemos muchos esquemas del mundo... Un pintor tiene un esquema del mundo muy distinto al que tiene un tenista o un científico. Y si ese pintor que tiene un esquema del mundo también es un físico y también es jugador de tenis va a cambiar de esquema del mundo tanto como cambia de camisa. Uno puede tener varios esquemas del mundo y eso no es un problema. El único problema es la identificación de la consciencia con un cuerpo limitado.

Entonces los ejercicios que hacemos aquí son para que una vez que estemos abiertos a la posibilidad de que la consciencia es universal y no personal. Y, ¿qué quiere decir que la consciencia es universal? Quiere decir que mi cuerpo verdadero es el universo. Entonces se trata de cambiar la manera de cómo percibo mi cuerpo -y ese "mi" es importante- de una manera limitada a una manera continua y sin límites, donde el cuerpo, mi cuerpo sería el universo mismo. Sería, en cierto modo, hacer conforme la percepción de mi cuerpo y del mundo con la comprensión de que la consciencia es universal; si la consciencia es universal entonces mi cuerpo verdadero es el universo.

I: En el camino de la búsqueda de la verdad he tenido momentos de pasión intensa donde había fuego y otros momentos en donde el fuego parecía extinguirse, quizás un desanimarse, como si no fuese posible que lo obtuviese jamás e incluso a veces también un enfado, una rabia hacia ese mismo camino. ¿Tienes un consejo para cuando ese fuego parece extinguirse?

FL: Intenta volver a la vida como antes como si no hubiese ocurrido nada.

Pero con respecto al desánimo; si uno tiene ese fuego, ese fuego sagrado, hay que comprender que es porque ya en lo más hondo de nosotros mismos hemos sido impactados por el conocimiento y no tenemos más que facilitar el que dé a luz.

Hay que comprender que la realización no es personal. No es una cosa que nosotros, en tanto que personas, podríamos adquirir. Mientras que creamos que somos una persona y que estamos en el camino en el que podemos obtener la comprensión, en realidad, estamos en el camino que lleva a las desilusiones, porque la comprensión es la comprensión de que no somos una persona, una persona en el sentido habitual, limitada. La comprensión es que esta consciencia aparentemente limitada, aparentemente dependiente del cuerpo, es realmente autónoma, independiente y libre, sin límites y eterna. La vía hacia esa comprensión pasa por una reflexión sobre las razones que nos llevan a creer que no es así. Porque, a menudo, si asumimos ciertas enseñanzas es complicado pues nos mantienen siempre en la posición del discípulo; a veces esto es voluntario otras veces involuntario por parte del enseñante.

Recuerdo como seguí las enseñanzas de Krishnamurti con intensidad durante dos años y me encontraba en una especie de desesperación espiritual porque, mientras cientos

de miles de personas habían seguido su enseñanza, parecía que nadie había llegado al objetivo y estadísticamente es un poco desalentador. Afortunadamente encontré a mi maestro porque con él era todo diferente.

No es difícil si realmente tienes ganas, eso es lo que hay que hacer. Es como si, ¿quieres llegar a la cumbre de esa montaña? Esto es lo que hay que hacer: te tienes que equipar así, tienes que salir pronto por la mañana, haber desayunado bien, llevar un buen equipo, informarte sobre el tiempo... Es así de simple.

Empieza por la investigación de todas las razones que nos llevan a creer que la consciencia es dependiente del cuerpo, y consecuentemente que la consciencia está limitada. Esto es, en cierto sentido, el mapa para subir a la montaña. Es un mapa simple, quiero decir que está en nuestras manos, depende de nosotros y no algo que depende de factores como el tiempo o "la flexibilidad del rabo de la vaca".

I: Entonces, ¿no dependería de la gracia?

FL: La gracia nos la aportamos a nosotros mismos. La gracia es tener el deseo de hacer esta investigación, y no efectuar la investigación es rechazar la gracia, somos libres. Hay personas que esperan la gracia mientras rechazan hacer la investigación, y así pueden esperar durante mucho tiempo.

I: En el campo de la investigación sobre las sensaciones corporales la resistencia que he podido observar, por ejemplo, en la experiencia de estar expandido con los ojos cerrados y el cuerpo inmóvil era bastante fácil e incluso funciona con los ojos abiertos; pero cuando uno está con los ojos abiertos, cuando uno está en movimiento o cuando uno está con alguien, especialmente si te tocan, se pierde esa sensación de expansión y vuelve de nuevo esa densidad.

FL: Acabas de mencionar varios obstáculos que se presentan como las imágenes visuales en movimiento; pero vamos a ir a todos esos obstáculos en los días siguientes porque la idea general es que en vez de intentar dominar al mismo tiempo todos esos obstáculos, dominarlos primero en situaciones más simples como una preparación a una situación más complicada como la que la vida diaria nos presenta.

Es como el músico que trabaja por partes la calidad del sonido con notas más sostenidas, más largas y trabajaría la digitación con escalas o arpeggios -la agilidad de los dedos-; que a veces presta atención a la tensión de los brazos y otras a la entonación musical, otras a la calidad del sonido, es decir, atendiendo a distintos aspectos cada vez. Porque al dominar todos esos aspectos de manera separada llega un momento en que todo ocurre en su conjunto y al final puede interpretarlo en público. Esta metáfora es tanto más interesante porque llega un momento en que toda la técnica tiene que ser

olvidada, aquí hacemos estos ejercicios pero el propósito de estos ejercicios es la vida cotidiana y, por supuesto, en la vida diaria no pensamos en hacer estos ejercicios.

I: Pero precisamente el hecho de tener que hacer esos ejercicios, esos arpegios, separando los distintos aspectos hace que se establezca una distinción entre el hacer los ejercicios y la vida diaria en el contacto con otras personas.

FL: Hay otros medios intermedios, primero empiezas con las sillas, después el perro, el gato... el gato es más fácil. Por ejemplo, tomemos una multitud, hay gente que te da la espalda y es fácil hacerlo con esas personas que te dan la espalda y no se ocupan de ti - no son ni sillas ni gatos-. Pero en el momento que lo haces con alguien que se ocupa de ti, eso genera otra cosa y esto lleva a una recaída en la ignorancia.

Hay que comprender que el objetivo de estos ejercicios es doble. Por un lado eliminar los residuos de la ignorancia y, por otro lado, -y sólo en cierta medida- preparar la vía hacia la comprensión de que la consciencia es universal. Pero también hay elementos a nivel del pensamiento que intervienen en la relación con el otro relacionados con nuestra identificación (con ser una persona), y puede haber acciones por parte del otro (si nos toca, etc.) que pueden hacer que surja esa identificación en nosotros. El método que lleva a dominar estos ejercicios de yoga es que sería fácil mantener esta actitud impersonal en presencia de personas que ellos mismos están en esa actitud impersonal. Por ejemplo en un grupo como éste verás que las relaciones son mucho más fáciles, al iniciarte así a las relaciones impersonales entre seres humanos puede entonces uno reencontrar esa actitud en la relación con personas que no comparten necesariamente nuestro interés. A medida que nos estabilizamos en nuestra naturaleza impersonal, entonces, cuando estemos en contacto con personas que están en la ignorancia, va a ser cada vez más y más difícil que ellos nos lleven a su nivel. Caemos cada vez menos en el agujero de identificarnos con la persona, todo eso forma parte de un proceso normal. El trabajo corporal que hacemos facilita eso pero no es el único componente.

La compañía de amigos de la verdad, lo que en el budismo se llama "tomar refugio en la sangha", constituye una gran ayuda en este dominio. Porque si tenemos el hábito de estar abiertos en presencia de otros, cuando un día estamos en la presencia de otro que tiene el hábito de estar menos abierto, estamos tan habituados a estar en la apertura que vamos a abordar a esta persona con la misma apertura; llegado el momento puede que incluso le arranquemos una sonrisa.

BARCELONA, MIÉRCOLES 18 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: En el ejercicio que hemos hecho antes me ha hecho pensar que, a menudo en los webinars (encuentros en la red) hay algo que tú decías: que hay una certeza experimental que tenemos que es el hecho de existir. Y hay otra certeza que, está ahí a veces cuando estoy tranquilo, que es una especie de inmovilidad; y es que sea lo que sea que ocurre en lo fenoménico y sensorial, hay algo en mí y pienso que también en todos los demás, que no se mueve, que está inmóvil. Es una especie de "espacio no-espacio" y me gustaría saber que consejo me puedes dar para que utilice esto en la progresión espiritual.

Francis Lucille: Los consejos los he dado antes y volveré a darlos mañana a la misma hora (en las sesiones de consciencia corporal) en lo que respecta a la sensación.

En cuanto a lo que he dicho, tenemos la certeza que por un lado hay consciencia, y que por otro lado hay ser o realidad, que hay algo más bien que nada. No utilizo la palabra existencia sino más bien utilizo la palabra ser o realidad. Porque la palabra "existencia" etimológicamente quiere decir "ex-istencia: lo que viene de o surge de", entonces lo que surge a la existencia va a volver a la inexistencia. Por el contrario, "ser" es aquello de lo que proviene la existencia y a lo que vuelve; porque nada surge de la nada.

I: Me gustaría hacer una pregunta que concierne a la comprensión intelectual. La comprensión intelectual todavía pertenece a la ignorancia, incluso aunque intelectualmente sea una visión del acceso a la consciencia. Mi pregunta es, ¿qué utilidad tiene la comprensión intelectual sabiendo que todavía pertenece a la ignorancia?

FL: ¿Por qué la comprensión que tiene que ver con la verdad y con la evidencia pertenecería a la ignorancia?

La comprensión es precisamente aquello que pone fin a la ignorancia, sea una ignorancia relativa o absoluta. Una ignorancia relativa sería, por ejemplo, si creo que dos más dos hacen cinco. Entonces, empiezo a contar con los dedos y digo "uno, dos, tres, cuatro, ¡ah!" la luz surge y ¡puf!: comprensión relativa.

Y la comprensión absoluta se refiere a la consciencia. Y hay algo que hay que comprender acerca de esto, y es que para comprender algo acerca de la consciencia hay que tener la experiencia de la consciencia. Ese es el motivo por el que toda comprensión verdadera al respecto de la consciencia no es ignorante. No se despliega en la ignorancia sino todo lo contrario.

En cambio, supongamos que un especialista en lenguas orientales -oficial de la legión de honor y miembro de una gran academia y muy orgulloso de sí mismo- dé una conferencia, puesto que pertenece a su dominio de conocimiento, sobre filosofía india y sobre el concepto de consciencia en los distintos sistemas filosóficos indios. Para hablar de ello necesita una cierta comprensión, pero esta comprensión es una comprensión puramente formal es una comprensión de palabras y conceptos, no lleva a la experiencia de la consciencia -y es por eso por lo que he señalado que este profesor está muy orgulloso de sí mismo-. Así que uno puede dar una lección magistral sobre la no-dualidad sin conectarla con su experiencia; podríamos llamar a esto una comprensión intelectual -yo más bien la llamaría una "incomprensión intelectual"- . Habría que hacer entonces una diferencia entre la incomprensión intelectual que proviene de la ignorancia y la comprensión intelectual que proviene de la experiencia de la consciencia. La primera, por supuesto, es totalmente inútil y no tiene nada que ver con lo que hablamos aquí, y en cambio no habría que confundirse acerca de la segunda; como dice la expresión inglesa "no habría que dejar que el bebé se vaya junto al agua de la bañera".

Hay algo importante aquí, y es que a menudo nos podemos encontrar en una situación donde parece que, el pensamiento en general y en particular el pensamiento filosófico, no puede llevar a nada sustancial. Que el pensamiento se despliega en su propio dominio de conceptos, que permanece es ese dominio conceptual y no llega jamás a contactar con la realidad. Esta visión de las cosas es particularmente cierta bajo una óptica materialista, en la cual se atribuye la realidad al plano grosero de la fisicalidad y, por supuesto, el universo del pensamiento, el universo conceptual parece un plano paralelo que flota por encima del plano real, que jamás contacta con él y que jamás podría llegar a una conclusión real. Entonces puede que la filosofía en su conjunto nos aparezca como un puro constructo intelectual y gratuito, que no lleva a ningún lado y al final de este gran proceso de pensamiento uno encuentra lo mismo que había puesto al principio; como se dice en la informática "basura dentro, basura fuera".

Por ejemplo en mi caso, cuando tenía dieciocho años y me interesé un poco por la filosofía, es la conclusión a la que llegué. Y tengo que decir que la filosofía moderna, la filosofía actual como ha perdido, en la mayoría de los casos, el contacto real con la filosofía, la llamada "philosophia perennis", la filosofía moderna justifica esa desconfianza y ese rechazo de la aproximación conceptual que parecería inoperante. Más tarde, tuve que revisar, cambiar esta conclusión. Me di cuenta, tras haberme interesado por la experiencia espiritual, que había palabras y conceptos que lejos de estar desconectados de la realidad estaban, de hecho, en contacto íntimo con ella, y que se podían utilizar como vehículos que llevan a la experiencia de la realidad. Pero para llegar a eso todavía hacía falta que me liberase de mi visión materialista que afirmaba que el universo era el universo físico, y que me hiciese profundamente las preguntas: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué es la consciencia? ¿Es la consciencia real? ¿La experiencia consciente es real o es que me la invento? Incluso si me la invento esa invención aparece a algo que es real. Y si la consciencia por la que todo es percibido no fuese real

entonces nada sería real, porque algo que no sería real no podría percibir lo real. Un personaje de mi imaginación en una novela, no puede percibir realmente. Solo una consciencia real puede percibir lo real. En otras palabras, la consciencia es al menos tan real -igual o más real- que aquello que sea que pretende percibir. Y una vez que se ha visto la realidad de la consciencia, en ese momento, se produce un transfer de realidad desde el plano físico hacia la consciencia. En ese momento lo que denominamos realidad se ha vuelto otra cosa.

Si tomamos una palabra o un concepto como la palabra "consciencia" o la palabra "yo", ¿dónde aparece? En la consciencia; aparece en la consciencia y, al mismo tiempo, apunta a la consciencia. Como una isla en el océano donde en todos los postes indicadores estuviese escrito "océano", porque sea cual sea la dirección que se tome uno va a llegar a la playa. El concepto consciencia sería como una isla apareciendo en el océano consciente, y cuando uno empieza a jugar con ese concepto, es decir, cuando uno empieza a caminar sobre esta isla antes o después uno llega al océano, antes o después uno llega a la consciencia.

Así que palabras como "consciencia", como "yo", como "realidad", todas esas palabras tienen un poder, el de llevarnos a la realidad y no intelectualmente o conceptualmente sino de manera experimental. Es la única categoría de palabras que tienen ese poder, todos los sinónimos de "yo" o "consciencia", son las únicas palabras que tienen el poder siguiente: que cuando desaparecen nos dejan en la experiencia de aquello a lo que se refieren.

Si, por ejemplo, tomo la palabra "flor", cuando el concepto flor desaparece no me deja una flor sino que lo que permanece es la consciencia y no una flor. La palabra "flor" no me da una flor; al igual que la palabra silla, mesa, papá, mamá, no importa que palabra, me dejan en la consciencia, me dejan con la consciencia pero sin desvelarla. En cambio la palabra "yo", la palabra "consciencia", me dejan con la experiencia de la consciencia.

Es por ello que la comprensión intelectual a partir del pensamiento es una de las vías de acceso al conocimiento de lo que somos. Y es por eso por lo que Jesús dijo "nadie llega al Padre sino a través de Mí" - a través *del Yo*, a través de la consciencia-. En ese caso Jesús no era pretencioso, no estaba diciendo "no solo a través de mí se llega al padre". Nadie llega al padre si no es a través de esa puerta de acceso que es *el Yo*. Es por eso por lo que dijo "*el Yo* es la puerta de acceso, *el Yo* es la vía, la verdad y la vida".

Y esto que acabo de decir explica también, en parte, la magia en los diálogos espirituales. Porque en los diálogos espirituales hablamos sin cesar del yo, de la consciencia y las palabras, que tienen ese poder, nos llevan, a pesar de la mente, hacia la experiencia de la paz. Eso explica, en parte, este perfume que existe en los diálogos espirituales, porque los conceptos utilizados nos llevan hacia el perfume de la experiencia del Ser.

I: ¿Hay un conocimiento sin experiencia? ¿Hay un ver sin ojos? ¿Un oír sin oídos? Porque en los ejercicios, cuando hablas del sonido, no hablas de una vibración en mis tímpanos sino de otra cosa, ¿podrías, por favor, hablar de ello?

FL: La pregunta que hacías al principio era si había un conocer sin experiencia y por experiencia te refieres a una experiencia fenoménica. Y la respuesta es: sí. Así que el conocimiento que no es fenoménico, el conocimiento que es nouménico, es la experiencia de la consciencia. Es atemporal, es la experiencia de la felicidad pura, de la libertad pura, de la independencia pura, de la inmortalidad, de la eternidad, del amor, del esplendor, de la inteligencia, de la comprensión. Todas las cualidades divinas están contenidas en esa experiencia de la misma manera que todos los colores del espectro de la luz están contenidos en el color blanco. Es esa experiencia que hipnotiza al buscador de la verdad cuando escucha hablar de ella, como la polilla es hipnotizada por la luz de la vela y acaba por consumirse en ella.

I: No veo como se podrían conectar los ejercicios que propones con la experiencia de lo nouménico, la experiencia del Ser.

FL: Hay que comprender bien cual es la naturaleza de esos ejercicios. Esos ejercicios no conciernen al Ser sino que conciernen al cuerpo-mente. Se trata de realinear el cuerpo-mente con la experiencia de que la consciencia es universal, si esta es nuestra experiencia, o bien con la posibilidad de que la consciencia es universal si estamos abiertos a esa posibilidad.

¿Qué quiere decir realinear el cuerpo-mente? Es muy simple. Si la consciencia es universal eso quiere decir que nuestro cuerpo, el cuerpo de la consciencia, es el universo. Y la pregunta entonces es, ¿corresponde eso a mi percepción? ¿Percibo el universo como siendo mi cuerpo? Si la respuesta es "no" entonces hay una contradicción entre, por un lado, la universalidad de la consciencia y por otro lado la manera en que percibo el cuerpo y el mundo. En tanto esa contradicción persista no podremos estar establecidos en la experiencia consciente, en la paz de la consciencia. La resolución de esa contradicción tiene grados diversos puesto que esa resolución se hace por incrementos. Tiene dos consecuencias posibles. Por un lado -si la experiencia consciente ya ha sido realizada, si está claro que la consciencia es universal- la consecuencia será el establecimiento en esa certeza, que es el objetivo final de la vía espiritual. Y si todavía no hemos adquirido la certeza que la consciencia es universal -que es la etapa fundamental de la vía espiritual, pero no es la última etapa- si esa etapa todavía no se ha franqueado, la resolución incluso parcial de esta contradicción en cierto momento va a provocar el despertar a la universalidad de la consciencia.

I: Cada vez que intento comprender qué es el Yo llego a una especie de vacío. ¿Puedes ayudarme a avanzar?

FL: La mente no puede comprender el Yo, en otras palabras, estás intentando encontrarlo en el lugar equivocado. Hay que comprender que no puede ser encontrado a nivel mental. Así que poco a poco esta experiencia va a reproducirse, vas a llegar a ese mismo bloqueo y, al principio vas a permanecer delante de esa puerta cerrada intentando abrirla; pero llegado un momento y, habiendo comprendido que no puedes abrirla, cuando llegues a esa puerta no vas a permanecer ahí sino que vas a volver camino atrás, vas a decir "es la misma vía que no lleva a ningún lado, dejémoslo estar: no puedo encontrar la consciencia en el campo mental". Esta comprensión, inicialmente, la hacemos a nivel intelectual, pero a continuación va a transformar nuestra experiencia espiritual en el sentido de que no vamos a hacer una fiesta delante de esa puerta cerrada.

Eso no quiere decir que no tengas la experiencia consciente, sino que surge de un trasfondo atemporal, no objetivo y sin forma. Basta con volver a la experiencia consciente, lo cual es fácil haciéndose la pregunta, ¿de dónde me viene esta certeza de ser consciente? Tengo esta certeza y proviene de una experiencia, esa experiencia parece instantánea, es decir, atemporal; y si intento ver a qué se parece esta experiencia no veo nada, quiere decir que esa experiencia es sin forma. En cambio, ¿esta experiencia es una ilusión o es real? Esta experiencia es real porque de esta experiencia proviene mi certeza de la experiencia de la realidad de la consciencia. Así que esta experiencia es real, y si me pregunto, ¿quién tiene esa experiencia? La única respuesta es que no puede ser más que la consciencia. Entonces esta experiencia es la experiencia de la consciencia directa por sí misma, sabiéndose a sí misma.

¿Es esta experiencia el despertar del que hablábamos antes? Nos toca saberlo a nosotros haciéndonos la pregunta, ¿me revela esta experiencia que la consciencia es eterna y universal? En tanto esta experiencia solo me revele la realidad de la consciencia pero no su universalidad, no es todavía la experiencia del despertar sino una experiencia preparatoria o propedéutica al despertar. Esta experiencia preparatoria nos envía un relámpago de luz que hace que nos convirtamos en un servidor de esta luz o, mejor, en un buscador de esta luz. La mente que estaba orientada hacia los objetos se gira y se vuelve hacia esa dirección desconocida de la que hablábamos antes.

I: La mente no puede captar nada.

FL: No es un problema, porque no estoy hablando a la mente.

I: Otra pregunta sobre el Yo. Cuando escucho el Yo del que has hablado antes, por un lado hay una línea que me lleva a pensar en el individualismo, y por otro lado cuando

escucho que la consciencia no es personal siento que esto es verdad, pero no sé cómo, en esta confusión o en esta dualidad, no sé cómo explicar dónde están las personas. Cuando hacíamos estos ejercicios antes y nos decías "el mundo está dentro de ti", al recibir este concepto pienso que las personas están dentro de mí, y eso me confunde. Me gustaría ver cómo puedo salir de esa confusión.

FL: En los ejercicios que hacemos no nos referimos en absoluto al concepto que tenemos acerca de nosotros, de los otros, del cuerpo o del mundo. Solo nos interesamos por las sensaciones.

Si te haces la pregunta -partiendo de la concepción ordinaria que dice que hay este espacio físico, y que hay estos cuerpos humanos en este espacio físico, y que yo soy este cuerpo humano físico aquí en este espacio, y que yo soy la consciencia situada en este espacio físico, situada en este cuerpo y especialmente en esta zona del cráneo, donde si hacemos un agujero la podemos encontrar- si pienso de esta forma y escucho que Francis dice "los otros y el mundo están dentro de ti", yo digo "eh, eso no es así, hay algo que no encaja, porque yo estoy aquí, justamente aquí, a tres centímetros de la cima del cráneo y a cinco de la frente, los otros están ahí, ¿por qué Francis dice que están aquí (dentro del cráneo)?; aquí hay poco lugar y jamás van a entrar, no van a caber".

¿Cuál es el error que cometo? La equivocación es pensar que estoy aquí, creer que estoy aquí (dentro del cráneo). ¿Cuál es la prueba de que yo estoy aquí? ¿Por qué creer eso sin prueba alguna?

Las incomprendiones, los errores que surgen provienen del hecho de que intentamos siempre conciliar dos perspectivas que se excluyen mutuamente y no pueden ser reconciliadas; o es una o es la otra. Hemos vivido ya bastantes años a partir de una cierta perspectiva, al menos para algunos de entre nosotros, para darnos cuenta de que esta perspectiva no aporta ni las respuestas ni la felicidad que buscamos. Es como si hubiésemos estado casados durante todos estos años con esta perspectiva que no dejaba de pegarnos, de hacernos trabajar, de quitarnos todo el dinero, de engañarnos... llega un momento en que uno se dice "quizá habría que probar otra cosa".

I: Entonces desde esta nueva perspectiva, ¿cómo se explica el hecho de que existan relaciones entre las personas?

FL: Es la misma consciencia la que percibe en todas esas personas. Así que si es la misma consciencia la que percibe en todos esos seres humanos entonces, de hecho, no hay más que una persona. Esa persona es la primera persona pero también es la última persona. Es por eso por lo que Jesús dijo "Yo soy el alfa y el omega", que son la primera y la última letra del alfabeto griego. Tan solo hay una persona: la primera persona; la segunda, la tercera, todas las personas del plural no son más que una tontería.

La relación siempre es de la primera persona a la primera persona. Esa es la relación de amor verdadero, es la relación de igualdad verdadera, es también la relación de la verdadera compasión.

La verdadera compasión no consiste en dar pescado o enseñar a pescar. Los bodhisattvas en la tradición budista formulan el voto de deseo de volver a renacer porque quieren renacer para ayudar a los seres humanos por compasión. El ejercicio de esa compasión no consiste en darles peces o enseñarles a pescar sino que la verdadera compasión consiste en enseñarles la dirección de su verdadera naturaleza que, a partir de ahí, tomará a su cargo todas sus necesidades.

La creencia en una insuficiencia en la creación proviene de la ignorancia, es una emanación del materialismo. De hecho, el universo es mágico y milagroso.

I: La pregunta concierne a la transparencia del cuerpo. Durante los ejercicios deviene cada vez más evidente, cuando exploro la experiencia del instante, que no hay separación ni límite entre lo que pensamos que es el cuerpo y el espacio, y me gustaría preguntarte acerca de las contracciones y los nudos emocionales que percibo y que, en cierto sentido, densifican el cuerpo e impiden esa transparencia.

FL: Hay que comprender y ver bien, y esto es muy importante, que la transparencia es independiente de la ausencia o presencia de esas contracciones. El propósito no es el desembarazarse o deshacerse de esas contracciones sino utilizar esas sensaciones como un trampolín que apunta hacia el espacio. A continuación el espacio tomará a su cargo las contracciones y disolverá aquellas que no sean necesarias, pero no es una vía voluntaria, mental y progresiva que va a disolver estas contracciones. En otras palabras, no hay que perder tiempo quedándose en las contracciones sino que hay que ofrecerlas al espacio y saltar desde ellas al espacio. Eso es el abandono, esa es la naturaleza de la ofrenda, del abandono. De esta manera dejamos de identificarnos con las localizaciones y contracciones y nos establecemos en tanto que espacio.

I: Eso pide que veamos una contracción y la ofrezcamos al espacio, pero en la vida cotidiana hay una diferencia entre el carácter evidente y limitado de las contracciones y la expansión del cuerpo en el espacio. Por ejemplo, y esta es la experiencia y lo sé, que cuando tengo la mano posada sobre la pierna, en realidad, no hay ni mano ni pierna; pero en la vida cotidiana, en las interacciones es como si esta experiencia no se actualizase.

FL: Puedes tener la mano posada sobre la pierna y está ahí esa sensación de la mano sobre la pierna, pero la presencia de la sensación no te priva de ser el espacio. No es necesario para ser conscientemente el espacio que la sensación se disuelva. No hay que confundir un estado sin ninguna sensación con ser el espacio en presencia de las

sensaciones. En los ejercicios que hacemos, de hecho, no se trata de aniquilar las sensaciones ni de transformarlas, sino que más bien se trata de pasar directamente de la sensación al espacio y establecerse en tanto que espacio. Lo mismo que se trata de pasar desde el movimiento al espacio inmóvil en el que el movimiento se despliega. Como estamos establecidos en la situación de ser el cuerpo limitado, al principio se va a producir esa transferencia pero uno vuelve enseguida, pero después ya es más lento

Estos ejercicios que hacemos parecen, aparentemente, pueriles, por ello necesitamos de estos diálogos para ver que no son tan pueriles como aparentemente parecen, por el contrario son extremadamente potentes en tanto que los practiquemos y veamos el cambio de perspectiva que se produce en la vida cotidiana cuando no practicamos esos ejercicios. Hay dos maneras de practicarlos y las dos tienen su valor. La primera sería, como hacemos aquí, adjudicando un cierto tiempo de nuestro día para hacer los ejercicios y la meditación en calma; y la segunda, también en la vida cotidiana en esos momentos en los que no tenemos nada que hacer, es escoger uno de esos ejercicios y hacerlos durante treinta segundos, un minuto.

Por ejemplo, cuando venimos aquí a sala, bajamos desde nuestra habitación, bajamos las escaleras pero, "yo no bajo las escaleras, yo no me muevo sino que todo eso se mueven en mí"; es un ejercicio muy simple. Estamos en el coche, no hay otra cosa que hacer sino conducir, entonces, "sentir el espacio, englobar a los coches que están frente a nosotros, detrás, a los lados". Y así, de esa manera, fundimos estos ejercicios con la vida cotidiana.

I: Sí, yo lo hago a menudo, por ejemplo lo he hecho esta mañana en un largo pasillo del metro, y era evidente lo que decíamos. Por ejemplo ahora yo me tengo en tanto que consciencia y la experiencia no está fragmentada, pero el problema es que lo puedo hacer siempre que no esté interactuando con alguien, que no esté hablando con alguien.

FL: Hay una contradicción en lo que me dices porque ahora mismo estás hablando conmigo y eso funciona...

I: Sí, me he dado cuenta de esta contradicción, de que contigo funciona, pero contigo en una excepción.

FL: Bueno, es un punto de partida. Empieza aquí conmigo, y después con otro y con otro, hasta que llegues a hacerlo con el policía que te está poniendo una multa de tráfico. Estos ejercicios funcionan por incremento.

I: Tengo una pregunta que concierne a los ejercicios que hago en mi casa, tengo la duda de si los hago correctamente. Por ejemplo, vivo al lado de un bosque, paseo e inten-

to ser el espacio, los pájaros cantan en mí, el bosque está en mí, y diría incluso que es más que el hecho de que los pájaros del bosque estén en mí porque es impersonal: ¿hay pájaros?, ¿hay bosque?, ¿hay viento?, ¿hay ruidos?, ¿es impersonal? Pero tengo dudas acerca de si lo hago correctamente porque he entendido que tú dices que tiene que haber felicidad y precisamente yo no siento felicidad sino que hay un sentimiento de neutralidad.

FL: Pero también he dicho que la experiencia de la felicidad y de la paz no deberíamos esperarla durante la práctica de los ejercicios sino que he dicho que, en ciertos casos, estos ejercicios eran una preparación que nos llevan más cerca de la experiencia unitaria. Pero llega un momento donde eso tiene que hacer clic, ahora bien el momento en que eso hace clic realmente no es durante los ejercicios, por el hecho de que durante los ejercicios hay una intención, una intencionalidad. Los ejercicios, en cierto sentido, contribuyen a eliminar los obstáculos, y el beneficio del ejercicio lo encontramos en un surgimiento espontáneo en la vida cotidiana sin que hayamos hecho nada al respecto.

Es mejor hacer los ejercicios frecuentemente y con una duración corta, más que ejercicios de una larga duración con mucho esfuerzo. Es importante mantener el interés despierto mientras hacemos el ejercicio, cuando el ejercicio empieza a parecer como aburrido es que hemos perdido el interés y es mejor pararlo. Por ejemplo, si uno se dice "voy a darme un largo paseo por el bosque y voy a hacer el ejercicio durante todo el paseo por el bosque" eso deviene un poco artificial si uno quiere hacerlo durante todo el paseo; si uno tiene ganas de pararse un momento y disfrutar de la luz que se filtra por las hojas, de los olores, la humedad, de dejar que el cuerpo se expanda es mejor pararse, abandonarse. Sino estaríamos un poco en la situación de un músico que no tocaría más que escalas y que jamás interpretaría a Mozart o Beethoven o Chopin.

I: En una respuesta anterior hablaste de la compasión desde la sabiduría. ¿Cuál sería la actitud compasiva mientras se habita en la ignorancia?

FL: En la ignorancia no hay compasión, en la ignorancia no hay más que yo-pasión.

I: Pero hay cierta responsabilidad o sensación de responsabilidad por el sufrimiento ajeno.

FL: En la sabiduría está la compasión y en la ignorancia estaría la pasión del idiota.

I: Bien, pero puede haber un sentimiento de responsabilidad por poder aliviar el sufrimiento en lo que piensas que es otra persona.

FL: En el momento que hay una compasión verdadera, no hay ignorancia no hay otra persona.

La compasión verdadera consiste en ponerse, verdaderamente, en la situación de la otra persona. Por ejemplo, si la persona dice "oh, sufro porque para desplazarme tengo una bicicleta y él tiene un Ferrari"; la compasión no quiere decir quitarle el Ferrari al que tiene el Ferrari y dárselo al que tiene la bicicleta, y quitarle la bicicleta al que tiene la bicicleta y dársela al que tiene el Ferrari. La compasión puede ser ver la envidia, la ignorancia en la actitud y no dar pie a esa envidia. En otras circunstancias la compasión puede consistir en ofrecerle un asiento en el coche para transportar a esa persona. No hay regla que pueda definir la compasión, se define en el momento, en el instante; pero la compasión verdadera va siempre más allá de las necesidades materiales.

Si le das una moneda a alguien que pide sin mirarle a los ojos y sin ver la consciencia en él, tu gesto va a ser un insulto; y quizá al mirarle a los ojos vas a decirle "bueno, si quieres trabajo yo te lo ofrezco, ven a arrancar las malas hierbas" y él seguramente no va a aceptar el trabajo...

La verdadera compasión va siempre hacia lo espiritual no puede permanecer a nivel material. Lo material y lo psicológico son solo pretextos, escalones que conducen a lo espiritual. La compasión que permanece en el nivel material no es una verdadera compasión; es la compasión de la administración, la compasión administrativa.

I: A veces hemos hablado de que la persona no es libre en tanto que persona, y en tanto que consciencia sí que es libre. Lo que veo es que la persona está condicionada, completamente condicionada.

FL: Sí, la persona tiene la impresión de tener una libertad limitada pero, de hecho, no es libre.

I: Entonces hablar de libertad, no se puede hablar de libertad en cuanto a acciones, ni en cuanto a pensamientos, sino quizá solamente en cuanto a un estado de libertad.

FL: No podemos hablar de la libertad de una acción individual porque no hay acciones individuales, toda acción es cósmica, todo acto es universal, todo acontecimiento en el universo es la convergencia, si tú quieres, en el espacio/tiempo de un haz infinito de causas; así que no hay acción personal-local sino que hay un despliegue de causas. En este momento, nuestro diálogo forma parte de ese despliegue y, nuestro único problema en la ignorancia, es vivirlo como acciones, como actos personales. A partir del momento en que comprendemos que solo hay un despliegue universal, hay una espontaneidad milagrosa que se crea, y hay la expresión de una fuerza cósmica que está detrás, de una omnisciencia.

Basta con acordarse de que todo es universal lo más frecuentemente posible y, si todo

es universal, eso quiere decir que la consciencia también es universal. No es el enfoque tradicional del advaita porque en vez de partir desde la consciencia partimos desde el universo, pero llegamos a la misma experiencia.

Sri Ramana Maharshi, por ejemplo, proponía los dos enfoques, decía: “o bien hacéis la investigación sobre el yo o bien veis a Dios en todo lugar, todo es Dios, todo es la acción de Dios, del universo, el cosmos”. Y los dos enfoques que parten, aparentemente de dos puntos diametralmente opuestos, se unen.

I: Se podría decir entonces que como individuo no eres libre, como hemos dicho, y como consciencia... ahí me pierdo un poco.

FL: Somos la libertad misma. Somos, por un lado, libres de las cosas porque los acontecimientos no nos afectan; y nuestra libertad se extiende más allá de eso porque las cosas, de alguna manera, no son más que nuestros hijos, de la misma manera que el niño en el seno de la madre es su carne, es su sangre. Son nuestra creación sin esfuerzo en el amor y en la libertad de nuestro Ser, apenas lo deseamos lo creamos.

El universo de la manifestación es la emanación de las energías divinas, de las energías del Ser. Cuando vivimos sin identificarnos a un fragmento de esa manifestación sentimos la paz y la dicha, y el universo aparece como un milagro permanente. No hay muerte, solo hay vida, y un surgimiento infinito.

BARCELONA, JUEVES 19 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: Tengo una pregunta que concierne a los ejercicios que hacemos aquí. En muchos enfoques espirituales incluso en muchos tipos de yoga, la conciencia del cuerpo y la conciencia de las sensaciones corporales son muy importantes. Y mi pregunta es, a la luz de lo que hacemos aquí, ¿puede la relación con el cuerpo ser un obstáculo para sentir todo el universo?

Francis Lucille: Lo que es un obstáculo es la relación insuficiente con el cuerpo. En el fondo es una falta, una mirada insuficiente sobre el cuerpo lo que mantiene y preserva lugares sombríos, esquinas sombrías en los cuales la ignorancia, en este caso el sentimiento de separación, puede refugiarse y permanecer escondido. Así que el yoga consiste en exponer la totalidad del cuerpo a la luz. Si la totalidad del cuerpo es expuesta a la luz, si todas las esquinas son iluminadas, la ignorancia entonces no puede mantenerse. La ignorancia solo puede mantenerse en dos lugares: En el cuerpo bajo la forma de feeling (sentimientos/sensaciones) y al nivel psicológico bajo la forma de sistema de creencias.

Así que la shadana, el proceso de liberación, consiste en llevar la luz a esos de sistemas de creencias para exponerlos e igualmente proyectar luz a esos sistemas de feelings para exponerlos también.

En esos dos niveles hay una gran resistencia a ser expuestos a la luz. Por ejemplo, a nivel de los sistemas de creencias están, en general, los hábitos; grandes resistencias que se oponen a revisar nuestras opiniones religiosas, nuestras opiniones políticas, nuestras opiniones y hábitos dietéticos, una gran resistencia, extraordinaria. Y eso que se trata de poca cosa. De la misma manera hay una gran resistencia a exponer a la luz todas esas zonas escondidas; hay toda una masa, en cierto sentido subconsciente, de la cual no nos damos cuenta porque esta masa está casi en su totalidad escondida, y sólo percibimos una parte muy pequeña que emerge y que se presenta bajo la forma de un sentimiento de carencia, que algo falta, hay algo que no va bien.

La imagen que a veces utilizo es comparar esto con un pequeño extremo de alga que emerge del agua, de esta longitud -un tramo de diez centímetros-, y empiezas a estirar de ella y hay kilómetros que salen. El problema con esta parte que emerge es que hay otra metáfora que se le aplica y es que eso que emerge más que ser como un alga es más bien como la cola de un gato, así que cuando tiras...

I: Tengo otra pregunta en torno a lo que contaste acerca de Krishnamurti. Él mismo decía que tenía miles de discípulos pero ninguno de ellos había comprendido o estaba establecido en ello. ¿Tú puedes ver si alguien está establecido en la verdad? ¿Cuánto tiempo hace falta para ver si alguien está establecido en la verdad? ¿Has visto algunas personas que ya se han establecido en la verdad?

FL: Lo que puedo ver es si la gente es simpática y si son felices. Jean Klein tenía la expresión "bellos seres humanos", "bellas almas"; es una expresión francesa. Yo veo muchas bellas almas.

En cuanto a la duración... depende. Eso me recuerda una historia militar, que ya he explicado. Hay un soldado nuevo que se acaba de incorporar y tiene que pasar un examen que le va a hacer un militar sobre el manual del artillero. Le pregunta "¿cuánto tiempo es necesario para que el cañón se enfríe después de haber lanzado un obús?" El soldado dice "cinco minutos". El examinador mira el manual y dice "no". El soldado continua "una hora". El examinador contesta "no". El soldado sigue "tres segundos". El examinador contesta "no". El soldado dice al final "no tengo ni idea". El examinador le dice "simplemente cierto tiempo". Esto por lo que concierne a la artillería.

Y por lo que toca a la marina francesa esta vez tenemos el manual del marinero y ese manual dice todo lo que los marinos tienen que hacer y es un manual que solo tiene una página y en letras muy grandes está escrito: "uno saluda todo lo que se mueve y el resto lo pinta".

Lo que está bien es que son directrices muy simples

I: Francis estoy rebosante de resistencia. Siempre la misma historia, me paso meses pensando en venir aquí, vengo y empieza la resistencia. No lo disfruto demasiado, cuando me voy sí que queda un aroma que dura un tiempo, y vuelta a empezar con volver a pensar en el siguiente encuentro. Antes de que empezaras a hablar de la resistencia me dolía incluso el plexo solar viendo la resistencia, pero esto lo sobrellevo muy bien. Sin embargo me gustaría preguntarte sobre la resistencia cuando estoy en mi casa y no soy capaz de meditar. Aquí tengo el deseo y la intención de que voy a meditar, pero luego cuando estoy en casa me pasa lo mismo que me pasa aquí con la resistencia, a otro nivel más débil pero al final nunca me pongo a meditar... sólo espero a que llegue el siguiente retiro.

FL: Dos cosas. La primera, el objetivo no es desembarazarse de las resistencias, sino tomar consciencia de ellas. En los ejercicios y meditaciones que hacemos aquí, cuando tomas consciencia de las resistencias, ahora bien como esas resistencias no han sido totalmente acogidas parece que no son agradables. Pero por el hecho de que has empezado ya a acoger esas resistencias, durante el resto del tiempo tienes una cierta distancia, un cierto espacio que se crea con respecto a los acontecimientos, con respecto a los objetos. Entonces se experimenta un poco más de libertad, y es el recuerdo de esa libertad lo que te trae aquí de nuevo.

El segundo punto, que concierne a la meditación cuando estás en tu casa. Es como si

tuvieras una tarta muy grande que comer. Cortas un trozo de pastel y es agradable, pero si intentas comerte todo el enorme pastel deviene desagradable. Así que la meditación es aquí el pastel, hay que empezar por un poquito, y si es demasiado grande un poquitín, tan sólo durante treinta segundos y después ya no piensas más en ello. Y después otra vez, treinta segundos; treinta segundos no es un gran asunto. Y así, trocito tras trocito acabas por comerte todo el pastel.

I: El problema es que hay mucho egoísmo, mucha ambición. Me lo quiero comer entero o paso, poquito a poquito no. Nunca he sabido tener disciplina en nada, así que aquí también me cuesta.

FL: No es una cuestión de disciplina. Come tan solo el pastel mientras sea agradable. Si treinta segundos es mucho, pues un segundo. Un segundo de meditación puede ser pensar "¡Oh! Barcelona, el verano pasado". Ya está.

I: Si es así de fácil, vale.

FL: Es como un amigo que tengo en Estados Unidos, dice: "venga, vamos a meditar. Bueno, ya está".

I: Hay una contradicción porque hay un día a la semana que medito con otras personas y me encanta. Entonces no comprendo por qué no me pongo cuando estoy sola.

FL: Puedes probarlo un microsegundo.

¿He escuchado "resistencias" por ahí?

I: Lo que hablabas de las personas que han estado con Krishnamurti y no se liberan, y todos los que viven alrededor y no se establecen en el Ser. Y entonces pienso "no sé si es una forma de ego el decir es que yo tengo más ego que nadie". Digo "es imposible, no sé qué hago aquí". Pero cuando pienso en dejarlo como que me caigo ahí en la nada.

FL: No hay que pensar en la iluminación o en la realización. Lo que me tengo que preguntar es: "¿Me siento mejor? ¿Soy más feliz en la vida? ¿Mis relaciones con los otros y con los acontecimientos han mejorado?" "¿Siento que voy en la buena dirección?" Porque si uno está realizado y es infeliz, es mejor ser feliz y no estar realizado. Lo que cuenta es la felicidad.

I: Esto es imposible

FL: Lo que cuenta es la felicidad, no un acontecimiento o poderse colgar la medalla de "iluminado".

I: Demasiada añoranza de "las muestras gratuitas".

FL: Pero la añoranza está bien, es una dulce añoranza. El deseo de Ser es algo muy dulce. Lo que no es dulce es un deseo de algo para mí como, por ejemplo, ser condecorado por la "orden de la realización". Pero el deseo del Ser es muy dulce, no es la misma cosa. Es algo que nos empuja y que amamos.

I: Has hablado de sistemas de creencias y es algo de lo que nunca antes había oído hablar. Mediante la observación, ¿cómo puede uno trabajar con los sistemas de creencias? Por ejemplo, yo tengo tendencia a ser servicial, a hacer favores a los demás, y veo que hay una especie de revalorización de mi persona por ser servicial. ¿Basta con observar o hay algún trabajo que hacer sobre eso?

FL: Lo más importante es la investigación que concierne a la realidad de la persona en cuestión. ¿Verdaderamente soy yo una conciencia limitada y separada que se aloja en este cuerpo? La respuesta a la que uno llega es "no", o bien "no sé". Si la respuesta es "no", entonces todo el sistema de creencias que se descubre, y que reposaba sobre una respuesta afirmativa a esta pregunta, se derrumba por sí mismo. Y si la respuesta es "no lo sé" y si el sistema de creencias se fundamentase en una respuesta afirmativa, como ejercicio, puedo intentar aplicar el sistema de creencias que se fundamenta en la respuesta negativa; por una vez cambiar los hábitos y ver qué es lo que ocurre. Por ejemplo, en esa situación: "no ser simpático". Porque ser simpático está bien si es natural, pero no está bien si es algo forzado, si proviene de una debilidad.

I: Una pregunta más sobre los sistemas de creencias. Cuando miro los sistemas de creencias, bien los veo como sistemas de creencias o bien son opiniones acerca de cosas. ¿Uno puede contemplar sus opiniones, sus sistemas de creencias como si fueran objetos? No de un orden indiferente sino como una silla o cualquier otro objeto.

FL: La diferencia entre una opinión y una silla es que sobre una silla uno puede sentar el cuerpo y sobre una opinión uno puede sentar el ego. Es muy diferente, porque la silla y el cuerpo tienen mucha más realidad que la opinión y el ego. Parece que partes de la posición inversa: "para mí la silla no tiene realidad, y por el contrario la opinión parece que tiene realidad y si la pudiera considerar como la silla, entonces perdería su realidad"

I: No es lo mismo porque veo las opiniones como siendo puntos de referencia. Uno se establece en tanto que individuo con las opiniones como punto de referencia. Y a veces se abre una pequeña ventana y uno ve que hay otras posibilidades, que no hace falta tener visiones o interpretaciones del mundo para poder vivir. Lo que me pregunto es si

la silla tiene realidad porque no miro a una silla como me miro a mí, la silla es un objeto inanimado, y sobre la silla tengo muchas ideas, no puedo mirarla de la misma manera que a mí

FL: Yo no creo que la silla sea un punto de vista, porque si uno se sienta sobre una silla uno permanece, pero si uno se sienta sobre un punto de vista al final se acaba en el suelo.

I: Ok. Ok, paso a otra pregunta...

FL: No, no, es muy importante. Tienes un problema y el problema que tienes es que entiendes la realidad física como si fuese irreal. No es irreal, lo que es irreal es que esa realidad pueda tener una existencia independiente de la consciencia; esa es la ilusión. En cambio que tenga una existencia independiente de la mente humana eso está fuera de toda duda.

I: ¿Puedes repetir eso de otra forma?, porque no estoy segura de entenderlo.

FL: Lo que llamamos el universo físico, los objetos físicos, utilizando términos espirituales "el universo grosero". Cuando se dice que se trata de una ilusión, hay una ambigüedad, no se quiere decir que esté desprovisto de realidad, lo que se dice es que no tiene realidad independientemente de la consciencia; pero eso no quiere decir que no tenga realidad independientemente de la mente. En otros términos y para repetirlo, el universo físico no tiene realidad independiente de la consciencia, pero tiene una realidad independiente de la mente. Pero creer que no tiene realidad fuera de la mente vendría a ser, en el fondo, como negar la experiencia de los otros. Porque tú y yo estamos viendo la misma flor, podemos ponernos de acuerdo en decir que el color es blanco, etc. Pero por el hecho de que ahora no veamos Nueva York no podemos afirmar que Nueva York no existe, porque hay varios millones de seres humanos para los que en este momento Nueva York existe, y ahora mismo se están tomando donuts, y capuchinos.

I: Pero, por ejemplo, los dos vemos mi jersey. Pero cuando yo lo miro, yo sé donde lo he comprado, yo sé en qué momentos me lo he puesto; hay toda una historia asociada a este jersey. ¿Es el mismo jersey para ti y para mí? ¿La realidad de este jersey existe separada de que yo lo llevo o que tu lo lleves?

FL: Hay dos cosas distintas. El jersey que es un objeto físico, un objeto grosero, y está la historia que es un objeto sutil. Así que son dos objetos distintos, uno grosero y otro sutil, y estás mezclando los dos. Para mí el objeto sutil no existe porque tu jersey no tiene historia para mí, en todo caso ha comenzado cuando comenzaste a hablar de él; y para ti tiene una historia. En cambio respecto al objeto físico estamos de acuerdo en que es de color negro, lo llevas tú y no yo.

I: Creo que es importante y es un poco más libre ver el mundo tal como es y no llevar nuestras historias a cada relación, o a cada objeto, etc. Solo ver el mundo tal como es.

FL: Sí, es una cuestión que necesita una clarificación o bien es algo que no has entendido de otras enseñanzas que has seguido, o bien esas enseñanzas se equivocan, no dan en el clavo. Tú tienes la impresión de que la visión del mundo en ausencia de ignorancia es una visión en la que se ven los objetos, pero que se ven sin su historia; en otros términos, en los que sólo se ve el objeto grosero y el objeto sutil del que hacíamos referencia ahora sólo aparece en el caso de la ignorancia...

I: No es exactamente que en la visión del sabio no se perciban los objetos sutiles, sino que, por ejemplo, si este jersey fue comprado por mi madre y cada vez que me lo pongo, lo recuerdo y sufro y me pongo a llorar...

FL: Los objetos a parte del torno del dentista y los mosquitos no causan daño... Lo que inflige sufrimiento es la creencia en un yo separado, y no es el objeto.

I: Una vez que uno se ha desecho de la idea de un yo separado, ¿cambia el objeto sutil para nosotros?

FL: El objeto sutil puede aparecer pero simplemente es funcional. Por ejemplo, yo compré ayer este jersey en el paseo de Gracia y hoy cuando lo miro a la luz del sol no me gusta el color, tengo ganas de cambiarlo. Pero no es un problema, no hay sufrimiento psicológico, es una historia sutil que se refiere al jersey pero que es puramente práctico. Así que los objetos pueden estar acompañados de una historia, incluso yo puedo estar en la historia en tanto que el comprador del jersey, pero sé que en última instancia soy la presencia en la que todo eso aparece y puedo ver todo eso sin sufrimiento psicológico. Y cuando voy a devolver el jersey incluso si rechazan cambiármelo no hay sufrimiento. Jamás volveré a pisar esa tienda y diré a todos mis amigos que no vayan...

I: En lo que concierne a los ejercicios, esta mañana mientras me paseaba con unos amigos de Barcelona, me he dicho "voy a probar a expandirme". Entonces me he dicho "Barcelona es muy grande, a ver si voy a estallar como la rana que se infló hasta llegar al tamaño de un buey..." El primero era el ejercicio de la expansión corporal, y el segundo es el ejercicio de la consciencia "soy la consciencia, la presencia que percibe todo lo que surge". ¿Cuál de los dos debo hacer?

FL: Hay que hacer los dos.

I: Me gustaría que hablaras de la pasión en las cosas de todos los días. Hace un tiempo que estoy preocupado porque me falta pasión en lo que hago y eso es un poco inquietante para mí

FL: Prefiero la palabra entusiasmo a la palabra pasión.

En la vía espiritual, a medida que el interés se desplaza desde los objetos al Ser, el entusiasmo por los objetos va disminuyendo. Si uno solo mira el entusiasmo por los objetos parecerá que uno pierde el entusiasmo cuando, de hecho, se trata de una conversión, es decir un cambio de dirección, desde los objetos hacia el Ser.

Es un fenómeno natural que todos los buscadores de verdad han experimentado. Un entusiasmo que tenían, un interés particular por un hobby, por un deporte, incluso una ambición profesional, les han abandonado. Hay una especie de muerte al mundo; morimos al mundo y nacemos al Ser. Pero a continuación volvemos a nacer al mundo y el interés por los objetos vuelve a renacer, pero con dos grandes diferencias. La primera es que los objetos no son vistos como separados e independientes del Ser, sino que son vistos como el Ser mismo. Y la segunda, a causa de la primera, hay un entusiasmo pero sin apego a los objetos. Así que ese doble movimiento del entusiasmo es un poco un pasaje obligado de la vía espiritual. En el zen tienen esa expresión que dice: al principio las montañas son las montañas y los ríos son los ríos, después las montañas no son las montañas y los ríos no son los ríos, y después las montañas vuelven a ser las montañas y los ríos son los ríos.

Pero de una manera general, mi consejo es el de permanecer muy en contacto con tu entusiasmo y ver en cada instante hacia donde se dirige. Dejarlo libre y dejarlo que se dirija adonde quiera dirigirse en cada instante, pero sin apegarse a los objetos a los que el entusiasmo se dirige sino apegarse únicamente al entusiasmo mismo. Lo dejamos ir allá donde quiera ir, como un pájaro o como una mariposa, y lo dejamos mariposar de flor en flor pero sin apegarse a la flor precedente.

Hay que dejarlo libre, porque cuando lo dejamos libre primero está contento y después crece. Incluso hay que dejar que se dirija a los objetos más estúpidos. Hay que dejarlo libre y sin posarse jamás. Sin posarse jamás, sin jamás parar la mariposa sobre la flor y jamás atrapar la mariposa. Si atrapamos la mariposa es la condenación.

En el Fausto de Goethe, el Dr. Fausto hace una apuesta con el diablo, y el acuerdo es que va a reencontrar su juventud pero que en contrapartida si comete un error muy preciso y que está previsto en el contrato, su alma pertenecerá al diablo, a Mefisto. Y la condición de la pérdida de su alma, que es la condición de la condenación, es que si jamás piensa, dice o desea “suspende tu vuelo un momento porque eres tan bello”. Es decir, el deseo de parar la mariposa, si quieres parar la mariposa...

I: Desde hace un año paso por períodos de gran desesperación. Empecé esta búsqueda espiritual en los años 70, es decir, hace bastante tiempo. Incluso he dejado de trabajar, ya no voy más a mi taller, soy artista plástica, ya nada venía a mí, no podía hacer nada. En mi estudio, en mi taller estoy libre de mí misma, allí ya no está la persona con su historia. Tal como yo lo veo y vivo el arte es verdaderamente la búsqueda de lo último. ¿Por qué esa desesperación? ¿Por qué? Porque tengo la impresión de ir hacia atrás, de dar un paso hacia atrás. ¿Hay una respuesta a esto? ¿Hay algo que usted me pueda decir?

FL: Si tenemos un deseo ardiente por la verdad y si encontramos la enseñanza que conviene, deberíamos poder observar de manera muy rápida un progreso en la buena dirección.

Para mí es muy cierto que el arte, el arte verdadero, es en esencia espiritual. Me gusta mucho la definición de André Margot sobre la obra de arte que dice: "la obra de arte es un objeto creado por el hombre que apunta a la presencia.

I: En mi trabajo, en mi arte, yo me siento realmente próxima de esa dimensión. ¿Por qué de repente ya no hay nada?

FL: Hay una diferencia entre la experiencia del Ser del artista y la experiencia del Ser del sabio. En la mayoría de los casos en el artista, la experiencia del Ser esta todavía velada por un residuo de ignorancia, como un velo que se interpondría y que en cierto modo difumina la luz. El artista, cuando se consagra a su arte, se gira en la dirección de esa luz, de la belleza, pero no la ve más que a través del velo. Y desde detrás del velo le vienen intuiciones, como ver el cuadro totalmente acabado, la escultura totalmente acabada. En otro caso esta revelación le viene poco a poco, a medida que da las pinceladas de color sobre el lienzo, partiendo quizás de una idea un poco imprecisa de la composición. Y después al ver ese principio de creación, eso despierta en él una memoria, no una memoria ideal en el sentido platónico, sino memorias de otra dimensión, y le vienen otras indicaciones que plasma en su obra. De hecho, el artista es un traductor. Pero como ese trabajo de traducción le lleva constantemente al contacto de esa luz, de paso recibe la luz en forma de felicidad; pero en la vida cotidiana recae. Es como el albatros que vuela en la luz, que es muy bello y muy elegante con sus alas extendidas a la luz, pero cuando se posa en el suelo se lía completamente con sus grandes alas y no sabe qué hacer con ellas.

Mientras que el sabio está siempre en la luz el artista tiene a menudo altibajos, mirar por ejemplo Wan Gogh. Por supuesto para el artista que está en la sabiduría el sufrimiento no le es necesario. A menudo decimos "para ser un verdadero artista hay que sufrir"; no, no es cierto. Rumi o Hafiz no sufrían, vivían en la luz, escribían sus poemas en la luz.

I: Ahora en mi caso sólo están las recaídas, ya no está ni en mi arte, ni nada de nada, sólo la desesperación.

FL: En tanto uno se cree ser un ser humano, o un cuerpo-mente humano, necesariamente hay desesperación. La situación es una tragedia, está fastidiado a priori...

I: Pensaba que usted me iba a aportar una solución...

FL: Es lo que estoy haciendo. No hago más que eso. La solución... Uno viene aquí, escucha, participa y ve qué es lo que ocurre. Es simple.

Después, eventualmente, eso vuelve y uno se acuerda, a veces a través del pensamiento, o el cuerpo, o por la sensación, y a veces uno lo recuerda y no sabe de dónde viene eso; y ése es el mejor recuerdo.

BARCELONA, VIERNES 20 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: Me gustaría empezar haciendo una pregunta muy básica y elemental como alguien que empieza. No es la primera vez que me encuentro contigo y cada vez que hacemos estos ejercicios entro irresistiblemente en un sueño muy profundo. Pero este año, los dos o tres primeros días no he entrado en ese sueño profundo; no sé dónde estaba pero en el lugar en el que estaba me desconectaba y no podía seguir lo que decías. Ayer alguien preguntó sobre cómo meditar regularmente en casa y lo que yo pregunto es, ¿cómo sabe uno que está meditando?

Hoy has hecho ejercicios que me han venido muy bien. Es la primera vez que he tenido la impresión de apercibir lo que tú nos pedías. Después me sentí muy bien y me hubiera quedado más tiempo sentada y la pregunta es, ¿sería interesante que hiciera estos ejercicios cuando medito en mi casa?

Francis Lucille: Entonces son dos preguntas, ¿cómo sabemos que meditamos?; y la segunda pregunta es que cuando estoy en casa, ¿me conviene hacer estos ejercicios? Voy a empezar por la segunda.

Tenemos que hacer los ejercicios que nos parecen más accesibles, pero también intentar hacer los que nos parecen inabordables, porque llega un día en el que aquellos que nos parecían inaccesibles devienen accesibles. Es así como ocurre. Por ejemplo, hoy los ejercicios te han parecido accesibles mientras que en el anterior retiro habías caído en un sueño profundo. Lo mismo ocurre con la comprensión a nivel de los diálogos. Hay personas que vienen durante años y no saben por qué vienen y dicen no entender nada de los diálogos; pero llega un día en el que empiezan a entender una cosa y después otra y otra y al retiro siguiente todo está claro. A nivel de los ejercicios, que sería la correspondencia a nivel de la sensación con respecto al diálogo, se produce lo mismo.

En cuanto a tu primera pregunta ¿cómo sabe uno que está meditando? Cuando tenemos la intención de meditar, el deseo de meditar, en ese preciso momento empieza la meditación. Y cuando nos llega el pensamiento o la creencia de ser un hombre, una mujer, una consciencia limitada, una persona, en ese momento la meditación cesa. La meditación es aquello que sigue inmediatamente al deseo de meditar; quiere decir el deseo del Ser o el amor del Ser, que es lo mismo. Ese es el botón que enciende la meditación y el botón que la apaga es cuando caemos en la ignorancia, cuando creemos o sentimos ser una consciencia limitada.

I: Ayer comentabas que hay evocaciones que pueden favorecer la meditación, estar en Barcelona, este retiro...

FL: Sí, si uno evoca un momento o circunstancia anterior de meditación, como la meditación es en el amor del Ser, evocamos el amor del Ser. Así que eso puede hacer que

vuelva a empezar la meditación. Por explicarlo en otras palabras, si uno evoca una meditación pasada, eso despierta en nosotros de nuevo el amor por el Ser. Como decía antes, a partir del momento en el que el amor por el Ser está ahí, entonces la meditación empieza. Es importante entender esto porque si no uno cree que la meditación es algo que la persona hace. Y uno cree que tiene que apagar la radio o la tele, cerrar la puerta con llave, poner la alfombrilla, ponerse en posición de loto con un vaso de agua al lado y que entonces ahí comienza la meditación; porque creemos que yo haciendo todas estas cosas yo, haciendo todas estas cosas, voy a hacer que la meditación empiece. Creemos que la meditación es algo que la persona hace con su pequeño ritual pero, de hecho, la meditación ya ha comenzado porque comienza con el deseo de meditar. Así que, no es algo que nosotros hacemos, es algo que viene, que llega del amor, de la gracia. Por eso, cada vez que tenemos ganas de meditar lo primero que tenemos que hacer es honrar ese deseo que viene del Ser y lo que quiero decir con honrarlo es restituirle su verdadero origen, es decir, reconocer que su origen es divino; o universal, empleando un lenguaje ateo.

I: ¿Corresponden los libros a la meditación?

FL: Sí, por supuesto. Si el deseo de abrir un libro corresponde al deseo del Ser, entonces en ese momento se inicia la meditación. La meditación se inicia con el deseo por el Ser, sea cual sea la forma que tome; la meditación se inicia al poner la alfombrilla para meditar, abrir un libro, comprar un billete de tren para ir a un seminario... todo esto forma parte de la meditación, la meditación toma un sinnúmero de formas, pero en su estado primero e informal es el deseo del Ser, amor del Ser.

Más tarde la meditación es permanente. Así que todo lo que uno hace, jugar al tenis, beber champán, dormir y roncar, es meditación. En una ocasión un caballero le preguntó a mi maestro en un restaurante "¿usted medita a menudo?" Y él, mientras comía zanahorias, le respondió "sí, todo el tiempo".

I: Me gustaría volver a hablar sobre el trabajo corporal que hemos hecho antes. Hay dos puntos. Está el trabajo con los ojos abiertos y, en mi vivencia, los ojos abiertos no se focalizan sobre nada y está bien. Pero cuando los ojos abiertos se focalizan sobre algo entonces ya la cosa no funciona y, si además, con los ojos abiertos se focalizan y se mueven entonces ya no funciona en absoluto.

FL: Es por eso que hacemos ejercicios progresivos. Si ya eres capaz de guardar el mundo en el interior al abrir los ojos sin que estén focalizados puedes inventarte ejercicios. Por ejemplo, puedes aislar un objeto sin focalizarlo. Miras al infinito y en primer plano hay algunos objetos que están difusos en primer plano y escoges uno de ellos, por ejemplo una camisa roja. No hay movimiento de los ojos. Cuando escoges ese objeto se trata puramente de un proceso mental y puedes guardar el mundo en tu interior. En

el ejercicio en cuestión, una vez has aislado el objeto, ves si guardas el mundo en el interior, si no es así vuelves otra vez a la sensación del mundo en el interior y pasas al objeto. Una vez que eres capaz de tener el objeto con el mundo en el interior puedes moverte. No es difícil. El obstáculo más grande es el paso de los ojos cerrados a los ojos abiertos.

Y una vez que puedes escoger un objeto y focalizarte sobre él, puedes escoger un objeto, focalizarlo y volver a cerrar los ojos a la sensación del mundo que está dentro y otra vez al objeto, y así. Escoge una silla o una flor, abre los ojos, cierra los ojos... En lugar de simplemente abrir los ojos, te focalizas sobre un objeto y después con los ojos abiertos vas de objeto en objeto sin perder la sensación de que todo está en el interior. Esto no es muy difícil; como ya he dicho lo más difícil es el paso de los ojos cerrados a los ojos abiertos sin que, de repente, todo se separe.

Si prestamos atención a lo que ocurre, sobre todo cuando volvemos a los ojos cerrados y a la sensación, vemos que hay pequeñas contracciones que cambian. Si prestamos atención, podemos ver que la sensación que corresponde a que el mundo vuelva a estar en nosotros corresponde a una relajación de ciertas contracciones corporales. Lo que es curioso es que la gran diferencia, entre este enorme mundo al exterior y este enorme mundo sentido al interior, se basa en contracciones absolutamente ínfimas y minúsculas de pequeños músculos, mientras que el simple movimiento de levantarse de una silla pone en juego músculos mucho más importantes.

I: ¿Y cómo haces cuando tienes alguien delante?

FL: Empiezas por la silla, luego pasas al gato, después pasas a una señora anciana y luego a un joven apuesto y guapo.

I: De acuerdo, pero cuando la persona que tienes delante está focalizando y está viendo alguien aquí dentro...

FL. Hay que comenzar con personas que no ven a alguien en ti, como la anciana.

I: No sé si es una trampa, pero sucede en mí que con la dilatación corporal es como si subiésemos el volumen de los sonidos y además el corazón empieza a latir muy deprisa. No sé si es una resistencia.

FL: Hay fenómenos fisiológicos de naturaleza muy peculiar que pueden aparecer en la vía espiritual, y pueden ser o bien espontáneos o bien pueden aparecer cuando se hacen prácticas como éstas. A menudo están ligados a la reestructuración de determinados esquemas.

Leí un artículo que fue publicado en una revista médica americana por un médico americano, creo que era oftalmólogo, quien una noche se despierta con una sensación de

miedo acompañada con un dolor en el lado izquierdo del pecho que irradia por todo el brazo izquierdo y con problemas con su ritmo cardíaco. Y él, en tanto que médico, hace su autodiagnóstico y dice "estoy teniendo un infarto". Entonces ahí su corazón se para, toda su vida pasa delante de él y cuenta el tiempo transcurrido, más o menos unos veinte segundos. Una paz indecible le acompaña y ve que todo lo ocurrido en su vida ha sido perfecto, simplemente hasta ahora no había visto la perfección. Tiene una de esas experiencias cercanas a la muerte y ve la luz al fondo del túnel. Lo siguiente es que se despierta por la mañana en su cama. Aparentemente está bien. Va al hospital y se hace un reconocimiento: análisis de sangre, monitorización, electrocardiograma, y no hay ningún signo de que haya tenido un infarto, nada sospechoso. Sin embargo, esta experiencia le cambia completamente ya no se preocupa por nada. Todo esto como respuesta muy larga a tu pregunta, en fin, hay fenómenos que tienen elementos fisiológicos muy marcados que se producen.

Me hablabas de que tu corazón empieza a palpar deprisa y puede llegar hasta la parada cardíaca como sucedió en este caso. En general sólo se producen una vez en la vida y esta es la diferencia y que operan una transformación profunda en la persona que ha tenido la experiencia; o sea, que tienen una dimensión espiritual evidente.

De la misma forma he visto personas que eran perfectamente normales, no habían perdido la cabeza y, de repente después de una sesión de yoga o de un viaje a la India, pierden completamente la cabeza. Si tienen la mala suerte de ir a ver a un psiquiatra serán diagnosticados de inmediato como maníacos-depresivos o esquizofrénicos y les van a prescribir medicamentos. Lo curioso es que las personas que no han sido tratadas, al cabo de unos ciertos días vuelven a la normalidad sin alucinaciones; lo que quiere decir es que hay accidentes como estos. No estoy diciendo que los medicamentos no sean útiles en el caso de una esquizofrenia o de un desequilibrio químico, sino que aludía a un leve porcentaje de casos que no son reconocidos por la profesión médica y que son muy extraños y que parecen ligados a cambios fisiológicos debidos a experiencias espirituales.

Así que no hay que tener mucho miedo, es el cuerpo que hace sus cosas.

I: Me gustaría hacerte una pregunta sobre el trabajo corporal. La expansión me es fácil en todo el cuerpo salvo en la parte que está en contacto con el suelo al estar sentada. Eso me resulta imposible, hay algo que lo bloquea.

FL: Esta es una pregunta muy buena. De hecho la sensación no es que haya un suelo o una silla, eso es una interpretación; la sensación es táctil, de compresión de los tejidos de la zona.

Quizás habéis jugado con un niño cogiéndolo en brazos en el que éste dice "me voy a hacer muy ligero", y luego dice "ahora me voy a hacer muy pesado". Por supuesto el niño pesa lo mismo antes y después. Para el adulto que lo levanta no hay ninguna diferencia, es el mismo peso. En cambio para el niño hacerse ligero o pesado corresponde a una diferente configuración de sus músculos. Cuando nosotros nos sentamos, sin darnos cuenta, no nos abandonamos completamente a la silla; es decir, en el cuerpo hay contracciones del mismo tipo que cuando el niño se hace ligero y que son contracciones que no confían en el contacto y que marcan una separación; no se confían al contacto.

Otra analogía. Hay personas que cuando les damos la mano, se dan, nos acogen; hay otras que nos evitan y hay otras que nos tienden la mano a distancia. Al mismo tiempo esos que te evitan son los que huyen, y esos que te mantienen a distancia son los que te plantan cara y te agreden listos para defenderse; o bien es defensa o huida. En ambos la corriente no pasa. En aquellos que te acogen lo notamos, no hay separación entre los dos cuerpos, la corriente pasa.

Así habría que llegar a que la corriente pasase entre la silla y nosotros porque, de la misma manera en que nos separamos del otro, nos separamos del universo que nos rodea; y ese contacto es importante. De hecho esto nos ofrece un método de relajación que consiste en posar completamente el peso sobre la superficie de contacto. Pero no hacerlo una sola vez, algo así como "venga vale, poso el peso al contacto y... ¿qué es lo próximo?"; sino abandonar verdaderamente el peso, y ver cómo evoluciona la sensación de contacto. Si dibujásemos la sensación de contacto habría sido una línea bien precisa y después deviene como un cojín, como si la silla entrase en el cuerpo y el cuerpo se extendiese en la silla, como si se fundiesen el uno en el otro. Es el mismo tipo de sensación de la expansión en el espacio, en el aire; el espacio se fusiona con el cuerpo y el cuerpo se fusiona con el espacio. De la misma manera, la silla se funde con el cuerpo y el cuerpo se expande en la silla y, en algún momento, hay una sensación como de levitación, porque las resistencias no están sólo localizadas en la zona de contacto sino que están por todo el cuerpo, y es por eso por lo que lleva tiempo el abandonar el peso. De la misma manera, el niño que se hace ligero se contrae en la cara o en otro lugar.

Otro método que empleo es que, a menudo, uno imagina el universo como si fuese mineral y, en cambio, imagina el cuerpo humano como vivo y orgánico. Esto crea una separación entre un universo mineral y muerto como un esqueleto, y el cuerpo humano está caliente y vivo. Entonces el universo es mineral, frío y hostil, y el cuerpo es caliente, dulce y amable pero desgraciadamente vulnerable porque puede ser dañado por ese universo hostil; de ahí viene el repliegue sobre sí mismo.

De la misma manera que podemos posar completamente el peso del cuerpo sobre la superficie de contacto, podemos también visualizar la superficie de contacto como estando viva, como si estuviéramos sentados sobre un enorme dragón muy amable.

Podemos confiar totalmente en él porque es muy amable y muy fuerte, y no se va a romper. El resultado es el abandono de todas contracciones de defensa con respecto al ambiente.

También lo podemos usar como un método de meditación. Lo podemos hacer acostados antes de dormirnos; veréis que, si persistís durante unos minutos en abandonar totalmente el peso del cuerpo sobre el colchón, éste encuentra una expansión. Eso sólo ya puede provocar la expansión del cuerpo en el espacio.

I: Se parece a algo que he sentido en el metro de Barcelona cuando hacía el ejercicio de “yo permanezco inmóvil y todo se mueve”. En un momento dado sentí como un abandono durante unos treinta segundos y, de repente, algo se tensionó o comprimió como diciendo “atención estás perdiendo el control, estás perdiendo el mando, algo puede ir mal”.

FL: Ese es un ejemplo claro de brusca parada de la meditación.

I: Es el miedo.

FL: "Yo, yo, yo... ¿qué es lo que me pasa?"

I: ¿No hay nada que hacer respecto a esto?

FL: No hay que escuchar el “yo, yo, yo”. No hay que tenerle mucha compasión.

I: Gracias.

I: Una pregunta referente a un ejercicio que hicimos antes. Se trata de una dificultad que tengo en relación a la propuesta de “es el espacio que respira”. Me resulta muy fácil cuando es un movimiento de mi cuerpo donde hay una percepción, pero ante la sugerencia de que es un movimiento que pertenece al espacio, un movimiento del espacio...

FL: No es un movimiento del espacio, es un movimiento en el espacio. Y no es un movimiento que esté confinado a esta porción de espacio, es un movimiento en el espacio todo entero.

I: Entendí que era el espacio el que respiraba.

FL: Sí, cuando decimos que es el espacio el que respira, quiere decir que es el espacio el que produce la respiración. De la misma manera, cuando digo “yo respiro” estamos diciendo que soy yo el que produce la respiración, soy el autor de la respiración pero lo

que se mueve es mi diafragma y mi caja torácica. Es una parte de mí que se mueve en tanto que cuerpo, pero soy yo que respiro en tanto que causa. En el ejercicio la causa es el espacio y la respiración aparece en el espacio. Hay que comprender que estas visualizaciones son siempre aproximativas porque el propósito es el de liberarnos de la noción de ser yo un respirador personal. No hay un respirador personal, la respiración es universal y mi cuerpo es el mundo. Así que cuando se produce la respiración es mi cuerpo universal el que respira.

De lo que se trata aquí es de poner las sensaciones de la respiración en conformidad con la posibilidad que es el universo el que respira. Pero no entramos en detalles fisiológicos, porque a nivel científico sigue siendo cierto que es la caja torácica quien respira; pero si nos preguntamos, ¿qué es lo que hace que se mueva la caja torácica y el diafragma?... esto es otra cosa.

I: Sí, había interpretado de una manera diferente la propuesta del ejercicio.

FL: Pero voy a decir incluso algo más, y es que se puede coger uno de esos aspectos que doy aquí y trabajarlo; y todos llevan al mismo lugar porque son diferentes vías de aproximación, al igual que diferentes calles llevan a la Plaza de Cataluña.

El otro comentario que quiero hacer sobre el tema es que nos identificamos con la respiración. Y, ¿por qué? Porque la respiración es un buen candidato para la ignorancia, para la identificación; porque al igual que la consciencia la respiración siempre parece estar presente. Puede que no estuviera presente al principio del desarrollo del feto, pero por muy lejos que remontemos en el pasado no recordaremos un momento en que no respiráramos. Y cuando lo pensamos, encontramos que no hay tantas sensaciones corporales que tengan esa constancia. Afortunadamente un cólico no es lo mismo. Por el motivo de su “casi permanencia”, de que ha estado con nosotros tanto tiempo que pensamos que ella es nosotros, que somos ella; entonces proyectamos sobre la respiración una cualidad de intimidad que, de hecho, pertenece a la consciencia. Al coger este ejercicio que consiste en respirar por todo y no solamente en esta zona, con la respiración transferimos esa cualidad de intimidad al espacio que nos rodea en lugar de tenerla aquí confinada (en el tórax).

Cuando era muy pequeño, quizás tenía dos o tres años, cuando no se piensa mucho sino que se vive más en la percepción, recuerdo la cualidad particular que experimentaba al escuchar la respiración de un adulto a mi lado. Se establecía una forma de intimidad misteriosa.

I: Me imagino que son diferentes metáforas en las que unas entran de manera directa y otras con dificultad.

FL: Por esto decía antes que hay que hacer aquellas propuestas que nos funcionan y probar con aquellas que no nos funcionan o nos van peor; porque las que no nos fun-

cionan bien corresponden a algo que no hemos comprendido, y esto no es grave, o a algo que no hemos explorado bastante. La idea es siempre la misma, se utilizan descripciones diferentes para dar una elección de distintas herramientas.

Antes en Europa y en Francia, ahora las cosas han cambiado porque se han americanizado, sólo había una herramienta que era una destornillador de cabeza plana -esto es una metáfora para los hombres- y con él hacíamos más o menos todo, no solamente atornillar o desatornillar, sino también limpiar pintura, abrir puertas atrancadas, muchas cosas. Ahora hay varios tamaños de destornilladores, varían de diámetro, diferentes formas de cabeza... Así que el destornillador francés de la época sería como decir "lo único que hay eres tú", "todo es tú" y los destornilladores americanos es todo lo que aquí hacemos.

I: Haciendo referencia a los niños, al nacimiento, al embrión, a los primeros meses de vida, ¿se puede decir que se está más cerca de la verdad? ¿Estás en la consciencia cuando estás en esa fase?

FL: En un sentido sí, hay muchas menos interferencias, de entrada ya no está la creencia de ser un yo separado, el concepto de un "yo". Es el motivo por el que nos acordamos del dulce paraíso de la tierna infancia, porque la ignorancia todavía no se había cristalizado. Así que, en un cierto sentido tendríamos que poner a los recién nacidos en el jardín con los animales -pero no con las serpientes ni los mosquitos- deberíamos ponerlos en el jardín con los sabios porque los sabios vuelven al jardín. En el jardín donde no están ni Adán ni Eva, ni la serpiente ni los mosquitos; pero donde están los recién nacidos, los animales y los sabios. Tampoco están los ladrones.

I: En cierto sentido, cuando se empieza a hacer este tipo de prácticas tiendes a experimentar con el cuerpo y quizá volver a sentir la experiencia de cuando eras niño.

FL: Sí, pero con un cuerpo un poco más grande y un poco más viejo. Uno siente que, de hecho, reencuentra la inocencia. Por ejemplo, juntas a dos niños de tres o cuatro años y no tienen ningún problema para ponerse a jugar o pegarse entre ellos, no tienen ningún problema, la relación es inmediata, empieza enseguida. Mientras que si juntas dos adultos, uno de ellos un arzobispo y el otro un político... eso va a llevar un cierto tiempo.

Con el retorno a la inocencia uno encuentra esa inmediatez en las relaciones. Uno puede contactar con el niño en el otro si uno mismo es un niño, y si el otro es también un niño entonces va a ser inmediato. Pero si el otro es un juez o un obispo, el niño dice "venga, venga vamos a jugar", pero el juez dice "no, vete".

I: Eso es un poco lo que nos pasa dentro, nuestro juez interior está cortando todo el tiempo las alas.

FL: Hay que llevarlo a la silla eléctrica.

I: El otro día dijiste una frase de Ramana Maharshi que todavía me resuena: "Hay dos caminos diferentes: uno es la investigación del yo y el otro es intentar ver a Dios en todas las cosas. Los dos caminos llevan al mismo sitio". Me gustaría preguntarte sobre esto, especialmente porque encuentro un poco difícil la investigación del yo, tengo bastantes resistencias aunque poco a poco voy perdiendo algunas. Y el otro camino que menciona Ramana Maharshi también lo encuentro muy peligroso porque es fácil caer en lo que tú has llamado religión. Imagino que alguien que está establecido en la verdad como tú, una vez se llega a ese punto, puede recorrer cualquiera de los dos indistintamente. Esto es mi imaginación, no sé si es cierto o no y me gustaría oírte hablar sobre este tema.

FL: La ignorancia es como una puerta cerrada en una pared que separa "a mí y el mundo". En algunos es una puerta blindada y en otros es de papel; y entre los dos extremos está todo el espectro de puertas.

La vía de investigación sobre el yo viene a ser abrir la puerta desde el interior y la segunda vía viene a ser abrir la puerta desde el exterior, pero es la misma puerta. Así que la puerta, como es la misma, se va a resistir lo mismo desde el interior que desde el exterior. Si está blindada desde el interior también lo está desde el exterior, pero quizás sea más fácil encontrar los tornillos de un lado que de otro.

En lo que concierne el miedo hacia la religión, ¿qué quiere decir religión? Religión quiere decir "re-ligar"; es decir, reunir el exterior con el interior. La religión verdadera es la apertura de la puerta. Hay diversos medios, está la dinamita, el taladro, la falsa llave... Por eso se va a ver al gurú. Hay algunos gurús que son cerrajeros y otros son militares.

Pero a lo que yo realmente llamo Dios es a la realidad de todo lo que es; aquello que crea, aquello que mantiene y en torno a lo cual todo gira. Aquello en lo que nos movemos, en lo que vivimos y aquello en lo que tenemos nuestro Ser. Eso es Dios para mí. No es el anciano con barba sobre la nube, Dios no es un hombre, pero tampoco es una mujer.

Creo que era alguien que le decía a Voltaire: "Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza" y Voltaire contestó: "sí, pero el hombre se la ha devuelto bien".

I: No tengo una verdadera pregunta pero me gustaría ofreceros una parte secreta de mí misma en lo que se refiere a la experiencia de la expansión. Hablaré con metáforas.

Cuando era niña tuve la suerte de vivir al lado del mar. Jugaba en los charcos que se formaban en la arena y en ellos había lo que nosotros llamábamos anémonas de mar, pequeños seres que se cierran sobre sí mismos y que de repente, cuando el agua está en calma, se abren y tienen multitud de maravillosos tentáculos. Yo me defino como una anémona de mar. Cuando hay esta expansión esta anémona se abre completamente en comunión con el océano y es una danza extraordinaria de tranquilidad, de amor, de belleza. Esto es lo primero que os quería decir. No me resulta fácil decirlo esto porque en el fondo soy bastante pudorosa.

También me he dado cuenta de que cuando estoy frente a la naturaleza en esa apertura a la belleza del mundo, es más fácil en Ardèche la región dónde vivo ahora que en París, a veces hay esa tranquilidad que se hace y puede haber un ruido o algo golpea en la vida y es como si fuera una piedrecita que tiramos al agua que provoca ondas que van a la orilla. Esto es lo que os quería decir.

I: Una pregunta sobre el trabajo corporal. Tengo bastantes molestias en la espalda cuando estoy haciendo el trabajo corporal y mi pregunta es, ¿estas molestias son algún tipo de indicativo de que algo va mal o pueden ser simplemente la falta de costumbre de hacer el trabajo? Y también me gustaría saber, ¿cómo se relaciona esto con la investigación? Según entiendo el objetivo del trabajo corporal es deslocalizar el yo, y ver que tanto sensaciones como pensamientos están al mismo nivel y son percepciones de la consciencia.

FL: En el momento en que hay un dolor o una molestia física es un problema físico, ya no estamos hablando de una resistencia psicológica. Habría que intentar ver si podemos encontrar una forma para esa postura o ejercicio que no provoque dolor, de lo contrario nos abstendremos de hacer un ejercicio doloroso. Como ya he dicho, la postura en sí misma no es importante.

Utilizamos posturas distintas para explorar variedad de situaciones. Un poco como alguien que está aprendiendo música trabaja sobre estudios musicales distintos para explorar la variedad de tonalidades, de registros, de dificultades técnicas, de digitación, etc. Por sí mismo el estudio musical no es precisamente una obra maestra de música. Un estudio puede ser reemplazado por otro más fácil pero que va a llevar a vencer la misma dificultad técnica. Así que si un ejercicio no nos va bien no lo hacemos.

I: Por ejemplo, hoy he cambiado de táctica y en lugar de sentarme en el suelo me he sentado en una silla y ha sido mejor. Sin embargo, cuando hemos hecho los ejercicios de elevar los brazos los he notado muy pesados. Me pregunto si es que hay algo que no entiendo o es simplemente un problema físico.

FL: Lo que hay que entender es que el objetivo no es hacer bien el ejercicio sino que el objetivo es hacerlo lo mejor que podamos, y luego olvidar que lo hemos hecho. El resultado de haber hecho el ejercicio lo mejor que hemos podido es un fruto que cogemos en nuestra vida de todos los días, cuando no pensamos ya en el ejercicio.

Volviendo al problema físico, podemos hacer el ejercicio sin sufrir, sin generar molestias. Por ejemplo, si giro mi torso un poco, está bien; si giro un poco más siento pequeñas molestias también, y si giro incluso más hay más molestias. Así que lo que hago es mantenerme en la zona de confort y, si permanezco en la zona cómoda gradualmente la zona va a agrandarse. Son cosas que suceden a nivel de los discos vertebrales, hay más flujo de sangre. El cuerpo es inteligente y si nos dice “no llegues hasta ahí”, no hay que llegar. Si hacemos un poco es bueno para la salud y si hacemos demasiado se rompe. Es como el champán.

I: Comentas que hay que ofrecer las molestias al espacio, pero cuando tengo demasiadas no funciona.

FL: Es por eso por lo que no hay que llegar hasta el dolor. Si me duele nada más empezar a girar el torso, entonces no hay nada que hacer. Ofrezco todo al espacio y luego voy a ver al médico.

I: ¿Tú haces distinción entre molestias y feelings?

FL: Sí, feeling es una resistencia psicológica.

I: ¿Puedes darnos un truco para no engañarnos a nosotros mismos y confundir una cosa con la otra?

FL: Por ejemplo, si juego al tenis, y juego mucho, cuando llego a casa tengo dolores. Si no he jugado al tenis, llego a casa, no tengo dolores y mi mujer me dice “deberías sacar la basura”, entonces sí, tengo una resistencia psicológica, lo que me pide parece muy pesado. En cambio, en la pista de tenis no hay ningún problema para correr.

I: ¿Incluirías las emociones en los feelings?

FL: Entramos en un dominio en el que hay que definir aquello sobre lo que hablamos. Etimológicamente hay “moción”, hay movimiento, es el cuerpo en movimiento. Co-

responde a elementos más importantes. En general en el origen de las emociones negativas como cólera, frustración, desesperación, tienen su origen en un pensamiento, como: "¡Cómo me ha dicho esto!" "¡Cómo este tío ha podido hacerme esto!" Y a partir de aquí la cosa se va hinchando. Pero en el principio hay un pensamiento, una frustración.

Mientras que el feeling es algo mucho más... no pasa forzosamente por el pensamiento. Es el sentimiento de que yo estoy aquí. Lo que yo llamo feeling es el sentido a nivel corporal de que yo soy limitado. Pero es una definición particular que utilizamos aquí para comunicarnos, porque si hablo de un artista que tiene feeling estoy hablando de algo completamente distinto, es que tiene gusto, tiene intuición, tiene inteligencia, etc.

I: Intento ligar dos cosas. Me han hablado del Ser, donde uno encuentra su fuente, su fundamento; y está la consciencia en su espacio, su desnudez. Pero está también la felicidad y me gustaría saber si en la vía de la no-dualidad hay una práctica que ponga más el acento sobre la felicidad.

FL: Sí, lo he dicho varias veces. Está la vía de la felicidad, la vía del entusiasmo. Permanece a la escucha de tu entusiasmo y de tu felicidad sin estar apegado a los objetos sobre los que se posa la felicidad, como cuando hablaba de la mariposa. No hay que apegarse a la flor, hay que aferrarse a la mariposa. El amor es como una mariposa.

I: En lo que pensaba era en el enlace entre el buscador y la verdad, de la misma manera que un enamorado piensa y su corazón late y es atraído por su enamorada aunque esté al otro lado del planeta.

FL: En lo que respecta a esto hay un malentendido que es necesario aclarar. A veces se dice que la vía del conocimiento -jnana yoga- es inferior a la vía del amor -bhakti yoga-, que ésta es una vía más directa y no tiene necesidad del pensamiento como un intermediario. Como si no hubiera amor en los jnanis, en los buscadores de la verdad. Pero de hecho es lo contrario, el amor del jnani es extremadamente puro porque se dirige hacia la verdad y no es un amor a un objeto, no es un amor a la persona de un gurú, ya esté vivo o muerto, no es hacia una estatua o una imagen, incluso ni siquiera es hacia las cualidades divinas; sino hacia una presencia que es al mismo tiempo sin forma y que reviste toda forma, que al principio es amada en su lado sin forma, y después este amor crece y desborda a todas las formas. Así que esta distinción entre la vía del amor y la del conocimiento es artificial.

Hay que seguir el amor en nosotros, tomar el amor como guía. Pero entender que es el mismo amor el que nos lleva a abrir un libro sobre el conocimiento, hacer una pregunta o a que tengamos lágrimas de felicidad porque nos visita la gracia.

BARCELONA, SÁBADO 21 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: Esta mañana hablaste de la expansión interna de la consciencia y de la expansión externa, ¿me podrías hablar un poco sobre esto?

Francis Lucille: No recuerdo. No creo que haya hablado de la expansión interna y externa de la consciencia.

I: Quizás entendí yo, creo haberte entendido que yo estaba más bien abierto a nivel interno que externo.

FL: Sí, recuerdo haber hablado algo de interno y externo pero no era sobre la expansión de la consciencia era otra cosa porque, de hecho, no hay expansión de la consciencia, la consciencia no es expansiva.

I: Es por esto que me extrañaba mucho.

FL: Es un malentendido, quizás me acordaré más tarde.

I: ¿Puedes precisar lo que entiendes por intimidad? Por ejemplo antes cuando hablabas de la intimidad de la inspiración y de la expiración.

FL: Son palabras que uno utiliza... quiere decir muy próximo a nosotros, cuando la respiración es muy íntima. Por ejemplo la respiración es más íntima que una declaración de impuestos.

I: Que quiere decir, ¿no sólo cercano a nosotros sino precioso?

FL: La intimidad, en sí misma, sí es preciosa; pero la respiración no, el objeto no. Un objeto íntimo quiere decir un objeto que está cercano a nosotros, como un amigo íntimo es un amigo que está próximo a nosotros, una sensación íntima sería una sensación que está próxima al centro, próxima al yo. Así que ofrece una tentación para identificarse con ella, es más fácil identificarse con la respiración que con la declaración de impuestos.

I: Mi pregunta es sobre el duelo. Me parece que hago un duelo cuando me considero una entidad separada. Creo que hay una relación estrecha entre llorar a un ser cercano que ha fallecido y sentirse una entidad separada porque es la entidad separada la que cree haber pedido alguna cosa.

Estoy atravesando un duelo de una relación y observo que este duelo consiste en soltar todo un imaginario que ha sido lo que ha construido la historia de la relación y me gustaría que hablaras.

Así que está claro que me tomo por una entidad separada aunque íntimamente, profundamente sé que soy la consciencia, que soy la presencia vasta e ilimitada; pero en mi cuerpo hay un desgarró, y no tengo otra elección que dejar que todo esto surja, no hay otra cosa que pueda hacer y no sé si hay algo que me puedas decir.

FL: El duelo de una relación no es exactamente la misma cosa que el duelo por una desaparición, por una muerte, un fallecimiento; porque en una relación de amor, que es la única que vale la pena, siempre es compartida por las dos partes y una relación que no es compartida no es una relación de amor. Podemos contarnos historias pero no es una relación de amor porque el amor es un compartir. Podemos tener una relación de amor con alguien, después esta persona muere y podemos tener la impresión de que el amor se ha ido, nos ha abandonado porque el amor estaba allí en la relación sin ninguna imaginación y, de repente, todo se acabó.

Mientras que en una relación que se acaba por una ruptura no es lo mismo, porque si hay una ruptura es que al menos uno de los dos no estaba satisfecho con la relación, si uno no está satisfecho el otro no puede estar satisfecho, lo quiere decir que desde el punto de vista del amor algo faltaba. Así que ese es un caso en el que el duelo no trata sobre un amor real sino sobre un amor deseado e imaginado y proyectado, en este caso somos víctimas de nuestro propio deseo, de nuestra propia imaginación y proyección. Es como un puente que cargamos con peso excesivo y al cabo de un tiempo se derrumba porque hemos puesto demasiado peso encima.

Lo que pasa a menudo en una relación es que las dos partes cargan demasiado el puente, cada uno tiene una idea precisa de lo que necesita y no es necesariamente lo que necesita el otro y lo que necesita el otro no es lo que necesita el uno.

En todo caso en el duelo de una relación somos víctimas de nuestra propia imaginación porque habíamos creído que esa relación podría aportarnos lo que nos faltaba. Lo que hay que comprender es que ya no nos lo aporta pero que nunca nos lo habría podido aportar, y si comprendemos que jamás podría habérselo aportado entonces uno no se lamenta.

No hay que apiadarse en exceso de uno mismo "¡Ay!, pobre de mí, pobre de mí". Hay que mantener los ojos abiertos, y si no ha funcionado es que no funcionaba desde el principio.

l: Sí, es cierto. Pero hay una cosa sobre la que me debato y es, en los dos casos, tanto en un fallecimiento como una relación que se ha roto, está la ausencia del cuerpo. Y

esto me reenvía forzosamente a la identificación con el cuerpo. Si no me identificase tanto a mi cuerpo no estaría apegada a la ausencia del cuerpo, sea del fallecido o al del que ya no está aquí.

FL: Los cuerpos se pueden reemplazar, no faltan. El amor es más difícil. Mientras lloremos el cuerpo precedente no estamos disponibles para el siguiente.

I: Por ejemplo mi padre...

FL: Sí, pero yo hablaba de relación no de...

I: Pero te decía esto porque los dos casos tienen en común que de golpe hay la ausencia de un cuerpo.

FL: Pienso que te he demostrado la diferencia porque no es el cuerpo lo que echamos de menos, es el amor. En tu pregunta estás ligando dos cosas y estás suponiendo que son lo mismo, y estás tratando que conteste de la misma manera en los dos casos bien sea que falte el padre o el amante, y no es la misma cosa. Porque si te has separado de tu amante es que no había amor en la relación, no había reciprocidad, satisfacción recíproca. Mientras que el amor del padre es diferente y, en este caso, el duelo tiene dos aspectos. Existe el aspecto de ignorancia, que corresponde a lo que he perdido con respecto a mí, que ya no tengo; así que uno se lamenta, y se lamenta también por aquello que hubiera podido hacer, podido decir y ahora que ya no está ahí es demasiado tarde.

Quizás se produce una vuelta atrás y en esta vuelta atrás hay un segundo aspecto del duelo que es una purificación del sentimiento. Al final de esta purificación lo que queda es el amor, solo te queda el amor en común, los momentos que has compartido con tu padre y esto permanece en ti, en la consciencia. Hay que ver que en los momentos de amor somos uno con el otro en tanto que consciencia y eso es eterno; en el proceso del duelo eso corresponde a una dulce tristeza y no a una desesperación.

La parte ignorante del duelo es una forma de desesperación "¿Qué voy a hacer? ¡Ya no lo tengo!"...

En cambio el aspecto espiritual de duelo lleva, incluso desde el principio, una dulzura; y esto no quiere decir que no haya emociones, por supuesto, hay emociones.

Decir adiós a una forma que ya no veremos más y que ha sido una fuente, un vehículo de amor; pero en cierto modo cuando esa forma desaparece nos lleva a una forma de dulzura en nosotros.

Me acuerdo de la muerte de mi abuela, cuando la pusieron en el ataúd y el ataúd pasó delante mí que estaba en el salón, era este símbolo: ella dejaba la casa y no la vería

más, las lágrimas han aparecido pero de hecho eran lágrimas dulces de la emoción de decir adiós y se acompañaba de una dulzura en el sentido que había este contacto con el amor que habíamos compartido.

En las relaciones somos víctimas de nuestras propias ilusiones y no hay que tomarse esto muy en serio.

I: ¿Puedes hablar del proceso del olvido, del olvido de la verdadera naturaleza? Hay como... en lo que me concierne una fascinación de los eventos de la vida. Es un poco como en "El señor de los anillos" donde hay una fascinación por lo precioso, por el anillo, por lo "p r e c i o s o". Ese olvido de nuestra verdadera naturaleza no es un problema de memoria. ¿Qué pasa? ¿No sé? o ¿No quiero saber?

FL: Lo que es importante no es que lo olvidamos sino que nos acordamos. De qué manera lo hemos olvidado y cuándo no nos interesa, cómo nos acordamos es muy fácil. Cada vez que uno quiere acordarse uno se acuerda, así que depende enteramente de nosotros. Por lo tanto, no hay nada de qué quejarse porque cada vez que queremos acordarnos de ello "puf" está ahí. Así que, ¿por qué quejarse?

I: Este querer, esta voluntad de querer acordarse, ¿de quién depende?

FL: De ti, cada vez que quieres acordarte, te acuerdas; cada vez que quieres olvidar, lo olvidas. Todo está en tus manos y no es nada que te sea impuesto.

I: Quieres decir que este olvido, ¿no es una imposición?

FL: No, cada vez que quieres pensar en el Ser, cada vez que piensas, está ahí. En el fondo, una vez que hemos escogido la ignorancia, la única libertad real que nos queda es el recuerdo del Ser. El resto es puramente mecánico, no hay elección real, no hay libertad, todo es mecánico.

No nos hemos desconectado completamente de nosotros mismos, del Ser, puesto que hemos conservado esta última libertad: la libertad de volver o la libertad del recuerdo, de acordarse.

Es Ulises que se acuerda de Ítaca.

I: Entonces quieres decir que cada vez que no estamos en la apertura somos nosotros que la abandonamos.

FL: Siempre somos nosotros, ocurra lo que ocurra siempre somos nosotros.

I: Incluso aunque sintamos el deseo de estar en la consciencia, en el Ser, parece difícil a veces encontrar el camino.

FL: ¿Cómo podríamos ser otra cosa que el Ser?

I: Podemos imaginar ser otra cosa.

FL: Sí, podemos imaginarnos que somos otra cosa distinta que lo que somos verdaderamente, pero no podemos ser otra cosa que aquello que somos verdaderamente.

I: Y cuando hemos perdido el hilo para llevarnos al Ser, que nos imaginamos que somos otra cosa, hemos perdido el camino, ¿hay algo que podamos hacer para reencontrar ese camino?

FL: Si nos imaginamos ser otra cosa que lo que somos verdaderamente, nadie nos obliga, es un país libre, así que esta imaginación es el producto de nuestra libertad. Podemos continuar con ese sueño tanto tiempo como lo deseemos, pero en tanto perpetuamos ese sueño es porque así lo deseamos.

I: ¿Es posible que haya partes de nosotros que quieran continuar de forma subconsciente y otras partes que no quieran continuar?

FL: Puede tener este aspecto pero, de hecho, en cada instante es o bien lo uno o lo otro. A cada instante o bien pensamos estar limitados o bien no sabemos. Si pensamos ser limitados estamos en la ignorancia y si no sabemos somos lo que somos.

I: Venimos todos aquí y...

FL: Habla solo por ti.

I: Hacemos ejercicios... hago ejercicios y me imagino, bueno creo que no soy yo sola pero no me siento en la consciencia.

FL: Desde el momento en que dices "sentirme en la consciencia"... ¿Cuál es la diferencia entre la consciencia y eso que quiere sentirse en la consciencia?

I: Sí, entiendo que está mal dicho.

FL: La consciencia no es algo muy lejano o muy difícil, es aquello que escucha estas palabras en este momento. Cuando yo hablo estas palabras son oídas, aparecen a la consciencia, en la consciencia. Así que la consciencia es verdaderamente una experiencia, está viva, está presente aquí y sigue estando presente ahora, ya sea que hable o

que no hable está siempre presente. ¿De acuerdo? La consciencia es eso, aquello que oye.

La ignorancia, aquello que algunos llaman y que no está bien expresado -no estar en la consciencia- es la creencia de que la consciencia, aquello que oye estas palabras, es una mujer.

I: ¿Es una...?

FL: Una mujer, en tu caso, una mujer. La creencia, de que soy un hombre, una mujer, un ser humano, soy este cuerpo, esta mente... limitado, y que la consciencia es una propiedad que pertenece a este cuerpo, eso es la ignorancia. Es la ignorancia de la naturaleza universal de la consciencia, de la naturaleza universal, autónoma y real de la consciencia.

Así que esta creencia de que la consciencia depende del cuerpo es una creencia gratuita, por gratuita quiero decir que no reposa sobre nada, no reposa sobre ningún hecho. También puedo creer que hay un planeta muy grande entre Marte y la Tierra con pequeños hombrecillos verdes que viven allí y que este planeta humea mucho y así no podemos verlo, esto no es muy científico pero... no hay prueba alguna; pero soy libre de creerlo, es un país libre.

La diferencia es que en la ignorancia nos imaginamos, creemos que tenemos muchas pruebas de que la consciencia es limitada, separada, humana. Creemos que tenemos pruebas de ello hasta el momento que empezamos a rascar el barniz para ver lo que hay debajo.

I: Si entiendo bien lo que has dicho hasta ahora, si yo quisiera completamente, profundamente, honestamente, sinceramente, más que todo ser lo que soy, lo sería.

FL: Absolutamente. El título de uno de los libros de Jean Klein es "Sé lo que eres"; y tú eres lo que eres de forma natural, sin hacer esfuerzos, mientras que creer sin pruebas es un esfuerzo. Creer que la consciencia es limitada es un esfuerzo, pero creer que es ilimitada también sería un esfuerzo; en el no-saber somos lo que somos, el no-saber nos permite ser lo que somos verdaderamente.

I: Entonces el creer, el aceptar que la consciencia es ilimitada sería un error tan grave como el creer que la consciencia es limitada.

FL: Utilizamos la palabra ilimitada al respecto de la consciencia únicamente para deshacernos de la creencia de que es limitada; pero la consciencia ella misma no es ni limitada ni ilimitada, es lo que es. Utilizamos la palabra ilimitada como una herramienta

para deshacernos de la creencia que es limitada. En tanto que lo utilizamos para este propósito es como una espina que utilizamos para sacar otra espina que se clavó en la piel, una vez que la espina ha sido retirada tiramos las dos espinas, salvo si verdaderamente no somos muy listos y cogemos la espina que hemos utilizado como herramienta y nos la clavamos.

I: Sí, una pregunta. Antes estaba conversando con L. y me ha dicho "simplemente observar el movimiento de la atención"; y allí, en el instante, he tenido la impresión de una evidencia que estaba a punto de plasmarse. Desgraciadamente eso ha pasado, se ha parado y me gustaría saber qué es lo que piensas de este enfoque.

FL: Hay que preguntárselo a L., yo no sé. Quizás observando los movimientos de la atención nos situamos en una posición de testigo inmóvil. Aquel o aquello que observa los movimientos o los cambios no cambia, no se mueve, está inmóvil. A veces cuando oímos cosas como esta ello nos lleva, por un breve, hacia el trasfondo consciente; uno toma consciencia de que es ese testigo inmóvil.

I: Es una pregunta quizás elemental y, para que me aconsejes también a nivel elemental, si bien a nivel intelectual o mental no tengo mayor problema de comprensión a nivel de los ejercicios corporales, sí tengo dificultades a un nivel muy básico que por lo que escucho a los otros hablar no les ocurre. La dificultad elemental es que no llego a extraer la percepción de un sonido, o la visión de un objeto sea cual sea la fuente material de esta percepción, no llego a extraerlo del objeto mismo. Por ejemplo, un sonido producido en la sala no llego a percibirlo en mí sino que se queda pegado a su fuente.

FL: Muy bien, se queda aglutinado a su fuente pero, su fuente, tú la percibes en ti.

Hay dos cosas. Dices que la razón por la cual no llegas a percibir el sonido en ti es porque se queda aglutinado, pegado a su fuente. Si concibieras, o sintieras o percibieras que la fuente del sonido está en ti no habría ningún problema. El sonido, en sí mismo, es neutro porque aparece en ti.

I: Siento el efecto del sonido en las orejas que llega pero...

FL: Sientes una percepción en ti, y una interpretación de esta percepción te dice "es Francis que habla y Francis está a seis metros". Y esto es una interpretación que, ella también aparece en ti, en el mismo espacio donde la percepción original del sonido aparece. De hecho todo aparece en ti.

I: Mentalmente lo comprendo pero experimentalmente...

FL: No puedes comprenderlo mentalmente sin experimentarlo. No es que no lo experimentes, lo experimentas pero luego un concepto lo niega.

I: Hay un tipo de interpretación de que el sonido no está en mí sino que está ahí fuera.

FL: Tomas una interpretación y... (la tiras, la arrojas fuera).

Se trata de volver a una visión muy inocente, la visión que tendría un niño, un artista, un pintor en la época que había verdaderos pintores, la visión de un Cézanne; es una visión que no está filtrada por el intelecto, que no nombra, que no establece distancia, que no mide... Es la visión del mundo en su estado naciente, la visión del primer instante y al mismo tiempo es la visión de base, la visión natural sobre la cual podemos conectar múltiples visiones, muchas interpretaciones que serían herramientas que aplicamos. Pero estas herramientas son elecciones que hacemos, interpretaciones de una experiencia fundamental, mientras veamos estas interpretaciones como lo que son no hay problema. El problema es que en nuestra cultura hay una inversión que se opera, donde esta visión primera y fundamental se considera como infantil y entonces irreal, y la visión interpretada y corregida en función de hipótesis más o menos arbitrarias, de hipótesis culturales es considerada como la visión real.

No habría ningún problema en tener muchas visiones interpretativas con la condición de no olvidar que, la visión de base que estas visiones interpretan, no es un dato que justifique la creencia en un punto de vista separado.

I: Tomemos alguna cosa concreta, por ejemplo el canto de un pájaro, el ladrido de un perro en la lejanía. Comprendo intelectualmente que hay una interpretación en algún sitio en mí que sitúa la percepción del pájaro o el perro lejos, en la distancia. La comprensión elemental a la que aludía antes es, cómo cortar, si hay un medio técnico de cortar la interpretación de la percepción en sí misma.

FL: Si oigo el pájaro que canta en la distancia, automáticamente en mí hay un mecanismo que me dice está a tal distancia, en tal dirección; como puedo romper estos mecanismos que me hacen interpretar la percepción?

No tienes que romper este mecanismo, puedes escuchar el pájaro a treinta metros arriba y a la izquierda de tu cabeza, sin embargo, tú no estás limitado por tu cabeza. En otras palabras, el problema no consiste en ser consciente de un cuerpo limitado y posicionado en un cierto lugar del espacio, el problema consiste en creer de manera arbitraria que la consciencia reside en ese cuerpo limitado y más particularmente en un lugar llamado cabeza.

Así que todos los ejercicios que sugerimos aquí están destinados a efectuar una transición de un modo de percepción en el que sentimos "esto es mi cuerpo", "esto -la me-

sa- no es mi cuerpo"; hacia una percepción donde "todo es mi cuerpo". Y esta percepción de nuestro cuerpo y del mundo es conforme con la posibilidad de que la consciencia sea universal. Si la consciencia es universal, entonces mi cuerpo es el universo.

I: Con los cinco sentidos que contiene.

FL: Sí, de la misma manera que hacemos la distinción entre los sentidos internos que me permiten sentir el hambre, la sed o el dolor y los sentidos externos que me permiten ver, escuchar, gustar, etc. Cuando esta transición se produce todos los sentidos son internos, no hay ningún sentido que sea externo. Todo es mi cuerpo por lo que percibo la flor como percibo mi estómago cuando tengo hambre, todo está en el interior.

Y puede haber todavía puntos de referencia como "la flor está a mi izquierda"; quiere ello decir que está a la izquierda de este cuerpo. Pero aunque haya estas distinciones y estas orientaciones en el espacio, tenemos lo mismo en el interior del cuerpo, por ejemplo, podemos tener un dolor en la cabeza o en el pié. En este cuerpo universal hay orientaciones, pero el hecho fundamental, crucial es la eliminación de esta separación arbitraria entre el "yo" y el "no yo"; en general esta separación la vemos en la superficie de la piel.

No sé qué pasa en el tubo digestivo intermediario entre el "yo" y el "no yo".

I: Una vez he comprendido que no soy mi cuerpo, ¿inmediatamente entiendo que soy la consciencia universal? ¿Es lo mismo?

FL: No. La comprensión yo no soy el cuerpo, no soy el pensamiento, no soy esto, no soy lo otro es una definición negativa de lo que soy, mientras que el conocimiento del Ser es una revelación positiva. Lo podemos ver, por ejemplo, si nos preguntamos "¿soy consciente?" la respuesta que llega es "sí". Esto no es una comprensión negativa, es una comprensión positiva que se refiere a una experiencia y no a una no-experiencia.

Así que la revelación de que la consciencia es universal está hecha del mismo orden de la revelación que la consciencia es, es una revelación positiva. Lo que impide la revelación de que la consciencia es universal son las limitaciones que superponemos sobre la experiencia de la consciencia universal que parecen limitarla, y el enfoque negativo permite la retirada de esas limitaciones.

I: Pero parece completamente obvio que una vez es visto que la consciencia no reside en el cuerpo entonces es sin límite, universal, parece completamente obvio.

FL: No es tan evidente que eso sea así porque hay la posibilidad, la versión idealista en la cual la consciencia es idéntica a la mente limitada. Y el cuerpo y el mundo aparecen

en esta mente y no tienen otra existencia que en la forma mental pero puede haber una multiplicidad de mentes.

Hay que hacer un paso más para establecer una distinción entre la mente, la mente humana que es limitada y la consciencia. Y esto lo hacemos aquí de forma analítica, intelectual que no podría reemplazar la experiencia directa que es una revelación directa por la cual la consciencia se sabe universal de la misma manera y con el mismo resplandor y brillo que se sabe real.

I: "Yo no sé", ¿es una aproximación negativa?

FL: "Yo no sé" es una aproximación negativa, sí. Pero es una aproximación negativa con respecto a los fenómenos que conduce a la revelación positiva del noúmeno. Voy a dar un ejemplo de la revelación positiva del noúmeno: es la revelación de la existencia, de la realidad de la consciencia. Es una revelación no fenoménica pero que es positiva, que no está contenida simplemente en la aproximación negativa.

De hecho si uno reflexiona, aquello que hace posible el enfoque negativo "neti, neti" (esto no, esto no) es una experiencia positiva. ¿Cómo podría saber aquello que no soy si, en cierta manera, no supiera ya lo que soy? No puedo saber lo que no soy si no sé ya lo que soy.

Un ejemplo extraído de la música. Si alguien canta una melodía y hay una nota que es falsa, que no es la buena y yo conozco la melodía y digo "suena desafinado". No puedo decir que no es la nota buena sin saber en cierta forma la nota buena, ello no quiere decir que sepa cantar enseguida la nota correcta pero si intento un número suficiente de veces el cantar la verdadera nota lo voy a conseguir porque conozco la buena nota.

Es lo mismo con la consciencia, si sé que esto no es la consciencia, no puedo saberlo sin saber al mismo tiempo qué es la consciencia. En todo caso sé que es la consciencia con respecto a esa cosa. Por ejemplo si alguien me dice "la consciencia es roja", miro y digo "no, no es roja". Eso no quiere decir que haya visto toda la consciencia pero sí que he visto un trozo suficiente para decir que no es roja. Todos tenemos claro que estoy hablando con metáforas, que no hay que tomarme al pie de la letra.

Por ejemplo si alguien dijera que cree que la consciencia podría ser un pensamiento, y en un momento me doy cuenta de que la consciencia no es un pensamiento sino más bien que los pensamientos aparecen en la consciencia. Yo no puedo hacer este descubrimiento sin en cierto modo no tener la experiencia de la consciencia. Ello no quiere decir que esta experiencia por la que sé que la consciencia no es un pensamiento me revele todo en relación a la consciencia, pero me revela lo suficiente para que deje de buscar la consciencia en el dominio de los pensamientos. Y llega un momento donde

me viene la revelación de que la consciencia es universal y eterna; y eso pone fin al sufrimiento.

Ello no quiere decir que todo sea revelado, sería un poco aburrido conocer todo, no sería divertido. Si supiéramos todo, si supiéramos a quién vamos a encontrar, que se nos va a caer algo... eso quita mucho encanto.

I: Me gustaría que hablaras sobre la naturaleza de los condicionamientos que se conocen como vasanas, lo que conllevaría el proceso de purificación de las vasanas.

FL: Las vasanas son hábitos, esquemas de pensamiento, esquemas en la manera de sentir el cuerpo y esquemas de percepción del mundo que son el resultado de la creencia que somos una consciencia separada y que, al mismo tiempo, contribuyen a perpetuar esta creencia. Están localizados en el cuerpo en forma de esquemas de movimiento, de esquemas de percepción y de hábitos; y también a nivel psíquico en forma de sistemas de creencias.

La liberación de estos esquemas puede operarse de dos maneras, ya sea antes del despertar o después del despertar; y el despertar es la revelación de que la consciencia es universal. Antes del despertar podemos tener sistemas de creencias que se refieren a la consciencia y, refiriéndonos a la experiencia consciente, nos liberamos de esos sistemas de creencias.

El problema es que, como la causa que produce esos vasanas no ha sido erradicada, siendo esta causa la ignorancia, va seguir creando nuevos vasanas, así que es una tarea sin fin el eliminar las vasanas. Es como intentar eliminar las hojas de un árbol hoja por hoja, el problema es que en la primavera siguiente tenemos una nueva cosecha.

La vía directa consiste en cortar el árbol de raíz y las hojas, más pronto o más tarde, acabarán cayendo porque el árbol ha sido desenraizado. Si deseamos acelerar el proceso, una vez que el árbol ha sido cortado podemos eliminar las hojas con la mano, por lo menos estamos seguros de que no van a volver a brotar.

La retirada de las hojas corresponde a los dos tipos de sadhana. Hay una sadhana antes del despertar, que normalmente se efectúa bajo la dirección de un instructor, que no tiene por objeto el eliminar todas las hojas sino de abrirse un camino que lleve hasta el tronco para que podamos cortarlo. Así que la sadhana que precede al despertar, hay que comprender bien que no se trata de cortar todos los vasanas sino simplemente tener acceso lo más rápido posible al tronco para cortarlo.

Una vez que esto se ha producido hay una sadhana después del despertar y aunque todas las hojas estén ya virtualmente muertas puede que escondan la vista del cielo y

entonces podemos retirarlas una a una. Este es el objeto del proceso de estabilización en los frutos del despertar.

I: Me gustaría volver sobre la pregunta que había antes de esta pregunta. En el momento en que hacemos los ejercicios y expandimos el cuerpo en el espacio, me sucede a menudo que hay un proceso que va en el otro sentido, como si se produjese una inclusión donde el espacio me invade y yo soy el espacio...

FL: Sí, perfecto, sí.

I: En ese momento no puedo entender que pueda afirmar que no soy el cuerpo porque soy el cuerpo y los cuerpos que están aquí.

FL: Por supuesto, cuando decimos que "no soy el cuerpo" queremos decir "no soy tan solo el cuerpo". O bien yo soy todo o bien yo no soy nada, pero no soy algún fragmento y el resto no; o todo o nada.

I: Pero no tengo esa experiencia de que no soy nada.

FL: La experiencia de "yo no soy nada" es la experiencia de "no soy una cosa". Yo no soy una cosa, soy la consciencia en la que las cosas aparecen; así es que no es "no soy nada".

I: Has dicho "no soy una cosa y no soy nada" es comprensión y "no soy nada pero soy todo" es reflexión. Algo, nada, todo. Entre nada y todo es reflexión, entre algo y nada es comprensión.

FL: No, si yo digo "no soy una cosa" no es lo mismo que decir "no soy nada". No soy un objeto pero no soy "nada". Soy la presencia a la cual todos los objetos aparecen pero que ella misma no es un objeto, la consciencia no es una "nada". La revelación de que "yo no soy una cosa" nos lleva a la revelación de que "yo soy la consciencia", eso es el despertar y no es necesario que haya cosas en ese despertar; más bien es lo contrario, en ese despertar solo hay la consciencia en su estado puro, estamos en el centro del mundo, en el centro de la creación, en el crisol ardiente de donde todo proviene. Ahí yo realizo "yo soy libre, yo soy eterno, yo soy la fuente de todo". Y cuando todo surge, los objetos son yo, y en ese momento yo soy todo.

"Yo no soy nada", eso quiere decir: no soy una cosa pero soy todas las cosas.

BARCELONA, DOMINGO 22 DE JULIO DE 2012

Interlocutor: A menudo he oído que el buscador de la verdad, él mismo, es el obstáculo y de una cierta manera lo comprendo pero me gustaría que lo aclararas.

Francis Lucille: Lo que es el obstáculo no es la búsqueda de la verdad sino la creencia de que somos un ser humano limitado buscando la verdad. Pero la búsqueda de la verdad no es un problema, esto es un equívoco muy común que está propagado sobre todo por ciertas enseñanzas pseudo-advaitas según las cuales no hay nada que hacer.

I: Sí, que todo lo que haces refuerza la creencia de que hay alguien.

FL: Pero lo que refuerza la creencia de que hay alguien es la repetición de esa creencia. En cambio, el cuestionar esta creencia -y ese es el objeto de la investigación- no es que la debilite sino que la disuelve, no es que la mantenga sino que disuelve la creencia de ser una entidad separada.

I: Me gustaría preguntar sobre la gracia. ¿De dónde viene la gracia? ¿Es una acumulación de actitudes? ¿Una serenidad? ¿Podemos llamar a la gracia?

FL: Uno puede apelar, llamar a la gracia pero si lo hacemos ya es la gracia. Si llamamos a la gracia es que ya está aquí. La gracia viene de lo Absoluto, es un regalo que nos ofrecemos a nosotros mismos, es un reencuentro. Se manifiesta bajo la forma de un acontecimiento, como un salvavidas que se lanza a alguien que se está ahogando; pero de hecho estamos en los dos cabos, en las dos extremidades de la cuerda.

I: Desde el punto de vista de la mente, de la ignorancia parece que siempre necesitamos darle un sentido a la vida. ¿En la consciencia existe este sentido?

FL: Se revela pero no es una cuestión, el propósito de la vida es la felicidad. Así que, en cierto modo, es en dos partes; primero buscamos, buscamos la felicidad y después lo celebramos. La búsqueda de la felicidad en sí misma también se efectúa en dos partes. Hay una parte ignorante donde buscamos la felicidad allí donde no se encuentra, en las cosas, en los acontecimientos y, después más pronto o más tarde, nos damos cuenta de que no podemos encontrarla allí. Y nos ponemos a buscarla en aquello que no es una cosa, que no es un objeto; y la única dirección que conocemos, que no sea una cosa o un objeto es la consciencia. Este cambio de la dirección en la búsqueda es lo que llamamos una conversión, es una conversión del deseo.

Una vez que el deseo se ha orientado hacia la consciencia se agota, y en cierto sentido agota todos los vestigios de objetividad y se agota en la consciencia que es amor. Porque el deseo es amor más una tensión hacia un objeto, y cuando la tensión hacia el objeto se agota, el deseo se revela como amor; y la experiencia del amor es la misma experiencia de la consciencia, es lo mismo. A partir de aquí, lo que queda, no es más que celebración, no hay miedo, no hay muerte, ni problemas ni para sí mismo ni para los otros ya que no hay otros; solo hay el Ser único que es lo que somos todos y que se celebra a sí mismo.

Podríamos decir que el propósito de la vida -si por vida entendemos la existencia humana- es, en un primer tiempo, realizar lo que somos y en un segundo tiempo celebrarlo. Y nos damos cuenta en ese momento que todos los acontecimientos de nuestra vida estaban precisamente calibrados para llevarnos allí y eran todos absolutamente necesarios; y en el fondo nos damos cuenta de la perfección del camino.

Nos damos cuenta también que la celebración no empieza verdaderamente a partir del momento en que descubrimos nuestra universalidad sino que había estado con nosotros a lo largo de todo el camino, en el sentido que éramos libres durante todo el tiempo. Lo mismo como los niños que juegan a policías y ladrones, incluso si están absortos en el juego, después de haber jugado descansan; pero más bien los niños nunca descansan sino que pasan a otra cosa, se dan cuenta de que incluso cuando estaban en la cárcel, como prisioneros, en realidad eran libres.

Cuando vemos esto no hay absolutamente ningún lamento, no hay una existencia humana que sea más conseguida, más lograda que otra. Lo mismo que cuando miramos las flores no hay una que sea más bella que otra, hay grandes, pequeñas, amarillas, azules... pero todas son bellas.

I: Toda esta experiencia, todo este desarrollo cuando estamos en la ignorancia, ¿la manera de reconocer que estás en la propia consciencia es contactar con el amor hacia ti mismo?

FL: Tú amas a tu cuerpo y tu mente pero no tanto como a ti mismo, un poco como amas a tu coche pero no tanto como te amas a ti. Como cuando tienes un coche bonito y lo ves aparcado en el parking y dices “¡uhm, cómo me gusta mi coche!” Sobre todo los primeros días después que te lo hayan entregado, después “¡puf!”

En cambio no hay odio hacia el cuerpo, es el coche que tengo y me presta servicio, no hay ni rechazo ni una pasión exagerada por el cuerpo. Como con el coche lo cuidamos, lo llevamos a hacer la revisión, llevamos el cuerpo al médico, cambiamos el aceite, verificamos los frenos y cuando hace falta cambiar una pieza la cambiamos.

El amor del Ser, de sí mismo, es el amor de la verdad, es el amor de la consciencia, es el amor del amor del amor.

Es el amor del camino. Yo tenía un amigo que me confió documentos suyos, libros, él tenía que ir a Estados Unidos y hacía falta que los guardara en algún sitio. Los guardé en mi sótano y llegó un momento que le dije “¿qué quieres que haga con ellos?” Y me contestó “conserva lo que quieras y el resto lo tiras”.

Era un amigo que se interesaba por la espiritualidad, y allí había un cuaderno que era un diario que había escrito cuando tenía quince o dieciséis años, y eran citas que le habían gustado de Ramana Maharshi, de La Bhagavad Gita y estaban escritas, caligráfico de una forma perfecta. El ver eso me tocaba mucho, el ver como el amor por la verdad se traducía incluso en la manera como escribía, lo hacía cuidadosamente. Era muy hermoso de ver eso, sobre todo de un joven. Y eso es el amor por la verdad. Era cuidadoso como uno es cuidadoso con su amada, como cuidamos de la recién casada.

I: Hay días, a un cierto momento del día especialmente por la mañana al despertar, en los que me siento totalmente inhibido, sin que necesariamente sea un momento depresivo, no asimilo esto a la depresión. Estos momentos en los que me siento inhibido, si los examino, es un sentimiento muy fuerte de que todo es vano, las situaciones, los acontecimientos, las cosas me aparecen como fundamentalmente vanas. Y mientras esto ocurre intento aceptar, intento acoger esa inhibición diciéndome algo como lo que tú has dicho ahora. Ciertamente esto debe ser parte de mi día pero este acogimiento no hace gran cosa, no tiene gran efecto, no hace que salga de esa inhibición. Me gustaría preguntarte si tienes algún consejo al respecto, por supuesto esa inhibición cesa según avanza el día y, sobre todo, en contacto con los otros.

FL: Hay dos aspectos, dos elementos en tu pregunta. Uno, es lo que tú llamas inhibición, ese sentimiento de que “¿para qué?, ¿qué sentido tiene?” Y el otro es la mañana, porque la mañana, ¿que es lo que ocurre por la mañana?

Vamos primero al segundo elemento. A menudo por la mañana tenemos acceso a zonas más profundas que luego durante el día rechazamos. Durante el día estamos más tomados por los objetos, los acontecimientos del estado de vigilia, las actividades. Y lo que surge por la mañana de hecho es una doble cosa. Al mismo tiempo hay una cualidad meditativa, de paz en el seno de la cual aparecen elementos negativos, casi depresivos que son elementos rechazados que quieren ascender a la superficie y que aprovechan esta cualidad meditativa que sigue al despertar para aparecer.

En lo que concierne a “¿qué sentido tiene? ¿para qué?” no hay que verlo necesariamente como una cosa negativa, que debe ser combatida y superada en la vida diaria, sino más bien ver en el fondo la insignificancia de las cosas y de los acontecimientos. Por insignificancia quiero decir la falta de importancia, no la falta de sentido. En el fondo eso es a lo que lleva la búsqueda espiritual porque de hecho lleva a la ecuanimidad,

que es una indiferencia con respecto a las cosas y a los acontecimientos, es una indiferencia benevolente pero es una indiferencia. Y esa indiferencia con respecto a las cosas y a los acontecimientos aparece en ciertos momentos de la búsqueda espiritual como un estado negativo, como una travesía del desierto, como la noche oscura de San Juan de la Cruz. Esta ausencia o esa disminución o cesación de la atracción que ejercían antes las cosas y de la importancia que les dábamos, y de ahí viene la cuestión “¿para qué?” porque nada lleva a nada, todo es contingente.

La razón profunda de eso en el caso de la espiritualidad, es que los acontecimientos o las cosas que antes ejercían una atracción sobre nosotros parecen haber perdido brillo porque nosotros hemos comenzado a percibir una fuente más luminosa. De la misma manera que un amante de la luz que sería atraído por los reflejos del sol sobre las olas, una vez que se vuelve y ve la fuente de esta luz en todo su esplendor, entonces, los reflejos en las olas son pálidos, no tienen comparación.

Llegado un momento los objetos pierden su atractivo porque nos damos cuenta que su brillo no les pertenece como propio, que de hecho no es más que un reflejo de la luz de la consciencia; y lo que nos atraía no eran las olas sino la luz del sol en sí misma. Y es esta realización, que al principio no está formulada intelectualmente y que no acontece en la mente, la que provoca esta indiferencia con respecto a los objetos. No es necesariamente un mal signo si no todo lo contrario, la renuncia verdadera, la renuncia espiritual no es una renuncia que nos cuesta, no es una renuncia que provoca lamentos, es una renuncia natural. De la misma manera que la serpiente no se lamenta por la piel que acaba de perder, deja su piel detrás. Aquí es lo mismo, una renuncia que nos cuesta no es una renuncia natural y no es un renunciar espiritual; no es una renuncia es una compra, es un trueque “yo te doy mi virginidad y yo te doy el paraíso”.

I: No es tanto renunciar al brillo de las cosas sino el dolor que eso me provoca.

FL: Sí, porque no nos damos todavía cuenta, a nivel mental, que hay que estar decepcionado con las cosas antes de girarse, volverse hacia aquello que no es una cosa. Y para ser más exactos, para ir hacia allá donde vamos primero debemos abandonar el lugar donde estamos, allí donde estamos.

Si lo vemos como un abandono lo vemos entonces como algo negativo porque todavía no vemos claramente hacia dónde vamos. A menudo la búsqueda espiritual comienza por un fracaso de la búsqueda fenoménica. Uno se da cuenta de que esto no sirve para nada, ya lo he hecho muchas veces, esto no me aporta nada, voy a morir, ¿para qué hacerlo otra vez?, ¿para qué comprar un nuevo objeto?, ¿para qué tener una nueva relación?, ¿para qué? Y eso es un buen signo, quiere decir que ya hemos recorrido... Es un trampolín que apunta hacia la nueva dirección y desde el cual podemos saltar hacia lo desconocido.

Hay un himno de Sankaracharya que en la traducción francesa tiene como título “El santo desdén por lo que no es el Ser”.

I: Tengo dos preguntas, una es práctica y la otra teórica acerca del cuerpo táctil. Cuando hacemos el ejercicio y la mano se levanta...

FL: Estás haciendo una pregunta sobre un ejercicio que esta vez no hemos hecho, no he utilizado el cuerpo táctil, he utilizado otras vías pero esta vez no he utilizado el cuerpo táctil.

I: Cuando hacemos el ejercicio de visualización podemos primero ver la imagen del cuerpo y después podemos, de alguna manera, por la imaginación sentir la sensación corporal, imaginar la sensación corporal, ¿cuál de los dos es mejor?

FL: La única que cuenta es la sensación táctil, la evocación de la sensación táctil. La evocación visual es simplemente un medio de acceso a la evocación táctil pero, incluso la evocación táctil no es suficiente. Incluso con la evocación táctil no hemos empezado el ejercicio, hemos empezado el ejercicio pero no tendremos ningún resultado en tanto permanezcamos solo a nivel de la evocación táctil.

Por ejemplo, puedo levantar el brazo, bajarlo y he tenido una serie de sensaciones. Y esas sensaciones todavía están frescas en la memoria y con los ojos cerrados puedo evocarlas, así que puedo repasar, puedo darle al botón de “replay”; de hecho, todavía no hemos hecho nada cuando nos contentamos con evocar la sensación porque solo repetimos la memoria.

El ejercicio comienza de verdad a partir del momento que evocamos el movimiento pero corrigiéndolo. Mientras que la memoria que teníamos del movimiento era la memoria de un movimiento pesado, opaco, localizado, lo corregimos borrando esos residuos e imaginamos un movimiento que es transparente, sin peso y sin resistencia. Y es más fácil hacerlo sin que el brazo físico se mueva, sin que haga el movimiento. En otros términos, corregimos el programa en el ordenador que hará que el brazo robótico se mueva.

I: Hay alguna ventaja en pensar en los diferentes cuerpos: el astral, el sutil, el energético, el físico.

FL: No, en absoluto

I: Así que lo que estás describiendo no es el cuerpo táctil, tal como lo experimentamos en el cuerpo, sino táctil libre de la restricción del cuerpo.

FL: Esto a lo que haces alusión no es el cuerpo táctil tal como lo experimentamos en el cuerpo sino libre precisamente del cuerpo físico. De hecho tenemos la experiencia de este cuerpo táctil muy a menudo cuando vemos un objeto, por ejemplo una estatua que tiene una superficie lisa, no es simplemente que la veamos sino que nuestro cuerpo táctil va hacia el objeto, lo acaricia, lo toca y siente la textura. Si hacemos escalada, y en un momento dado tenemos que saltar un espacio de un metro con un vacío debajo, antes de saltar este metro miramos hacia abajo y no saltaremos así de golpe, sino que llegaremos hasta el borde y con el cuerpo táctil saltaremos unas cuantas veces antes de saltar físicamente.

I: Entonces si este es el cuerpo táctil; el otro cuerpo más luminoso, sin peso es el cuerpo de la consciencia, ¿puedes decir algo más?

FL: El cuerpo táctil es un objeto, es un objeto que simplemente no está congelado en su forma, es muy plástico. Con la mano táctil, puedo extenderla y tocar el muro de delante, pero tiene una forma, a pesar de ser plástico tiene una forma. Está más próximo al tipo de cuerpo que tenemos en los sueños, no siempre, pero el cuerpo que tenemos en los sueños se puede transformar, podemos empezar siendo un elefante y transformarnos luego en pájaro. Es un cuerpo muy cambiante pero que tiene una forma, mientras que el cuerpo de consciencia, el cuerpo causal, no tiene en sí forma sino que es aquello en lo que todas las formas aparecen; ése es el que es luminoso.

I: Entonces puede ser útil cuando uno visita el museo y tiene ganas de tocar los objetos hacerlo con el cuerpo táctil.

FL: Sí, los escultores, los arquitectos lo hacen todo el tiempo. En la experiencia artística somos como niños. Los niños tienen eso en común con los gatos, que si los ponemos en un espacio en pocos minutos lo han explorado todo.

Nosotros delante de una estatua, si somos como un niño o como un gato, pasamos por todas partes con el cuerpo táctil, metemos los dedos por todo.

Los niños cuando llegan a una casa desconocida, una casa nueva son como las hordas de Atila en tres minutos lo han visitado todo.

I: Me gustaría si puedes hablar un poco más sobre lo que decías ayer, sobre el saber que no soy una cosa cuando aún no sé que soy la consciencia universal, pero está ahí.

FL: Sí, llega un momento en la investigación del "Yo soy" que es claro que no soy el cuerpo, quiere decir que no soy una cosa corporal, física; y que tampoco soy un pen-

samiento, quiere decir que tampoco soy una cosa sutil; es decir que soy la consciencia. Pero todavía puedo creer que aunque crea que soy pura consciencia que esta consciencia no sea aún universal, que sea personal; es decir, que mi vecino también tiene su consciencia personal, no es su cuerpo, no es un pensamiento, pero es otra consciencia.

Puedo comprender que soy una consciencia, no soy el cuerpo, no soy la mente, soy "una" consciencia pero el problema es que aún no he realizado que soy "la" consciencia.

Y, llegado este punto, primero hay que desmontar todas las razones que tenemos que demostrarían que soy "una" consciencia y no "la" consciencia, pueden ser pruebas de tipo razonables o racionales o también pueden ser pruebas a nivel de la sensación. Hay que hacer esta exploración hasta el momento que deviene muy, muy claro que no tenemos prueba alguna de que haya más de una consciencia.

Y esto nos aporta el coraje, la valentía de soltar, abandonar los últimos elementos de objetividad a los que nos estamos aferrando, que son diferentes de un buscador a otro, y sumergirnos en la consciencia. No podemos sumergirnos en la consciencia en tanto estemos aferrados a cualquier objeto.

Hay una parábola en la tradición cristiana, y también creo que en la tradición musulmana que dice: "uno no hace pasar un camello por el ojo de una aguja"; así que la entrada al Reino es extremadamente estrecha. Normalmente eso se entiende como que los ricos con sus posesiones no tienen entrada en el Reino pero ese no es el sentido esotérico, el sentido esotérico es que no podemos sumergirnos en la consciencia mientras estamos identificados o apegados a un objeto por grande o pequeño que sea.

Un rico que no está apegado a su dinero podrá sumergirse en la consciencia y un pobre que está aferrado al carrito que empuja no entrará. Así que la cuestión es ser pobre de espíritu, no estar apegado, aferrado a la mínima traza de objetividad. Y es este aferrarse a la objetividad lo que nos impide, nos clava, nos aferra; estando al borde de la consciencia nos impide sumergirnos y disolvernarnos.

Es el amor por el Ser, por la consciencia lo que nos da, en el fondo, la fuerza de soltar, de abandonar los objetos. Esto tiene que ver con la pregunta de antes cuando hablabamos del santo desdén por lo que no es el Ser.

Es una larga respuesta a la pregunta y, sí, podemos comprender que no somos ni el cuerpo ni la mente sin que nos hayamos sumergido en la consciencia.

I: Y la meditación y los ejercicios que hacemos aquí, ¿pueden aumentar, por aproximación, ese amor a la consciencia?

FL: Sí, porque ya hacemos estos ejercicios por amor y todo lo que hacemos por amor agranda, incrementa el amor. De todas maneras no hay que preocuparse porque incluso si al principio decimos “¡uf! tengo que abandonar, dejar todo”; pero esto se hace sin dolor, es la máquina de picar carne, empieza por el dedo, por el brazo y luego...

I: Hay diferencia entre estar apegado a una cosa y la adicción, ser adicto a algo. ¿Uno está más apegado en el caso de la adicción?

FL: En el fondo la adicción es una huida, no queremos enfrentar, ver un sentimiento de carencia, la carencia fundamental, la carencia fundamental de la ignorancia, que en términos religiosos es el alejamiento de Dios.

Esto por lo que respecta a la adicción. En lo que concierne al apego, el solo apego que es verdaderamente un problema es el apego a la imagen que uno tiene de sí mismo, no es el apego a las cosas, al dinero, a la droga, es el apego que tenemos al objeto con el que nos identificamos. Hemos creado una imagen de nosotros mismo mientras que nosotros, en tanto que consciencia, no podemos ser descritos por ninguna imagen. Así que se trata de una infatuación, estamos engreídos, estamos imbuidos de nosotros mismos, de nuestra imagen.

En otras palabras, para explicarlo diferente, para que haya apego a un objeto... Imaginaos que es un cordel, en un extremo de la cuerda está el objeto al que estamos apegados y en el otro extremo está aquel que está apegado, está aferrado a este objeto porque lo necesita o, al contrario, no lo quiere. Es muy difícil desembarazarse de todos los objetos a causa de su multiplicidad. En cambio aquel o aquella que está aferrada a los objetos tiene solo un punto de apego y una vez soltamos este punto de apego, todos los demás van a caer.

El único apego, el apego fundamental es el de la ignorancia. Así que no deberíamos preocuparnos de los otros porque, si éste cede todos los demás ceden, y eso simplifica el problema.

I: Para volver de nuevo al cuerpo táctil, ¿es lo mismo que el cuerpo energético?

FL: Depende de las definiciones. El cuerpo táctil es el cuerpo que uno siente.

I: Y antes, cuando hablabas de reprogramación y que el brazo robótico...

FL: Sí, va a obedecer a la nueva reprogramación. En un cierto sentido el cuerpo táctil es el que informa, en el sentido de dar forma, al cuerpo físico. Según mi maestro esto llegaba más lejos, el era médico y se interesaba por los aspectos médicos, así que va más allá que de informar un movimiento, de dar forma a un movimiento. Quiere decir que transformar la sensación que sentimos cuando levantamos el brazo de una sensación pesada a una sensación ligera, ese sería el aspecto muscular-neurológico, y decía que iba más allá incluso a nivel orgánico y a nivel celular y que ese tipo de visualizaciones pueden ser utilizadas en enfoques terapéuticos. Aquí no nos interesa, pero lo menciono simplemente en el sentido que el cuerpo táctil informa, da forma al cuerpo físico, pero esto a muchos niveles distintos.

Y respecto a lo que nos interesa aquí, puesto que se trata de hacer que nuestra percepción del cuerpo y del mundo sean conformes con la universalidad de la consciencia, esto correspondería a nuestro cuerpo desplegado, extendido, extendido en el espacio. Así el cuerpo táctil sería utilizado como una etapa intermediaria porque el cuerpo táctil está libre de las limitaciones del cuerpo físico y podemos extenderlo, ir a tocar el muro de delante, detrás, etc... Y una vez lo hemos hecho con el brazo podemos hacerlo con el pié, con el vientre, la parte superior de la cabeza y, como en general identificamos la consciencia con el cuerpo, si podemos proyectar el cuerpo en el espacio entonces, ipso facto, de la misma forma proyectamos la consciencia hacia fuera y eso facilita la transición de "yo soy el cuerpo aquí" a "yo soy el cuerpo en todo lugar". Es en este sentido por lo que utilizamos estos ejercicios aquí.

Por ejemplo, podemos probar esto cuando estamos en presencia de una persona, podemos ver la consciencia en ella pero también abrazarla con el cuerpo táctil. Si vemos a alguien que reviste preocupación en su cara podemos pasar la mano táctil por su cara. Todo esto a un nivel no verbal, en cierto modo, se comunica, porque si cuando hablas con alguien y tienes ganas de abrazarlo o consolarle o calmar sus preocupaciones, a un nivel muy primitivo y de una forma muy extraña se reconoce; no sé si son cosas que emitimos, secreciones, perfumes, productos químicos, pequeños movimientos en los ojos que son captados por las partes del cerebro que son puramente instintivas... pero las sentimos.

I: Me gustaría saber si esto mismo se puede hacer con los cinco órganos de los sentidos, por ejemplo yo soy bastante goloso, y me gustaría saber si la extensión se puede hacer al pasar por delante de una pastelería.

FL: Esto me recuerda una historia sacada de una antigua novela de la literatura francesa "Le roman de Renard".

Es la historia de ese tipo que es listo pero que no es rico y todo lo que tiene para comer es un trozo de pan. Va delante de una posada, en el sótano están las cocinas, y está delante de un respiradero de las cocinas, por allí sube el olor del asado y come su pan con el olor del asado. Y esto funciona muy bien hasta que el posadero sale, no está contento y le reclama una moneda como pago. Entonces el tipo coge la moneda y la hace sonar contra los barrotes de la ventana y le dice “con el sonido de mi moneda te pago el perfume de tu asado”.