

# **Encuentro con Francis Lucille**

Barcelona 2007

Transcripción de los diálogos

## Sesión 1

**Francis Lucille:** ¿Alguna pregunta?

**Interlocutor:** Creo que a la conciencia no podemos llegar por nosotros, por la persona. He leído que en algún momento has dicho que atención es igual a conciencia más tensión. Estoy de acuerdo con eso, por eso la sensación que tengo es que por mí misma sólo puedo llegar a esa situación, a sostener ese estado de conciencia a través de la tensión. Es como si yo sólo pudiera asomarme a la conciencia. Mientras que vivir realmente en la conciencia es algo que ello llega a ti, que tú no puedes llegar. Y en el medio pues hay una gran desesperación. Si puedes aclarar este punto. Y también si para algunas personas es más fácil llegar a través de las percepciones, de las sensaciones o del intelecto. Sobre todo que hacer con la desesperación.

**F. L:** Es una pregunta larga que requiere ciertas clarificaciones. Así que ten un poco de paciencia.

Lo primero que tenemos que hacer es definir qué es conciencia de forma que cuando hablemos estemos seguros que hablamos de la misma cosa. Así que lo que yo llamo conciencia es aquello que está oyendo estas palabras en este momento. Y no estoy planteando ninguna hipótesis de qué pueda ser esta conciencia. Pero que hay algo oyendo estas palabras en este momento está fuera de toda duda. Y esto que está oyendo es lo que yo llamo conciencia. Así que de esta forma la cuestión de alcanzar la conciencia no tiene lugar porque tú eres aquello que está oyendo estas palabras en este momento. No es como si hubiera alguien o algo distinto a ti que está oyendo estas palabras sino que eres tú el que está oyendo estas palabras. Este es el primer punto.

El segundo punto es la fuente del sufrimiento. Mi experiencia es que cuando quiera que experimento sufrimiento, sufrimiento psicológico, esto sólo ocurre cuando me identifico con un objeto, con este cuerpo, con una entidad separada, una persona separada. En el momento en que me identifico con una entidad separada experimento miedo y deseo que es la fuente del sufrimiento. Y esto es algo que puedes verificar por ti misma. Siempre que experimentes sufrimiento puedes hacerte la pregunta: ¿Estaría este sufrimiento aquí si yo no me identificase con esta persona? Esto es un primer paso.

El segundo paso es si me hago la pregunta: ¿Quién soy yo? o ¿Qué soy yo?, ¿Quién es esta persona que está experimentando sufrimiento? Alcanzarías la conclusión: Yo soy conciencia, yo soy aquello que está oyendo estas palabras, yo soy aquello que está experimentando esos pensamientos, esas percepciones.

Ahora la pregunta que surge es: ¿Cómo sé que esta conciencia es separada o personal o que es un fragmento? Y este es el punto crucial.

Porque hasta ahora hemos visto, si recapitulamos, en primer lugar, que la conciencia es un hecho. En segundo lugar, que soy esta conciencia. En tercer lugar, que el sufrimiento sólo se experimenta si yo, la conciencia, creo que soy una entidad separada, un fragmento, un hombre, una mujer, un ser humano, un alma humana. Y a continuación viene la pregunta más importante: ¿Es esto cierto?, ¿Es esto cierto que yo-conciencia soy separado?, ¿Es cierto que yo-conciencia soy una realidad separada? Y la investigación sobre esta pregunta de si es cierto que soy conciencia separada nos conduce a una certeza. Pero yo no puedo hacer esta investigación por ti, tienes que hacerla por ti misma.

Y la primera certeza que alcanzamos es la siguiente. No hay ninguna evidencia en absoluto, en contra de lo que creo, de que la conciencia sea separada, sea un fragmento. No hay ninguna evidencia, ninguna en absoluto. Y una vez que alcanzo esta certeza absoluta, quedo libre de aquello que pensaba que era cierto debido a mi educación, mi religión, mis creencias, etc. Y quedo abierto a imaginarme otra posibilidad. Y empezar a intentar pensar, sentir, tomar decisiones en mi vida desde una nueva perspectiva, desde una perspectiva de no separación. Y mi experiencia es que cuando hago esto todo concuerda. Todo hace "clic" en términos de comprensión, de inteligencia, de belleza, de amor, en el sentido de estar satisfecho. Esto ocurre en todos los ámbitos, satisface mi amor a la verdad, satisface mi deseo de amor, mi deseo de belleza, y como resultado la mente se pacifica y el cuerpo se relaja. Simplemente disfruto de la vida tal como viene. Y esto es de lo que se trata, de liberación.

No es como parece que tu pregunta implicaba. No se trata de que ocasionalmente y de forma interrumpida, y luego permanentemente tenga acceso a un estado al cual somos extraños, somos extranjeros de ese estado. Porque entonces la adquisición de ese estado se convierte en la meta de la supuesta entidad personal. Y cuanto más la supuesta entidad personal intenta asegurarse este estado de conciencia, entre comillas, más esta agitación refuerza la creencia en una entidad separada.

Así que la liberación no se alcanza mediante el esfuerzo dirigido hacia un estado, un estado que está por llegar o que ha de llegar, sino mediante la comprensión de la realidad aquí y ahora, que ya está aquí. Y entonces eso lo hace posible, porque es posible investigar aquello que está aquí. Pero, ¿cómo podría alcanzar o entender aquello que no está aquí?

**Nuevo interlocutor:** Has dicho que se ha probado de forma absoluta que la conciencia no es algo fragmentario.

**Francis Lucille:** Lo que yo dije es que no hay pruebas de que esté fragmentada.

**Int:** Y has dicho que la conciencia es aquello que está oyendo estas palabras. Cuando este cuerpo-mente muere no oye estas palabras, así que parece que la conciencia es generada por este cuerpo-mente. Y si todo es una sola conciencia, ¿por qué no siento los dolores y las alegrías de otras personas?

**F. L:** Voy a contestar primero a la segunda pregunta. En este momento, por ejemplo, no estás experimentando el dolor que experimentaste cuando eras un niño pequeño. ¿Implica esto que nunca lo hayas experimentado? Quiere decir que de alguna manera lo has olvidado. Así que de la misma forma que hay un olvido a lo largo del tiempo de la conciencia sobre eventos pasados, hay también un olvido que podemos llamar en el espacio, un olvido de mente a mente que también sería posible. Lo que quiero remarcar con este tipo de contraargumento es que tu argumento no es válido y por eso planteo que igual que te olvidas de lo que ocurrió en tu pasado te puedes olvidar de lo que está ocurriendo a tu lado. De la misma forma que la conciencia es como multidimensional, tiene una dimensión temporal que perdura a lo largo del tiempo, se extiende a lo largo del tiempo, pudiera ser que tenga una dimensión mental que se extiende a través de mentes. Pero estoy de acuerdo contigo en que no tenemos memoria de lo que estamos experimentando como conciencia en otras mentes porque la mente aparece a través de una memoria selectiva. El hecho de que yo sólo pueda recordar ciertos pensamientos crea la aparición de una entidad personal. Estoy de acuerdo en que hay una mente personal, al igual que hay un cuerpo personal, eso no es algo que se pueda cuestionar o que se cuestione.

La cuestión es: ¿El hecho de que exista un cuerpo o una mente separada implica que haya una conciencia necesariamente separada? La mente y el cuerpo es aquello que es visto. Y cualquier observación que hagamos sobre aquello que es visto ¿qué nos dice de aquello que ve? Si miro a la luna, o si miro al telescopio, ¿qué me dice esto sobre el astrónomo? Nada.

Así que el hecho de que la mente sea limitada no implica que la conciencia, en la cual aparece esa mente, sea limitada.

**Nuevo interlocutor:** Entiendo que la conciencia es aquello que está oyendo estas palabras, y también es aquello que está diciendo estas palabras. Y la conciencia también está percibiendo la ilusión de la separación. Mi pregunta es: ¿Por qué la conciencia está tan preocupada por sufrir o por el sufrimiento en vez de tener otro tipo de percepciones? ¿No crees que prestar tanta atención al sufrimiento refuerza de alguna manera nuestra identificación? Y deberíamos decir: “Bueno, sufrimiento, ¡qué más da!, es como cualquier otra experiencia”. Porque veo que yo también tiendo a pensar mucho sobre mi sufrimiento personal y pienso que esta actitud distinta podría ayudar.

**Francis Lucille:** Hablo de sufrimiento psicológico. ¿Cuándo experimentas sufrimiento? Es precisamente porque te preocupas mucho por algo de lo que no deberías

preocuparte tanto. Así que sería perfecto si pudiera no importarte. Y si no te preocupasen los objetos, las cosas, estarías en paz, o sea que estoy de acuerdo contigo. Pero si no te importan en ese caso el problema no surge.

Pero si me preocupo, si lo que ocurre es que de hecho me preocupo sobre las cosas y como resultado experimento sufrimiento, no puedo pretender que no me importe. Así que aparentemente no hay salida. Pero sí que hay una. Es la investigación de *quién* se preocupa.

**Int:** En otras ocasiones has dicho que este deseo por la verdad y por la investigación es un deseo impersonal. Sin embargo, parece algo muy difícil y duro de alcanzar, de conseguir.

**F. L:** ¿Conseguir qué?

**Int:** Alcanzar la verdad y meterte completamente en la investigación y no sólo en el deseo.

**F. L:** Yo no creo que sea difícil entender, si tenemos una mente abierta. Puede que después se requiera un cierto tiempo para que esta comprensión nos libere de todos nuestros sistemas de creencias, de todos nuestros apegos. Pero esto no lo llamaría difícil.

Lo que yo encuentro difícil es la práctica porque eso implica esfuerzo y hay una meta. Es como escalar hacia el cielo. No hay un final visible por mucho que escalemos siempre hay más azul encima de nosotros. Pero para entender es sencillo, venimos aquí, escuchamos, si algo hace "clik", ya está, el entendimiento ocurre por sí mismo, la comprensión se produce por sí misma. Y después aquello que ha sido entendido produce una transformación. Y quizá después se nos plantee otra pregunta y, en algún momento, después puede haber otra comprensión. Pero si no ponemos presión sobre ello es un proceso fácil.

Es como tener un puzle muy complicado de resolver y te dicen: "tienes diez minutos para solucionarlo y si no lo haces te matamos". La agitación que eso va a producir no te va a ayudar a alcanzar la solución. Si te dan el mismo puzle y te dicen: "llévatelo de vacaciones e intenta hacer lo que puedas", en este caso lo resuelves fácilmente, siempre y cuando disfrutes haciendo puzles.

Así que en este puzle de la cuestión de lo que somos, de la investigación de lo que somos, no pongas presión sobre ti mismo. No hay ninguna emergencia.

**Int:** Así que sería más fácil si no lo viéramos como una forma de salir del sufrimiento, como un escape o solución al sufrimiento.

**F. L:** Si simplemente tuvieras interés en ello, sí. Pero si no hay tal interés en ese caso la segunda opción preferible sería verlo como una salida al sufrimiento. Y en algún momento te cambias de la segunda opción a la primera que es el puro interés impersonal, que es como el de un matemático que intenta resolver un teorema desconocido. Simplemente por puro interés, por puro disfrute.

**Nuevo interlocutor:** Volviendo a la primera pregunta y respuesta. Siento que empiezo a entender de lo que hablas y, como consecuencia, mi vida se va haciendo más fácil y más feliz. Pero al mismo tiempo, y esto ocurre con bastante frecuencia, ocasionalmente me ocurre como una especie de ataque de pánico. Así que mientras antes era básicamente neurótica, ahora lo que ocurre es que en el medio de una felicidad relativamente continua, caigo en una especie de agujeros de desesperación en los cuales haría lo que fuera por salir. Lo siento o me parece como si fuera una soledad absoluta, como si no hubiera nada a lo que agarrarse, puro vacío. ¿Es esto parte del "paquete" que compro?

**F. L:** Obviamente es parte de tu paquete. Es todavía un objeto, sigue siendo algo que aparece ante ti.

Lo que siento es que, de alguna manera, en esos momentos experimentas tu miedo básico, tu sensación de aislamiento básica. Pero todavía no le estás dando una bienvenida completa, no lo estás acogiendo totalmente. Así es que tienes que aplicar tu investigación espiritual también a estos momentos. De la misma forma que un científico puede hacer experimentos en su laboratorio, que es un lugar cómodo con calefacción, aire acondicionado... pero pongamos que investiga volcanes. Así que también hace viajes de campo, tiene que ir a países extraños, escalar montañas con sus aparatos a la espalda, etc. Así que tienes que aplicar tu metodología científica y tu humildad centrándote sólo en los hechos. Ver de qué está hecha esta sensación de zonas inexploradas de tu mente.

Ahora todavía tienes aversión a estos momentos, no permites que fluyan a través de ti. Y aquello que puede darte el valor para poder hacer esto es el entendimiento de que como conciencia eres totalmente inmune a cualquier cosa. La conciencia es totalmente inmune a todo lo que aparece en ella, igual que el espejo es totalmente inmune a las imágenes que se reflejan en él. Y este conocimiento profundo, de esta inmunidad básica que tienes, es lo que te dará fortaleza para acoger esta situación. Quizá es algo que ha estado ahí en la trastienda cociéndose durante mucho tiempo y que, de repente, aparece. Es una buena ocasión, es una buena oportunidad para mirarlo. Si lo dejas que te atraviese de forma completa, plena, no volverá nunca más. Puede que quede algún residuo que vuelva de vez en cuando, pero la mayor parte se habrá ido. Esto es lo que ocurre cuando empiezas a abrir los armarios, empiezas a ver los cadáveres.

**Nuevo interlocutor:** La misma fuente que decide investigar necesita sufrir.

**Francis Lucille:** Sí, pero no simultáneamente.

**Int:** Sí, pero unas veces investigas y otras veces sufres. Y la fuente es la misma.

**F. L:** La diferencia es que la fuente del sufrimiento es una creencia y esta creencia es el resultado de una decisión tomada por la fuente. Así que el sufrimiento no es realmente la decisión tomada por la fuente pero es el resultado de la decisión tomada por la fuente. Y de la misma forma la investigación es una decisión directamente tomada por la fuente.

**Int:** Sí, pero el sufrimiento físico sí que viene de la fuente. Entonces la misma fuente que decide sufrir físicamente invita a investigar.

**F. L:** En este caso sí.

Ahora bien, el sufrimiento psicológico, de hecho, se debe al recuerdo de la fuente, a nuestro recuerdo de la fuente. Si no recordáramos la fuente, en absoluto, no sufriríamos psicológicamente. Así que, de hecho, el sufrimiento psicológico es un deseo por la verdad.

La diferencia es que si la ignorancia es fuerte, el apego a la creencia de ser una entidad separada, es más fuerte que la energía que tiene el sufrimiento para llevarnos de vuelta a la fuente. Así que resistimos, soportamos el sufrimiento psicológico porque disfrutamos tanto con ser una entidad separada... Llega un momento en que el sufrimiento se hace tan fuerte comparado con la felicidad del apego a los objetos que de alguna manera revertimos este proceso, invertimos nuestra dirección. O sea que en ese momento nos da igual seguir siendo una entidad separada si a cambio de dejar de serlo dejamos de sufrir. Soltamos, nos deshacemos de nuestra arrogancia. Todo lo que queremos es estar en paz y no sufrir. Y después descubrimos que nuestra experiencia de sufrimiento se debía a nuestra resistencia a la atracción de la fuente. Consistía en esta lucha, en esta tensión, y en el momento en que soltamos, nos entregamos, nos abandonamos, en ese momento, eso que antes llamábamos sufrimiento se transforma en otra cosa. Se convierte simplemente en el deseo que nos lleva de vuelta a la fuente.

Es como en este cuento para niños en el que para encontrar el camino de vuelta en el bosque van dejando piedrecitas. Y lo mismo ocurre aquí, cuando dejábamos la casa íbamos poniendo el sufrimiento y, de la misma manera, los libros espirituales, la visitas a maestros, etc. son las piedrecitas que nos permiten volver a casa.

Así que desde el punto de vista de la sabiduría el sufrimiento psicológico no es malo. De hecho es algo bueno.

**Nuevo interlocutor:** ¿Y el sufrimiento físico?

**Francis Lucille:** ¿Es ese tu caso? ¿Tienes dolor físico?

**Int:** Sí.

**F. L:** Todos tenemos.

**Int:** Bueno, pero pregunto que si al igual que el psíquico es el deseo del retorno.

**F. L:** El dolor físico nos recuerda que esta vida, entre el nacimiento y la muerte es un puente, y no deberíamos construir nuestra casa ahí, en un puente. Y el dolor físico impide que construyas tu casa en el cuerpo.

**Nuevo interlocutor:** ¿Quieres decir que a medida que aumenta la comprensión, el entendimiento, se elimina el dolor del cuerpo?

**Francis Lucille:** Yo no apostaría sobre esto. Pero lo que ciertamente cambia es tu actitud. Incluso en el caso del dolor físico, suele ser agravado por una aversión psicológica hacia el dolor, por miedo al dolor. Si te limitas a los hechos puede que no sea tan malo. Y también es funcional, te enseña cómo utilizar tu cuerpo, a gestionar tu cuerpo.

Alguna gente tiene enfermedades y no tiene dolor físico, y esta gente con su enfermedad tiene que ser muy cuidadosa porque es un peligro no sentir dolor físico, me refiero a la lepra.

Este cuerpo es un instrumento, un vehículo para la celebración.

**Nuevo interlocutor:** Te quería preguntar que si somos libres o nuestras decisiones están condicionadas.

**Francis Lucille:** Depende a lo que te refieras cuando dices “nosotros”.

**Int:** Claro, lo que decide es la totalidad.

**F. L:** Sí, y eso es libre.

**Int:** Porque yo no elijo los pensamientos.

**F. L:** Exacto.

**Int:** Por lo tanto tampoco elijo lo que siento.



**F. L:** Pero todavía podríamos hacer una distinción entre una decisión o acción que es puramente mecánica como, por ejemplo, un condicionamiento del cuerpo-mente. En tu caso, lees un “do” y tocas un “do” y eso puede ser completamente mecánico debido al condicionamiento, incluso podrías estar pensando en el partido de fútbol y todavía leer el “do” y tocar el “do” porque eres un profesional de esto. Eso es algo en lo que no hay creatividad. Funciona tal como se esperaba. Igual que un motor del coche funciona de acuerdo con las leyes de la física. Y eso es distinto de una comprensión. En este caso es algo que no estaba ahí antes y, en algún momento, entiendes algo.

Pongamos por caso una partitura que hayas tocado muchas veces, por ejemplo, un concierto de Mozart. Y un día tocando, de repente, entiendes por qué había puesto una nota en un sitio particular. Hasta entonces la habías tocado mecánicamente pero, de pronto, ves claro por qué está ahí esa nota. En ese momento ves claramente cuál es la función, el significado de esa nota ahí y, cuando la vuelves a tocar es diferente. Y en ese momento que entiendes esa nota, que puede haber ocurrido tocando o leyendo la partitura sin más, ha ocurrido algo nuevo, ha entrado en juego algo nuevo. Ha habido un momento creativo. Y en ese momento puedes decir que mi decisión de tocar la música de una forma distinta es una decisión iluminada.

Así que hay acciones mecánicas, fundamentalmente una continuación del pasado, y hay otras que surgen del momento. Y se hacen vivas, son creativas porque vienen directamente de la fuente. Como un músico que estuviera tocando y oyendo la música simultáneamente y, de repente, algo ocurre que hace que su forma de tocar sea extraordinaria, fuera de lo común. Esto es lo que puede hacer un gran director por ejemplo. Hay gente que emana música de tal forma que con un simple gesto puede comunicarla a los intérpretes.

**Int:** Sí, pero incluso esos momentos de apertura estaban escritos de alguna manera. No los eliges tú.

**F. L:** Se escogen a sí mismos. Pero no vienen del pasado.

Hay un tipo de movimiento en el tiempo que es como un desarrollo de lo que potencialmente ya estaba ahí. De la misma forma que si pones una pequeña semilla de un árbol en el suelo, dado que la semilla contiene en sí misma toda la información genética necesaria para la producción del árbol, después de unos años surge un árbol enorme. Todo estaba predefinido, la forma de las hojas, de los frutos... este es un ejemplo de algo que es condicionado. Mientras que una creación pura, por ejemplo el momento en el que Mozart escribió la sinfonía “Júpiter”, antes de que fuera escrita no existía. No había semilla.

**Int:** Sería más bien la gracia entonces, ¿no?

**F. L:** Sí, inspiración, gracia, algo que proviene directamente de la fuente, es un regalo de la fuente, una intervención divina en los asuntos humanos.

**Nuevo interlocutor:** Estoy interesado en esto de la intervención divina. Uno no puede fiarse de que estas intervenciones divinas sean para algo bueno. Estaba una vez andando en bici, era un precioso día de verano, ningún problema, y tuve esta inspiración divina para ver si podía conducir mi bici poniendo el pie izquierdo en el lado derecho del manillar, y el pie derecho en el lado izquierdo del manillar, algo complicado. Y acabó en un accidente espectacular.

**F. L:** La inspiración divina era esa vocecita que seguro que decía “¡qué haces Jhon!”

**Int:** Eso es precisamente lo que faltó en ese momento, parecía perfectamente factible. Es una pregunta seria porque a veces uno tiene ideas aparentemente locas.

**F. L:** Sí, a veces uno tiene ideas totalmente locas.

**Int:** Muchas veces sólo puedes averiguar si algo funciona intentándolo.

**F. L:** Pero esto es parte del proceso educativo, los niños no aprenden a caminar a la primera, se caen. Estoy seguro que si lo intentaras más veces podrías montar tu bicicleta de esa manera. Si tuvieras suficiente paciencia, no sugiero que lo hagas, pero...

**Int:** Podríamos decir que es un aprendizaje continuo.

**F. L:** Lo que yo digo es que cuando tienes una de estas ideas que es digamos de inspiración divina, viene acompañada de una sensación de que es la cosa justa, perfecta, algo que es lo que corresponde en ese momento.

Es como si estuviéramos en una situación en la que nos encontramos deslumbrados, porque nosotros mismos nos damos cuenta de que no podríamos haber creado esta pieza de música. Tenemos una sensación de asombro. Es como que, como personas, reconocemos que no somos propietarios de esta idea. Reconocemos que proviene de su propietario legítimo y se la ofrecemos, se la devolvemos. Por supuesto viene de nuestra propia naturaleza, pero no tiene nada de personal, y este reconocimiento de que es algo impersonal acompaña a este tipo de inspiración.

**Nuevo interlocutor:** Por lo que dices parece que somos la conciencia que es capaz de reconocer la fuente, de reconocerse a sí misma.

**Francis Lucille:** Sí, así es. Aquello que evita este auto reconocimiento de la conciencia por sí misma es el apego a la creencia de que la conciencia es algo distinto, algo separado, algo limitado. Eso es el único obstáculo. Cuando se elimina este obstáculo la

conciencia se reconoce a sí misma de forma natural. Y este auto reconocimiento es lo que llamamos felicidad.

Así que la felicidad es la palabra con la que nos referimos a la experiencia de la conciencia reconociéndose a sí misma. Puede reconocerse a sí misma en un momento de verdad, en un momento de belleza, en un momento de amor, en un momento de humor.

**Int:** En un momento de tristeza.

**F. L:** Sí, pero en ese caso sería una forma diferente de tristeza, sería una tristeza dulce. No es una tristeza desesperada.

**Int:** Para ti somos la conciencia tanto de la fuente como también de estar perdido.

**F. L:** En mi caso no te veo como conciencia que se ha perdido. Te veo como conciencia, libre.

**Int:** Gracias.

**F. L:** No, no hay nada por lo que decir gracias. Si veo una planta como una planta no tiene por qué darme las gracias.

**Int:** Pero al punto que quería llegar es que tú no te identificas con la fuente, simplemente eres consciente de lo que aparece.

**F. L:** Sí, porque, ¿por qué te ibas a identificar con aquello que ya eres? No es necesario. Eres lo que eres.

**Int:** Sí, pero también serías el pensamiento.

**F. L:** Sí, nosotros somos la realidad de nuestros pensamientos y, en ese sentido, somos nuestros pensamientos. Igual que el espejo es la realidad de las imágenes que aparecen en el espejo. O sea que podemos decir que el espejo es la imagen pero no podemos decir que las imágenes sean el espejo.

**Int:** Una pregunta más. Cuando uno está en la conciencia, ¿la fuente aparece y desaparece como otro objeto más?

**F. L:** Observa tu caso. ¿Cómo sabes que eres consciente?

**Int:** Porque te escucho ahora.

**F. L:** Sí, pero hay más que pensamientos y percepciones, hay la conciencia de los pensamientos. Y cuando dices "sí" a esto, no dices "sí" porque lo hayas oído o leído en libros, lo dices porque es tu experiencia. O sea que, de alguna manera, debes experimentar la conciencia para poder afirmar "yo soy consciente". Así que por lo tanto hay una forma de que la conciencia se conozca a sí misma. El problema es que habitualmente sobreimponemos limitaciones a esta experiencia de la conciencia que no están presentes en el momento de la experiencia.

Así que si te hago la pregunta: "¿eres consciente?", cuando contestas: "sí", basado en la experiencia, en esta experiencia de la que proviene el "sí" no había ninguna limitación. Experimentabas en ese momento la conciencia sin limitación. Y esto tienes que comprobarlo. Esto es el propósito de la investigación. Comprobar que la conciencia está libre de limitaciones.

**Nuevo interlocutor:** A medida de que nuestra propia conciencia evoluciona, ¿evoluciona también la conciencia de las demás personas?

**Francis Lucille:** Esta pregunta implica dos asunciones. La primera es que hay más de una conciencia. Y la segunda es que la conciencia evoluciona.

**Int:** Entonces lo pregunto de otra manera. Quiero decir que a medida de que nosotros nos acercamos más a la conciencia es posible que nos abramos más a ella, y eso hace posible que los demás tengan también una apertura mayor.

**F. L:** No hay entidades separadas, estamos totalmente interconectados. Así que a medida que nos vamos liberando, de alguna manera, emanamos libertad. De alguna manera damos a los otros un incentivo para que se liberen. Abrimos el camino para ellos. Sin embargo, que tomen ese camino o no, es cosa suya.

Pero si tú te haces más feliz, más relajada en tu vida, aquellos que estén a tu alrededor serán también más felices y relajados. O si prefieren ser desgraciados y estar en tensión, esa es su elección, en ese caso se irán. Porque tu felicidad y relajación será insoportable para ellos.

**Nuevo interlocutor:** ¿Quieres decir que la gente de nuestro alrededor puede elegir entre cierta felicidad y relajación o continuar siendo tensos y miserables? ¿Dónde está la elección? ¿Cuál es la capacidad de elección?

**Francis Lucille:** El hecho de creer que somos entidades separadas es nuestra elección. Y la prueba de que es nuestra elección, la razón de que es una elección, es que no hay ninguna evidencia que esto sea así. Así que cuando creemos en algo sin tener pruebas es una elección que hacemos. ¿Me sigues?

Si yo creo que Jesús caminó sobre el agua, si hubiera sido un testigo de este evento entonces no tengo elección, para mí esto se convierte en un hecho. Si he tenido algún tipo de revelación interna que me dice: "sí, sí, ha sido así", en ese caso también es un hecho. Pero si no sé si lo hizo o no lo hizo, honestamente no puedo saberlo. Y me fuerzo a mí mismo a decir: "sí, caminó sobre las aguas". Esa es mi elección, ese forzarme es mi elección. ¿Me entiendes? Es mi elección porque en ese caso no hay pruebas o evidencias que me obliguen a creer una cosa u otra.

Y si piensas en aquello que crees que eres, como es tu mente o tu cuerpo, verás que no hay pruebas suficientes que te obliguen a creer que eres esa mente o ese cuerpo. Y la razón de esto es que tu cuerpo y tu mente te aparecen a ti. Y el hecho de que te aparezcan a ti apunta a que haya una diferencia de naturaleza entre ellos y tú. Y eso te permite mantenerte abierto a la posibilidad de que puede que seas algo distinto que el cuerpo o la mente. A esto me refiero cuando digo que no hay pruebas absolutas que muestren la evidencia de que eres el cuerpo o la mente. Es opcional creer que soy el cuerpo o la mente.

Y como dije cuando contestaba a la primera pregunta, si investigas los momentos en los que experimentas sufrimiento te darás cuenta de que la creencia de que eres una entidad separada estaba presente en ese momento. De hecho era la raíz del sufrimiento de esa experiencia. Y de ahí se sigue o se deduce que el sufrimiento es tan opcional como la creencia de que eres una entidad separada. Por supuesto cuando digo esto a aquellos que les gusta el sufrimiento explotan. Pero deberían darme las gracias puesto que dado que estoy aumentando su sufrimiento en ese momento ellos deberían estar más felices dado que les gusta el sufrimiento.

**Nuevo interlocutor:** Es que te pasas un poco Francis.

**Francis Lucille:** ¿Con qué?, ¿con el sufrimiento?

**Int:** Con el sufrimiento, porque veo personas que sufren y que están rabiando con el sufrimiento.

**F. L:** Todo lo que digo es que es opcional. Si eso es lo que te gusta.

Lo que nos olvidamos, o ellos olvidan, es que les gusta más la creencia de ser una entidad separada que el fin del sufrimiento. O sea que aceptan el sufrimiento a cambio de seguir aferrados a su creencia, que les gusta.

**Nuevo interlocutor:** ¿Se puede decir que esa aceptación del sufrimiento es nuestra desgracia?

**Francis Lucille:** ¿Qué quiere decir "aceptar el sufrimiento"? Porque si yo digo: "acepto", puedo decir "sí" o puedo decir "no". Y no puedo ver qué quiere decir, qué

significa decir "sí o no al sufrimiento". Lo veo como algo adicional. Dicho de otra manera, hay sufrimiento, y después hay un "yo" que dice "sí acepto", o un "yo" que dice "no, no lo acepto". Pero esta aceptación o rechazo está basado en la ilusión de que tengo poder sobre ello.

Si tengo el poder legal de firmar un cheque y viene mi hijo y me pide mil dólares, puedo decir "acepto o no acepto", porque realmente tengo el poder de mover el bolígrafo sobre el cheque. Pero en el caso del sufrimiento, de mi sufrimiento, ¿es esto realmente una pregunta de si lo acepto o no lo acepto? ¿Me piden permiso para firmar el cheque o no?

**Int:** Evidentemente no, porque si no, ¿quién diría "sí"?

**F. L:** Claro todo el mundo diría no. Así que tenemos que pensar qué quiere decir la resignación, en qué consiste la resignación.

Recordemos que el sufrimiento del que estamos hablando está ligado a la creencia de que somos una entidad separada. Hay esta creencia profunda de que soy una persona separada y hay sufrimiento. Y de alguna manera recreo esta entidad que supuestamente tiene el poder de aceptar o rechazar este sufrimiento. Y después, aunque realmente a esta entidad le gustaría decir "no", mediante algún tipo de decisión retorcida dice "sí". Es claro que cualquier persona en su sano juicio diría "no". Y en eso consiste la resignación. A mí me gustaría decir "no" pero tengo que decir "sí". Y eso añade una capa más de "yo", como persona, al "yo" que ya estaba ahí inicialmente. Crea un supuesto decisor, que aunque rechaza, acepta e incrementa la confusión.

**Nuevo interlocutor:** Pero si es una piedra de las que hablábamos antes (las que se ponían como señales para volver a casa) da igual que se diga sí o no.

**Francis Lucille:** Estoy de acuerdo. Decir sí o no al sufrimiento no tiene sentido pero investigar el sufrimiento sí que tiene sentido, mediante tu inteligencia. No habría sufrimiento sin la creencia en un sufridor. Así que lo que ha de ser investigado es la naturaleza del sufridor, la propia supuesta existencia del sufridor.

Incluso en pequeños acontecimientos de nuestra vida, y recordemos que estamos hablando sólo de sufrimiento psicológico, podemos mirar atrás a nuestras experiencias pasadas, y encontrar casos en los que se daban circunstancias muy similares, y en un caso experimentábamos sufrimiento psicológico y en otro caso no lo experimentábamos. Por ejemplo, un policía te para y entras en cólera. Tienes que pagar la multa y encima todo el día fastidiado, estás enfadado con todo el mundo, deprimido... Y puede que haya otra ocasión en que te pongan la misma multa, las mismas circunstancias, y pensaste: "bueno no me hace gracia, pero no vamos a

estropear todo el día". Tienes el dolor físico, menos dinero, pero sin el añadido del sufrimiento psicológico.

**Int:** Pero cómo es posible o qué sentido tiene si se decía que el deseo por la verdad es impersonal y, a la vez, la mente o la persona lo hace personal. Las dos cosas a la vez, el deseo por la verdad y el impedimento, lo contrario.

**F. L:** El obstáculo es personal y el deseo de la verdad es impersonal.

**Int:** Pero lo que digo es que cómo la mente asume las dos cosas a la vez y de ahí viene el sufrimiento. Porque si yo dijera "esta es la verdad y no me interesa" pues ya estaba, no habría sufrimiento. Pero a la vez el deseo lo hago mío y luego no me lo permito, porque eso lo he vivido, que no me lo permito.

**F. L:** No es exactamente al mismo tiempo. Pongamos una comparación, asumamos que tienes un jardín. El patio o jardín de tu casa es la mente. A veces le da el sol y a veces le da la sombra. Pero el mismo punto no está simultáneamente a la sombra y al sol.

## Sesión 2

**Francis Lucille:** Podríamos aceptar como hipótesis, que podría ser verdadera que el cuerpo físico generara la conciencia, pero dado que el cuerpo no es la última realidad de sí mismo, el cuerpo sería la realidad de la conciencia pero no sería la última realidad. Y si retrocedemos hasta buscar la última realidad de lo que somos, en ese caso iríamos hasta la última realidad que es la última realidad de lo que la gente es, de lo que nosotros somos, y del universo.

Y otra hipótesis sería, si quieres llamarle así la hipótesis idealista, o la advaita. Tenemos una elección, bien decimos que la mente es la realidad o la conciencia es la realidad. Y en ese caso, si decimos que la conciencia es la última realidad de todo no tenemos que probar nada.

Y la tercera opción es la conciencia no es la realidad última, sino que es creada o depende de una realidad todavía más elevada de la cual dependería también el mundo exterior. Pero es simplemente una cuestión de palabras en ese caso, en ese caso la realidad última de lo que somos es algo que no es lo que habitualmente llamamos conciencia.

Por eso, mi definición de conciencia, es que la conciencia es aquello que se da cuenta de esto que ocurre en este momento. No aquello que supuestamente es consciente sino aquello que es verdaderamente consciente. Así que para ser realmente consciente de estas palabras tiene que ser real. Y no puede ser medio real. Tiene que ser realmente real. No sería suficiente que fuera medio real. Tiene que ser realmente real, tiene que ser real en última instancia. Lo que quiere decir que tiene que ser la realidad última de mi experiencia.

Así que cuando utilizamos esto como definición de la conciencia y la definimos como la realidad última de mi experiencia, nos encontramos con dos posibilidades. Bien hay más de una realidad, o no. Si hay más de una realidad, por ejemplo si el mundo exterior pertenece a una realidad separada, ¿cómo podría percibirlo si está separado? Y si no está separado, uno de ambos es la realidad última, o bien hay una realidad que abarca a los dos.

Buscar la verdad podría llamarse también buscar la realidad. La búsqueda de la verdad sería igual a la búsqueda de la realidad, de aquello que es real. Sabemos que hay realidad porque sabemos que hay algo y no nada. Y sabemos que algo no puede salir de la nada. No sabemos por qué lo sabemos, pero sabemos que lo sabemos. Sabemos que si hay algo no salió de la nada. Así que ese algo tiene una realidad. Lo que vemos puede que no sea la realidad de ello, por ejemplo, la selva y el tigre que vemos durante un sueño cuando nos despertamos por la mañana han desaparecido, por lo tanto no



eran reales, eran ilusiones. En ese momento se hace claro que era una ilusión. Eso no quiere decir que no hubiera nada, al contrario. El propio hecho de que apareciera una jungla y un tigre muestra que hay algo real porque no es que haya nada.

Esto que digo de que hay algo y no nada, o que la realidad no puede ser demostrada, no se puede demostrar mas que lo que se puede demostrar: hay conciencia. Pero aquel que lo escucha, para él, es evidente. Así que las malas noticias es que no se puede demostrar, y las buenas noticias es que no hay que demostrarlo.

El error que cometemos es la confusión entre lo real y lo no real. Consideramos aquello que no es real como real, y aquello que es real como no real. Y, ¿cómo cometemos este error?, ocurre de la siguiente manera. Si le preguntas a alguien en la calle "¿qué es real?", te dirá "este suelo que piso o estas paredes son reales". Lo que te dice, dicho de otra forma, es que este mundo de materia, tangible, es aquello que por lo menos en nuestra cultura se considera real. Y es aquello a lo que se nos ha condicionado para que lo consideremos real.

Ahora, el hecho de que hay ahí un mundo fuera está por demostrar. El hecho de que hay algo y no nada, y esto está fuera de toda duda, y el hecho de que hay conciencia, que también es una certeza absoluta, no nos dice nada de la existencia o no existencia de un mundo tangible ahí fuera.

Por lo tanto dado que, basados en nuestra experiencia, no hay forma de que podamos saber si el mundo exterior es real, hecho número uno. Esto es el hecho número uno, te puedes convencer de esto a ti mismo, más o menos fácilmente utilizando el razonamiento, puedes convencerte de que no tienes una prueba de esto. Basándote en tu experiencia no hay forma de que puedas evaluar de si el mundo ahí fuera es real o no. Eso es el hecho número uno.

Y el segundo hecho sería el que ya hemos mencionado. Sin pruebas, pero sin ningún tipo de duda, a través de una experiencia directa, hay realidad. Por lo tanto, esta experiencia de realidad, si pongo uno y dos juntos, la experiencia de realidad que tengo no puede estar basada en mi percepción del mundo exterior.

No estoy diciendo que no haya nada real en el mundo exterior, lo que digo es que en mi experiencia lo que percibo internamente como real es por lo menos tan intenso que lo que percibo externamente. Y luego esto se vuelve un poco más fácil porque lo único que tengo que hacer es mirar a lo que llamamos el mundo subjetivo, que también llamo mi experiencia. Esto es todo lo que conozco. Todo lo que conozco está hecho de pensamientos, de sensaciones corporales, percepciones sensoriales y conciencia. Y dentro de este mundo de mi experiencia, ¿de dónde salen los pensamientos?, ¿dónde existen?, y ¿dónde desaparecen? ¡En mi presencia! ¡En mí mismo!, lo que llamo conciencia. Y, por lo tanto, dado que tengo conciencia sin ninguno de ellos, su realidad es la conciencia. Porque tengo conciencia sin ellos, pero no habría ninguno de ellos sin

conciencia. Hay conciencia sin ningún tipo de percepción, pero no hay percepción sin conciencia. Por lo tanto, su substancia, su realidad no es otra cosa que la conciencia. Así que la conciencia, lo que yo llamo yo, es la realidad. Es la realidad de mi experiencia.

Ahora, hay una posibilidad final que deberíamos plantearnos. Sería la de que estamos en una completa ilusión, en la cual la propia conciencia sería una ilusión. Pero esta no es posible. Y tampoco hay una prueba de que sea así. Sabemos que no es posible.

Lo que ocurre cuando piensas sobre estas cosas, algo extraño ocurre, y es que gradualmente te vas haciendo más feliz. Hubo un filósofo que intentó lo mismo, en la tradición occidental, Spinoza, intentó aplicar la razón para conseguir la felicidad. Y aparentemente aquellos que leyeron sus muy complicados y difíciles de leer trabajos, e hicieron el trabajo de leerlos y entenderlos se volvieron más felices. Y no estoy seguro que fuera porque Spinoza hubiera conquistado la felicidad sino por la sencilla razón de que cuanto más profundizamos en esto, a medida que investigamos la naturaleza de la realidad, de la verdad, de lo que es permanente, comenzamos a recibir el perfume que procede de este lugar.

Por supuesto cuando seguimos los pasos de sabios, o de una tradición, es más fácil. Es como seguir las señales que han puesto por la montaña que hacen el camino más fácil que atravesar los arbustos y las rocas.

**Interlocutor:** Quiero plantear una cuestión que, aunque no es esencial, me ronda por la mente hace tiempo. ¿Por qué es la conciencia un nombre y no un verbo? Tengo la sensación de que debería ser más un verbo que un nombre porque el nombre da la sensación de que es una cosa.

**Francis Lucille:** Es las dos cosas. Si la ves en su modo sin tiempo, la conciencia sin objeto, es un nombre. Si la ves como energía que proyecta el universo, como Shakti, es más como un llegar a ser, como un verbo. Es como Jesús dice en el evangelio de Tomás, cuando se le pregunta por la naturaleza de la luz, contesta: "es un movimiento y un reposo". Es un verbo y un nombre.

Tu punto de vista es valioso creo que deberíamos utilizar una palabra "dándose cuenta" o "siendo consciente", "concienciando".

**Int:** ¿Y haces la distinción entre ambas cosas?

**F. L:** No, no. En mi uso de la palabra no hago esta distinción. En francés y español no hay esta distinción entre "awareness" que sería "darse cuenta" y "consciousness" que es "conciencia".

¿Qué te parece a ti esta distinción que hay en inglés entre "awareness" (darse cuenta) y "consciousness" (conciencia)?

**Int:** Yo tampoco puedo distinguirlo. En una discusión que teníamos hace unos días con unos amigos, pensábamos que a lo mejor la palabra "awareness" tenía una connotación de sentimiento que no tenía conciencia, pero no lo veo así.

**F. L:** En ese caso me siento seguro. Si los expertos no pueden distinguirlo.

**Int:** Pero esta distinción entre verbo y nombre, la conciencia, es para mí una cosa clave, porque en mi experiencia es un verbo. Y de alguna manera tengo que llegar a aceptar o entender que también puede ser un nombre. Dar ese salto para verlo como ambos.

**F. L:** De momento un verbo tiene un sujeto y el nombre sería un sujeto.

**Int:** Creo que es jugar con las palabras.

**F. L:** Los verbos se refieren a una acción y las acciones son algo que tienen una duración en el tiempo, mientras que la realidad de la conciencia es una dimensión atemporal. Aunque es cierto que los nombres se refieren a objetos, así que será mejor que le llamemos "Yo".

Es importante ser capaz de entender la conciencia como no estando en el tiempo, como fuera del tiempo, más allá del tiempo. Y de que exista la posibilidad de que haya conciencia sin objeto. Simplemente por sí misma. En el no-tiempo, fuera del tiempo. En una dimensión distinta.

**Nuevo interlocutor:** Cuando decías, en el ejercicio que hacíamos antes, "entregar la postura a la presencia" me sonaba extraño porque tenía que aparecer alguien que hiciese esa entrega, cuando, en realidad, sólo había presencia. De todos modos, hubo un hacer ese movimiento que fue como igual que hacer la postura con el cuerpo, hacer ese movimiento con el corazón. Y todo eso acontecía en la presencia. ¿Eso es correcto?

**Francis Lucille:** Sí. Cuando hacemos estos ejercicios no tenemos que preocuparnos de ser racionales. No son racionales, para la mente racional no tienen sentido. No estamos en el razonamiento superior, estamos en el sentimiento superior. Lo que importa es tener acceso a experimentar el cuerpo de una forma diferente que es más coherente con la ausencia de una entidad separada.

Eso es por lo que simplemente escuchas las sugerencias e intentas hacerlo lo mejor posible. No te preocupes de la racionalidad de las expresiones. El ejemplo que pongo para ilustrar esto es el de alguien que está asistiendo a clases para cantar. Y su voz no

está resonando de forma completa. Y en algún momento el profesor le dice "intenta cantar en esa planta". Y el estudiante intenta cantar en la planta sin moverse, claro. Y en ese momento, de pronto, la voz sale perfecta, hermosa. Y el profesor le dice "exacto, eso es", "ahora puedes olvidarte de la planta".

Ahora, cantar en la planta no tiene ningún sentido, pero funciona para que la voz sea más hermosa, y por qué no utilizarlo.

**Int:** Tengo otra pregunta que no tiene nada que ver. ¿Puede haber presenciación en el sueño con sueños? Ha habido la experiencia, varias veces, de soñar un sueño con conflictos, sufrimiento, y entonces dentro del sueño, aparecía un entregar eso que estaba ocurriendo a la presencia y colocarse en el testigo. ¿Eso puede ser un truco de la mente?, ¿o puede haber una presenciación real dentro del sueño con sueños?

**F. L:** Sí. Puedes acceder a la experiencia de tu naturaleza verdadera tanto desde el estado de vigilia como desde el estado de sueño con sueños. Y, de hecho, a medida que te vas interesando más en tu verdadera naturaleza durante el estado de vigilia, este interés también se mantiene durante el estado de sueño con sueños. La mayor parte del tiempo nos olvidamos. O sea que no tiene el mismo cariz racional, porque cuando soñamos no hay nada racional, pero te lleva a la misma experiencia.

Hubo un sabio que tuvo una experiencia de despertar muy intensa en un sueño, muy profunda. Soñó que era el acusado de asesinato en un juicio y sentenciado a muerte. Le llevaron al patíbulo, le pusieron la soga al cuello, lo empujaron y en ese momento despertó. Normalmente cuando despiertas de un sueño te despiertas al estado de vigilia pero en su caso, dado que era un amante de la verdad, se despertó a su verdadera naturaleza.

**Nuevo interlocutor:** Cuando comenzamos a despertamos por la mañana, en mi caso, empiezo a encontrar como que hay un espacio antes de que mi ego entre. Y esto lo siento tanto en el cuerpo, en el cual siento como que hay una especie de tensión y actividad que surge de repente, y por supuesto en mi pensamiento que de pronto de vuelve muy personal. ¿Así que si me mantuviese en ese estado de despertar inicial sería esto como otra forma de trabajo sobre el sentimiento superior?

**Francis Lucille:** Este estado al que te refieres es muy valioso. Todo lo que puedes hacer es disfrutarlo mientras dura. Porque es como la forma superior de meditación al ser espontáneo. Los ejercicios de sentimiento superior de hecho están diseñados para llevarnos a este estado. Y, por lo tanto, si se alcanza este estado han de ser descartados. Así que una vez que atrapaste el pescado olvídate de la herramienta que utilizaste para atraparlo.

Lo que ocurre es que, como resultado de un vislumbre de nuestra verdadera naturaleza, comenzamos a darnos cuenta de los intervalos entre pensamientos o entre

percepciones, y también de los intervalos entre estados. Y cuanto mayor es el cambio más aumenta la oportunidad que tenemos de disfrutar del intervalo, y más largo es el intervalo. Así que la transición entre el estado de dormir y el de despertar hay un cambio importante. Hay un momento en que los dos egos, el ego del estado de soñar y el ego del estado de vigilia tienen que intercambiar turnos. Y cuando cambian de turno hay un momento en que no hay nadie trabajando, están los dos juntos tomándose una taza de café. Y durante ese tiempo el taller está vacío. En ese momento lo que haces es disfrutar del taller vacío.

Pero esto también es importante porque, de alguna manera, algo de esta apertura, de este espacio abierto, permanece incluso ante la presencia de actividades y de pensamientos. Se establece como una especie de distancia. Puede que no la reconozcamos de forma inmediata porque de algún modo ese reconocimiento tendría que impactar sobre la mente de forma que pudieras solidificarla o conceptualizarla de alguna manera. Y en algún momento podrás observar que ya no duermes nunca. Dejas de dormir porque hay una especie de porción que se mantiene a sí misma como presencia. Y esta porción que se mantiene a sí misma como presencia nunca duerme.

Así que a medida que enfocamos nuestra atención a la presencia y la apartamos de los objetos, la presencia está abierta 24 horas, 365 días al año. Puede que no nos demos cuenta, pero en algún momento se hace tan obvio, que de alguna manera sabemos con certeza que nunca dormimos. Siempre estoy despierto a mí mismo. No quiere decir que no haya sueño o que no haya objetos del estado de vigilia, pero hay una experiencia muy obvia pero indescriptible de estar todo el tiempo consciente, de darnos cuenta de esto todo el tiempo.

Esto se debe a que normalmente en la ignorancia identificamos el estado de alerta con la presencia de objetos en el estado de vigilia. Mientras que el verdadero estar despierto es estar presente a la presencia. La forma en que el descubrimiento de esta nueva dimensión tiene lugar es que nace en nosotros un interés espontáneo que está dirigido a la realidad, a la conciencia, a la presencia. Atmananda Krishna Menon dice algo como: "a medida que nuestra atención en el estado de vigilia se dirige más y más a la presencia, vamos descubriendo gradualmente que esto ocurre también durante el sueño y que, por lo tanto nunca dormimos, siempre estamos orientados hacia la presencia".

Así que cuando el cuerpo se despierta por la mañana, tú no te despiertas. Lo que ocurre es que el cuerpo se despierta en ti, el mundo se despierta en ti. Tú estás siempre despierto, tú no te despiertas. Las cosas se despiertan en ti y se van a dormir en ti.

Esto me recuerda esa historia de Janaka que acababa de soñar que era un mendigo y se despierta como un rey. Llama a su gurú Astavakra y le dice: "tengo una pregunta. ¿Soy un rey que soñó que era un mendigo o soy un mendigo que sueña que soy el

rey?" A lo cual Astavakra le contestó: "no eres ninguno de los dos. Eres la conciencia en la que aparecen tanto el rey como el mendigo".

**Nuevo interlocutor:** Para seguir jugando con las palabras y tener en cuenta las diferencias entre los diversos lenguajes, entre la diferencia entre "awareness", (darse cuenta de), y "consciousness" (conciencia), creo que la palabra conciencia requiere una percepción y, por lo tanto, pertenece al campo de la experiencia. Mientras que la palabra "awareness" sería más una especie de conocimiento y pertenecería más al campo de la información. Estoy pensando en la inteligencia artificial que creo que podría tener "awareness" de su software y hardware, pero requeriría de conciencia para que estuviera realmente viva. Esto es sólo para jugar con las palabras.

**Francis Lucille:** Creo que no sé si quiero meterme en esas arenas movedizas.

**Nuevo interlocutor:** ¿Es el sentido de "yo soy" la realidad última o tienes que llegar más allá, a la conciencia como realidad última?

**Francis Lucille:** La realidad última es el "yo soy" no el sentido de "yo soy" porque frecuentemente el sentido de "yo" es simplemente una sensación en el cuerpo. Igual que el pensamiento "yo" es un concepto en la mente. Así que hay más de un pensamiento "yo". Puedo pensar en mí mismo como un hombre, como un francés, como un padre, etc. Así que hay más de un concepto de mí mismo como una persona. Y también hay más de un sentido de mí mismo en el cuerpo. Puede que haya una vaga sensación en la frente o alguna sensación en el plexo solar o algo completamente distinto. Y todos ellos no son la presencia real. La presencia verdadera no tiene color ni forma. Por lo menos no tiene forma o color objetivos. Tiene lo que llamamos cualidades divinas. Tales como inteligencia, amor, belleza, humor, inmortalidad, compasión, etc.

Así que si la pregunta es "¿hay algo más allá de lo que somos?", la respuesta es no. Pero de eso puede salir cualquier cosa. Piensa en ello como el punto central, es la única posibilidad. Como el centro de todo.

**Int:** Mi experiencia es que parece que hay esta presencia, que no parece una persona, y sobre ello un sentimiento de "yo" que es individual.

**F. L:** Pero entonces, ¿cuál es tu "yo" real?

**Int:** El impersonal.

**F. L:** Pero en ese caso el otro es simplemente como un vestido. Es como un vestido que te pones para tu papel en la obra. Pero, dentro, profundamente sabes que no eres "Otelo".

**Nuevo interlocutor:** Cuando un ser humano está en la presencia, puede sentir un gran amor, una gran libertad. Pero cuando la presencia está sin estar un ser humano, es decir, cuando la conciencia no está encarnada, ¿qué características tiene?

**Francis Lucille:** Libertad, esplendor, eternidad, amor, inteligencia, felicidad absoluta, sin límite.

Y amor porque el amor no es amor entre dos seres. El amor puro es el amor que la conciencia tiene para consigo misma, sin ningún objeto interpuesto.

**Int:** Entonces el ser humano tiene una vía directa a la vivencia directa de la conciencia.

**F. L:** Sí.

**Nuevo interlocutor:** Respecto a esto último cuando estoy en conflicto en la persona, por ejemplo, un sentimiento de que no tengo libertad, que me falta amor, alegría, investigar esa sensación de carencia podría ser una puerta a la conciencia, a lo que verdaderamente somos a esa libertad, a ese amor.

**Francis Lucille:** Sí. Pregúntate a ti misma "¿quién está teniendo la sensación de carencia?" En esos momentos tú eres la sensación de carencia, como una persona. Pero la sensación de carencia en sí misma está apareciendo en la presencia que es lo que tú eres verdaderamente, y que no se ve afectada por la sensación de carencia. Igual que el espejo no se ve afectado por los reflejos.

Pero si te haces la pregunta "¿carencia de qué?", inmediatamente el ego encontrará respuestas ya cocinadas. Falta de dinero en el banco, falta de amor, falta de salud, falta de juventud, estas suelen ser las grandes cosas que ocupan gran cantidad de terreno.

Asumamos que tienes todo esto, ¿desaparecería la sensación de carencia? No, porque todavía faltaría algo. Así que para eliminar la sensación de carencia no hay ni necesidad, ni sirve para nada, dejar que esa sensación de carencia determine lo que buscamos. En el momento en que sabemos que aunque busquemos u obtengamos lo que sentimos que nos falta no nos va a satisfacer... el problema es que nos falta ambición, nos conformamos con cualquier cosa. Y lo poco no es suficiente. Así que en vez de empezar a buscar primero dinero, una relación de amor, etc., es mejor estar con la sensación de carencia intentando darnos cuenta de qué es lo que realmente queremos. Y en el momento en que nos damos cuenta de que nada de este mundo nos satisfaría entonces tenemos que buscar en otra dirección.

Y la única dirección desconocida que no ha sido explorada es la dirección hacia la presencia. Porque sólo podemos ir en dos direcciones por lo menos dentro de los parámetros de nuestra experiencia. Bien podemos ir hacia la percepción o hacia aquello que percibe, la presencia. Y con los años vamos descubriendo que no hay

ninguna percepción que vaya a satisfacer la sensación de carencia. Ya hemos experimentado todo tipo de percepciones. A media que has ido creciendo en un momento se hace muy claro que no habrá ninguna percepción que sea la respuesta. Y en ese momento abandonamos, soltamos esa dirección como una posibilidad. Y sólo queda una posibilidad después que queda abierta a ser explorada que es la dirección de la presencia.



### Sesión 3

**Interlocutor:** Ayer tuviste esta conversación sobre este tiempo tan interesante por la mañana cuando te despiertas, y me preguntaba cómo evocar esta situación por la noche que obviamente es una situación distinta porque todavía tengo la agitación del día.

**Francis Lucille:** Dándole la bienvenida a todo a medida que vas sintiendo la invitación del sueño profundo. O lo que sería lo mismo, meditar de la forma que hacemos aquí durante esos momentos. Hay momentos durante el día que se prestan más a la meditación o al descubrimiento de lo que somos. Y estos son los momentos transicionales, de transición, y cuanto mayor es la transición mayor es la oportunidad. Por eso, por ejemplo, el momento de la muerte que es una gran transición, se reconoce en todas religiones como una gran oportunidad.

Así que la transición entre el estado de vigilia y el estado de sueño, y entre el estado de sueño y el de vigilia, son también transiciones importantes. También al amanecer y en el ocaso son transiciones que ocurren en la naturaleza, en el mundo, y son también momentos que facilitan, que conducen a la meditación.

También en los momentos cruciales de tu vida, si te despiden del trabajo, si ganas dinero en la lotería, si se muere un amigo tuyo, si te divorcias, o te vas a vivir a otro país, todos estos momentos de transición son oportunidades para despertarse. Y la razón de esto es que cuanto mayor sea el cambio en el universo de los objetos más obvio se hace aquello que no cambia. Así que un gran cambio en el universo de los objetos revela con gran fuerza la presencia que no cambia.

**Int:** ¿Se aplicaría también esto a viajar?, porque esto suele ser muy desestructurante.

**F. L:** Sí, sí. Cuando viajas a un país exótico, por ejemplo que conducen por la izquierda por el lado equivocado, o tienen un acento raro, sus policías tienen extraños uniformes, los colores son distintos, puedes sentir cierta alegría, cierto gozo. Sales a la calle y ves algo distinto. Esto es debido a que, de alguna manera, el mundo exterior cambia tanto que te lleva a lo que en el interior no cambia. Y recuerda que la experiencia de la felicidad es siempre, nuestra verdadera naturaleza conociéndose a sí misma.

**Nuevo interlocutor:** Quería preguntar por el papel de la memoria, ¿cómo poder equilibrar el papel de la memoria con ese vivir momento a momento acordándonos de todo lo que sabemos...?

**Francis Lucille:** Creo que hay una confusión. Yo no he dicho nunca deberías vivir momento a momento. Deberíamos eliminar el "deberías" puesto que la verdad, los hechos, es que vivimos momento a momento queramos o no queramos.

La diferencia entre la experiencia de la ignorancia y la experiencia de la vida iluminada es el hecho de que el ignorante es totalmente inconsciente de la presencia, no tiene ninguna conciencia de la presencia. Sólo es consciente de los objetos. Mientras que el sabio, el sabio es fundamentalmente consciente de la presencia. Y todo lo que percibe aparece en la presencia como una extensión de la presencia. Así que él ve la presencia en todo. Se podría decir que vive en la presencia. Pero vivir en la presencia es distinto de vivir en el presente. Porque como he dicho sólo vivimos en el presente que es esto de vivir momento a momento. Lo queramos o no vivimos momento a momento. Si aparece una memoria sobre el pasado esta memoria es un pensamiento que surge en el momento presente. Y la memoria no es algo necesariamente malo. Por ejemplo si necesito conducir un coche es muy útil recordar la distinción entre rojo y verde. En ese sentido el pasado no es una cosa mala. Y tampoco lo es el futuro. Si tengo hambre no es malo planificar algo el futuro y pensar en ir a la tienda a comprar comida. O hacer planes para la jubilación, o para un viaje, una fiesta, una celebración. Así que la vida iluminada no quiere decir que no tengamos en cuenta el pasado o el futuro. El sabio puede detenerse ante una luz roja y también puede hacer planes para una celebración.

La diferencia es que el sabio no tiene recuerdos personales en el sentido de memoria psicológica, en tanto en cuanto que para él una entidad separada es una ilusión. Entiende muy claramente que esto es una ilusión. Y esto se aplica tanto que la identificación personal sea en el pasado, en el presente o en el futuro. Por lo tanto no tiene memorias personales de pasado con las cuales se sienta identificado.

Y esta pregunta de vivir momento a momento, todo lo que se requiere es mediante el entendimiento y la experiencia, liberarse uno mismo de que existe una cosa tal como una entidad separada, y después todo fluye por sí mismo, sin esfuerzo.

En algunos caminos espirituales hay una confusión sobre lo que quiere decir vivir en la presencia. Lo confunden con vivir en el presente. Y a lo que se refieren con ello es al hecho de hacer un esfuerzo extra o adicional con la idea de volver al presente, lo cual es imposible porque si lo piensas nunca has abandonado el presente. Es una especie de esfuerzo retorcido. Generalmente lo que se consigue, a lo que nos conduce esto es a enfocarnos a las sensaciones corporales del momento actual. Por ejemplo como mi sopa. Soy muy consciente de cómo mi mano agarra la cuchara. Y después soy muy consciente del movimiento con el que la llevo a la boca. Y después soy muy consciente de la sensación del metal en los labios. Y después soy muy consciente de la temperatura del líquido y del sabor. Y después soy muy consciente de lo que ocurre en mi glotis. Y después del calorcito que baja por el esófago. Y después, en la mayoría de los casos, me olvido. ¡Eso no te lleva a ningún sitio! ¡Te lleva a un sitio que se llama estupidez! Lo que es... es una forma de aplastar el pensamiento. Pero lo que ocurre es

que cuando aplastas el pensamiento, aplastas el pensamiento que viene de la ignorancia pero también aplastas el pensamiento que viene de la inteligencia. Así que te convierte es un animal porque eso es lo que son los animales. Tienen sensaciones, se mueven, comen, no piensan... mucho.

**Nuevo interlocutor:** ¿Cuál sería para ti la forma de tomar la sopa? Dejar los pensamientos si llegan, estar perdidos en los pensamientos.

**Francis Lucille:** Yo me tomo la sopa y, si por casualidad, la sopa es buenísima, entonces me capta la atención y me lleva a la celebración. Si es muy mala también capta mi atención y la dejo en el plato.

**Int:** O sea que no tiene ninguna importancia. Si estás en la presencia estás, y si no pues lo que hay.

**F. L:** Si estoy sentado delante de alguien aburrido y la sopa es excelente tiendo a estar con la sopa. Si la sopa es intermedia y la conversación es interesante tiendo a estar con la conversación. Voy allí donde el amor, la inteligencia y la belleza me llevan.

**Int:** Pero lo que digo es que, de alguna manera para los que no estamos donde estás tú, tampoco hay que preocuparse mucho por lo que sucede habitualmente, que no hay que esforzarse tanto por las cosas.

**F. L:** ¿Esfuerzo para qué?

**Int:** Pues que si están los pensamientos que estén. Que lo único que merece la pena, en definitiva, es que si te permites la presencia, que lo demás da lo mismo.

**F. L:** Si hay pensamientos que no te molestan, ¿por qué te vas a molestar? Pero si hay pensamientos que te molestan entonces es una historia distinta. Si los pensamientos te molestan, te preocupan, te sugeriría que te enfrentaras al problema. Ver cuál es el problema, el porqué estoy con estos pensamientos que parecen que me preocupan, que me hacen desgraciado. ¿Son pensamientos legítimos? Es decir, ¿están basados en la verdad? ¿De dónde vienen? ¿Qué tipos de asunciones hay tras ellos? ¿Soy seguro que están basados en algo sólido, que tienen un fundamento sólido? ¿Cómo lo sé? Y este tipo de investigación es fructífera porque utilizas la inteligencia para liberarte de cosas que te hacen desgraciada. Pero si estás feliz no intentes cambiarlo.

**Nuevo interlocutor:** Así que, ¿cuál es la diferencia entre el ejercicio con la sopa y el ejercicio de yoga que estábamos haciendo antes?

**Francis Lucille:** En el ejercicio de yoga, quizá no me he expresado bien o no he dado explicaciones claras, en el ejercicio del yoga la atención no está dirigida al objeto sino, de alguna manera, a la presencia en la que los objetos, en este caso sensaciones

corporales, aparecen. Es por lo que utilizamos expresiones tales como "entregamos la postura a la presencia", "sé consciente del espacio que rodea al cuerpo físico", "vive conscientemente en este espacio". Así que como resultado de estas sugerencias que hacemos puede que temporalmente manufacturemos una especie de sensaciones corporales de transición que son un poco más transparentes, más livianas, más expandidas que las que se presentan de forma natural. Es una especie de truco inteligente que facilita el paso del objeto a la presencia. La principal diferencia es que aquello que se señala, a lo que se apunta, nunca es el objeto sino a la presencia.

**Int:** Es como un experimento que llevas a cabo.

**F. L:** Sí, sí. Cuando haces este yoga o estos ejercicios de sentimiento elevado lo haces como si llevaras a cabo un experimento. Y no esperes que el resultado del experimento vaya a ser una gratificación inmediata. Lo que hace, de alguna manera, es soltar el agarre de tus propios sistemas de sentimiento y sensación de tu cuerpo que son coherentes con la idea de un individuo separado. Y a medida que soltamos un poquito este agarre día a día, el resultado del experimento lo tienes en momentos en que ya no estás haciendo yoga. Por ejemplo cuando estás relacionándote con otros en las circunstancias usuales de tu vida, comiendo, comprando el periódico, hablando con un desconocido, cualquier cosa. y en algún momento puede que notes que hay como una dimensión diferente en tu experiencia. Hay una dimensión de libertad, de facilidad, el mundo aparece más vívido y, al mismo tiempo, más como un sueño. Más hermoso y, al mismo tiempo, como más distante. Pero todo esto, claro, son descripciones que quedan lejos, no pueden reemplazar a la experiencia verdadera. Siempre quedan lejos de lo que es la experiencia verdadera.

**Nuevo interlocutor:** ¿A qué llamas experiencia verdadera?

**Francis Lucille:** La experiencia que intentaba describir, esta experiencia de ver los objetos como más vívidos, más hermosos y, al mismo tiempo, como con una cierta distancia. O la experiencia que tienes cuando te relacionas con otros seres humanos siendo menos competitiva, es más libre de tensión.

**Int:** Esta experiencia está más relacionada con la expansión de los sentidos, de los sentimientos, ¿cuál es el lugar de los pensamientos en esta experiencia?

**F. L:** En el caso de los pensamientos estarías como menos atormentada por las preocupaciones, menos preocupada, o por el miedo, o por el deseo. En algún momento podrías notar que habría un funcionamiento armónico del proceso del pensamiento. Este funcionamiento armónico del proceso del pensamiento es aquel en que cada pensamiento llega a su fin, y después hay silencio y se acaba el pensamiento. Y un nuevo pensamiento surge se acaba y vuelve a haber silencio. Y como hay silencio entre los pensamientos, queda mucha más disponibilidad para recibir las percepciones y sensaciones del mundo y los sentimientos, por ejemplo cuando interaccionas o te

relacionas con otros. Porque los pensamientos cuando funcionan de forma no armónica se superponen. Aún no ha acabado un pensamiento que otro aparece. Y antes de que el siguiente se acabe ya está otro, y otro, y otro. Y otro que contradice al anterior, y otro que se opone al siguiente, y así sucesivamente. Y el resultado de esto es agitación, una sensación de presión, y el sentimiento de que algo falta. Y lo que falta es la paz, la tranquilidad. Y porque en la paz y la tranquilidad está la felicidad.

Ahora, la agitación tiene una causa. Esta agitación de la mente es generada por la creencia de que soy un individuo separado, y como tal tengo que luchar por mi supervivencia, para satisfacer mis necesidades, para obtener placer. Esta creencia de que somos separados es el origen de la desgracia.

En el budismo tienen estas cuatro verdades. Primero, hay sufrimiento. Segundo, el sufrimiento tiene una causa. Tercero, la causa es este falso sentido de separación. Y hay un fin de este sufrimiento que es el reconocimiento de la falsedad de este sentido de separación.

**Nuevo interlocutor:** Cuando nos sentamos a meditar me da la sensación de que estando presente a los sonidos me resulta más fácil que estar atenta al pensamiento. O también mirando a un punto entre el entrecejo aparecen luces y me siento cómoda pero me parece que es igual a lo de la sopa.

**Francis Lucille:** Sí, sí que lo es.

**Int:** O sea que hay que estar abierto a todo.

**F. L:** Esto que describes es algún tipo de práctica. Es una práctica de concentración o de enfocarse. Y la forma en que funciona es que si algo te molesta, por ejemplo los pensamientos, cierto tipo de pensamiento, te enfocas en otra cosa. Y al hacer esto mantienes los pensamientos a una cierta distancia y, por tanto, dejan de molestarte porque los mantienes a una cierta distancia. Pero este mantenerlos a distancia es una actividad y no puedes mantener esta actividad para siempre. En algún momento tienes que para la actividad. Hasta ese momento estabas reprimiendo los pensamientos y han estado aumentando la presión, y después vienen a ti y se vengán. Y eso sería el problema de cualquier práctica con la cual alcancemos un estado que es pacífico o incluso gozoso. Pero hay que pagar un precio porque el estado tiene un comienzo y un final. No es natural.

Mientras que lo que alcanzas con la realización, o la comprensión, o la experiencia, es natural. Una vez que has entendido algo no tienes que hacer un esfuerzo para mantener esa comprensión. Y esta comprensión tiene su propio efecto sobre ti. A lo que me refiero aquí cuando digo comprensión no se refiere sólo a una comprensión que alcanzamos mediante el pensamiento, sino que incluye una comprensión que a nivel de sentimiento, y a una forma de comprensión en el percibir. Como una

experiencia que sale de la nada, de sí misma. Lo que llamo comprensión es realmente la experiencia de aquello que está debajo, es la experiencia del trasfondo de nuestra experiencia. Y es esta experiencia del trasfondo de nuestra experiencia la que nos libera.

**Int:** Claro pero eso llega y, mientras tanto, parece que algo se puede hacer.

**F. L:** Entre tanto sufres y eso es algo muy bueno. Porque es el sufrimiento lo que te lleva de vuelta a la comprensión. Esto es lo que haces entre tanto, sufres. Y, además, con razón.

**Nuevo interlocutor:** Parece que la clave no está ni en la comprensión, ni en la cantidad de experiencias en la presencia, sino en la liberación de todas las creencias. ¿Es así?

**Francis Lucille:** ¿Qué es lo que te libera de una creencia?

Por ejemplo, cuando yo era pequeño pensaba que los niños nacían en los repollos, eso es lo que se dice en Francia. Y en algún momento entendí de dónde venían los niños. Había una vecina a la que había observado cómo le creía la barriga y oí que había ido al hospital. Y después volvió con un bebé y con un vientre mucho más plano. Yo ya tenía una mente científica. Así que fui junto a mi madre y le hice un informe sobre mis observaciones. Y básicamente lo que hacía era dudar de la teoría del repollo. Y cuando estaba presentando mi posición, mi madre ya no podía evitar reírse, pero seguía diciendo que los bebés nacían en los repollos, pero lo difícil que le resultaba reprimir su risa lo único que hacía era confirmar mi suposición de que estaba en la pista correcta. Y eso fue el principio de esta comprensión. Gradualmente esta creencia en la teoría del repollo me abandonó.

O sea que volviendo a tu punto. Sí, la liberación de las creencias pero, ¿cómo? A través de la investigación de los hechos, y de la comprensión.

**Int:** La comprensión me llevaría a la conciencia de darme cuenta, ¿correcto?

**F. L:** El entendimiento es una experiencia.

**Int:** Lo que quiero decir es que si soy consciente de que, por ejemplo, hay una culpabilidad o un miedo, y veo la raíz de eso, esto no me libera del problema simplemente me hace consciente.

**F. L:** Sí, pero cuando ves eso esta comprensión todavía no es completa. Eso es una comprensión incompleta.

**Int:** ¿Cómo sería la completa?

**F. L:** No es completa porque en ese caso no entiendes la causa de tu miedo.

**Int:** El miedo lo puedo entender desde la idea de la separación. Si pudiéramos estar todo el rato en la presencia la solución que das sería maravillosa.

**F. L:** Sí, tengo buenas noticias para ti. Y es que siempre estás en la presencia. Siempre eres presencia, la presencia es lo que eres.

**Int:** Correcto, pero estamos hablando de la presencia que está despierta a ella misma, porque si no todo el mundo habría cambiado ya, porque todo el mundo está presente.

**F. L:** Sí, pero, ¿qué quiere decir presencia que es consciente de sí misma? Quiere decir, presencia que está libre de la creencia de que es algo distinto de lo que es. Eso es todo.

**Int:** Pero para realmente erradicar una creencia que es muy profunda, no como la del repollo que es muy divertida pero... parece que hay una cantidad. Yo medito y parece que hay muchos momentos en los que entro en la presencia pero esto no me da la sensación de que me libera de la culpabilidad, del sentido de culpabilidad.

**F. L:** Es porque hay una falta de comprensión. Y eso es por lo que insisto tanto en el valor de la comprensión.

De lo que hablas es algo distinto. Hablas de una experiencia de la presencia que va y viene.

**Int:** O sea, yo sé que soy la presencia, lo que viene y va es la identificación con el personaje.

**F. L:** Sí, pero cuando dices "sé que soy presencia", ¿cuál es la calidad de este conocimiento? Si permite que vuelva a ocurrir la identificación es porque es una calidad insuficiente para evitarlo. ¿Cuál es la calidad de que mi creencia de que el hecho de que los bebés nacen de las madres si todavía, de vez en cuando, vuelvo a la teoría de los repollos? Quiere decir esto que la calidad de mi comprensión todavía es insuficiente, tiene carencias. Tengo que crecer, casarme, tener mi primer hijo, estar allí cuando sale, para convencerme totalmente.

**Int:** Pero no es una historia que yo pueda forzar para la calidad, mi actitud es buena pero...

**F. L:** Tú no puedes forzar la comprensión, pero puedes buscar la comprensión en vez de hacer lo que estás haciendo que es negar su valor. Ahora mismo, toda esta conversación, es que yo estoy diciendo "la comprensión es muy importante", y tú dices "¡no!, ¡no!". Esto es lo que está ocurriendo. Ábrete a la posibilidad de que haya cierta

verdad en lo que digo. Ábrete a la posibilidad de que la comprensión tiene un poder liberador: "la verdad os hará libres".

Si eres un amante de la verdad, ¿qué quiere decir ser un amante de la verdad? Y, ¿qué es la comprensión? La comprensión es la experiencia de la verdad, esto es lo que es. Es la experiencia de lo evidente, de la evidencia. Esto es lo que es la comprensión. Y ser un amante de la verdad es alguien que ama la comprensión.

**Int:** Bueno, pues me rindo.

**F. L:** La belleza de la comprensión es que te lleva a algo que queda establecido para siempre.

Una experiencia de una dimensión espiritual que viene a ti, sin que sepas cómo y por qué, y después te deja sólo con nostalgia de ese estado que has experimentado, no es efectivo para conseguir la felicidad. No quiere decir que no tenga significado. El significado puede ser, por ejemplo, reforzar tu deseo porque después quieres eso.

**Nuevo interlocutor:** En el ejemplo que has puesto antes, cuando eres pequeño, tus padres te engañan y te mienten acerca de dónde vienen los niños, sea del repollo o de París. En nuestro caso nosotros nacemos engañados o nacemos con una ilusión, ¿quién es el que nos engaña?

**Francis Lucille:** Tus padres, todas las mentiras las dicen tus padres. Te miran, por ejemplo, y te ven como que eres el cuerpo. Dicen "¡mira, mira que bebé tan bonito!, ¡qué ojos tan bonitos!, ¡qué gordito! Y tú estás ahí en la cuna recibiendo todo esto. Y ahí empieza. Te identifican con tu cuerpo. No hablan a la conciencia que hay en ti, hablan al cuerpo. Y tontamente les crees, porque te fías de ellos, tienes confianza en ellos porque los bebés han sido diseñados para ser inocentes, para fiarse. Y este es el pecado original que va siendo transmitido de generación en generación.

**Int:** Pero alguien que naciera sin padres creo que tendría la misma conciencia de la separación.

**F. L:** No voy a discutir esto, puede que sea posible, posiblemente esté en los genes.

Pero en mi experiencia es que puedes salirte de ahí. Y eso es lo único que importa. Cuando estás enfermo no te preocupa demasiado donde pillaste la gripe, sin en el aeropuerto, si en el avión, si en el restaurante. Lo que te importa es que se te pase el dolor de cabeza, la fiebre, la tos.

**Nuevo interlocutor:** Pero, a pesar de todo el esfuerzo algo falla porque no salimos de ahí, seguimos identificándonos, y seguimos viviendo en la separación. Algo no hemos comprendido porque no...



**Francis Lucille:** De alguna manera creemos que la conciencia y el cuerpo son la misma cosa. Y son cosas muy distintas. El cuerpo tiene todo un tipo de características y cualidades distintas, pesa, forma, tamaño; y la conciencia, aquello que está oyendo estas palabras, es algo totalmente distinto. Pero, de alguna manera, creemos que es lo mismo, la misma cosa. Así que vemos el cuerpo y decimos "está separado" y, por lo tanto, decimos "la conciencia también está separada".

**Int:** Pero eso es como si estuviéramos hipnotizados, ¿no?

**F. L:** Sí, si lo creemos así. Es una cuestión de ver por qué creemos que la conciencia y el cuerpo son uno, son la misma cosa.

Por ejemplo, veo esta planta, como la veo digo "yo no soy la planta". El hecho de que la veo la pone a una distancia de mí. Y, por lo tanto, soy aquello que ve la planta, no pienso que sea la planta. ¿Qué es lo que hace que piense que no soy la planta? ¿Cuál es la experiencia que me hace sentir que no soy la planta?

**Int:** Pues eso es lo que no sé.

**F. L:** Lo sabes porque te das cuenta de que no eres la planta, así que debes tener una razón.

**Int:** Pues eso, el creerme esa separación que por lo visto no hay.

**F. L:** Podrías decir, por ejemplo, sé que no soy la planta porque la planta no está siempre presente. Puedo estar sin la planta. La planta no está siempre conmigo. Digamos que es algo de lo que uno se puede deshacer, es superfluo. Pero si piensas sobre tu cuerpo, tu cuerpo tampoco está siempre presente en tu experiencia. Cuando vas a dormir no estás con tu cuerpo. Otra gente ve tu cuerpo y piensan que estás allí, pero se equivocan. ¡No estás allí! Ese es el error que cometen. Ven tu cuerpo y cometen el error de creer que estás allí. Y el error que tú cometes cuando estás dormida es creer que tu cuerpo está ahí.

No podemos hacer nada hasta que no nos abramos a la posibilidad de preguntarnos, de cuestionar el hecho de que la conciencia y el cuerpo sean o no la misma cosa. Tenemos que permitirnos, darnos el permiso de considerar esta posibilidad, cuestionarla. Cuestionarnos esta creencia de que el cuerpo y la conciencia son lo mismo.

Si no hacemos esto estamos cerrando las puertas del Jardín del Edén y permanecemos en el lado equivocado.

## Sesión 4

**Francis Lucille:** ¿Preguntas?

**Interlocutor:** Me gustaría hablar sobre tres cosas: conciencia, percepción y dormir. Cada vez que estoy contigo las cosas se vuelven más y más claras. En la sesión anterior has dicho algo que dices un millón de veces "observa los hechos". Así que estaba observando a los hechos y los hechos incluían cosas como los olores, ruidos de la cocina, cosas que parecían percepciones externas y también conciencia de sensaciones corporales. Parecía muy claro que estas sensaciones corporales, que también podríamos llamar como cambios de clima del cuerpo, sensaciones climáticas en el cuerpo, está cada vez más claro que todas estas sensaciones tanto internas como externas surgen en la conciencia. Hasta aquí todo bien. Cuando el cuerpo-mente entra en el sueño, lo que yo llamo "yo" no está consciente ni de las sensaciones corporales ni de las sensaciones externas. Y dado que sé que la conciencia trabaja todo el tiempo, parece que aquello que llamaba conciencia y darse cuenta no es lo que es conciencia y darse cuenta.

**F. L:** ¿Qué es a lo que llamas conciencia y darse cuenta?

**Int:** Parece ser aquello que es el yo innegable o el sentido del yo innegable.

**F. L:** ¿A qué le llamas yo entonces? Es lo mismo que ocurre cuando buscas en el diccionario la palabra concepto. Miras y dice: concepto es una noción. Vale. Pues vas a noción y dice: la noción es un concepto.

Mi definición de la conciencia es menos teórica. Y es aquello, sea lo que sea que es, que está oyendo estas palabras en este momento. Obviamente al momento siguiente, al instante siguiente está oyendo o percibiendo algo diferente. Lo que hace obvio que esta conciencia no depende de las palabras para su existencia. Que estas palabras que están siendo pronunciadas ahora mismo no son parte de la substancia o realidad profunda de la conciencia. Sin embargo, estoy hablando a esta presencia que oye y entiende. Y eso no se puede negar.

Lo que es muy importante, en lo que hemos dicho, es que hemos establecido que este yo o conciencia es independiente de aquello que percibe por el mero hecho de que antecede y sobrevive a la percepción.

El primer diálogo de Huang Po del que tenemos transcripción, un antiguo maestro chino, dice: el discípulo le pregunta "¿cuándo el sonido cesa, cesa el oír?", y Huang Po dice "no". Así que, ¿qué es ese oír que no cesa aunque cese el sonido? Él se refería a la

presencia o budeidad, o a nuestra verdadera naturaleza. Y eso es lo que llamo conciencia.

Y una vez que hemos establecido que esta conciencia no depende de nada que sea percibido, no importa cuáles sean las condiciones de percepción, tanto de que lo que se perciba sea el estado de vigilia o el estado de sueño con sueños o que ninguno de estos sea percibido. La conciencia es aquello que es el trasfondo de todos los estados. Y, por ejemplo, el trasfondo de los pensamientos o percepciones. Entre dos percepciones o entre dos pensamientos, en estos intervalos, está esta presencia. Pero no hay tiempo ahí. Y como no hay tiempo que pueda pasar, y no hay objetos, estos intervalos no se registran en la memoria porque la memoria solo puede registrar objetos, acontecimientos.

Así que aquello que es cierto durante los intervalos es igualmente cierto en el sueño profundo. Y de esta manera entendemos el sueño profundo como presencia pura en ausencia de objetos.

**Int:** Lo que precipitó esta pregunta fue la experiencia durante el trabajo corporal. Sé que en el advaita no hay camino, no es una progresión lineal y me conformo con lo que vaya apareciendo en este surgir que es mi vida. Pero todavía busco señales que me digan si me estoy acercando al total despertar o como le queramos llamar. Y, por lo tanto, no tengo una agenda oculta o no parece que tenga muchos apegos a creencias, pero lo que busco es verificación de que las cosas van en dirección adecuada que, por supuesto, van. Y realmente no me importan las experiencias transitorias pero el gozo que espero en el estado de vigilia todavía no lo he experimentado. Y tampoco he experimentado ningún tipo de conciencia durante el sueño, que tú y otros maestros habéis mencionado, que incluso cuando la conciencia está clara del todo incluso en el sueño profundo hay darse cuenta de la conciencia.

**F. L:** Lo extraño de esto, que es cierto es absolutamente cierto, esto que dice esta gente, es que puede que ya esté ocurriendo sin que lo notes, o lo hayas notado, al nivel mental. Porque esto es lo que ocurrió en mi caso. Yo en algún momento tenía el mismo tipo de pregunta que te planteas ahora mismo y, más adelante, de alguna manera, impactó en la mente. Y me di cuenta "ah, esto es lo que querían decir esta gente". Y me di cuenta de que incluso en el momento en que me planteaba esta pregunta, esa ya era mi experiencia. El cambio ya había ocurrido. Al principio es como si fuera más sutil y después se hace más obvio. Es como que se hace más real, más presente, a medida de que pasa el tiempo.

Por lo que se refiere al resto de tu pregunta, la confirmación de que estás en el camino adecuado, no la puedes obtener de otra persona. Tienes que obtenerla de ti mismo, mirando la situación, y en algún momento te darás cuenta de que estás más en paz, menos agitado. Hay más paz en mi vida y en esta paz hay más momentos de gozo, de alegría sin razón alguna. Por ejemplo voy caminando y oigo cantar un pájaro y me llena

de alegría. Mientras que hace veinte o treinta años ni siquiera hubiera escuchado el pájaro.

**Nuevo interlocutor:** ¿Es el cuerpo energía lo mismo que la presencia?

**Francis Lucille:** No.

**Int:** Si no es así, ¿cuál es la relación o la conexión entre la conciencia y el cuerpo de energía?

**F. L:** Es un objeto percibido. Piensa en el cuerpo físico como si fuera hielo y el cuerpo de energía como si fuera hielo fundido. Recuerda de todas maneras que no tiene mucho sentido durante los diálogos, en los que utilizamos la razón, mezclarlo con los trucos o visualizaciones que utilizamos en las sesiones de trabajo corporal que son básicamente irracionales. Recuerda el ejemplo que utilicé sobre la enseñanza de la voz.

En el diálogo, ¿cuál es la señal de que he tocado la verdad? Es que la mente queda totalmente satisfecha. Dicho de otra forma la mente se libera de una pregunta o de un sistema de creencias. Mientras que en los ejercicios es el cuerpo el que se ve liberado de los sistemas de sentimientos y sensaciones. Y en ese caso la señal de haber tocado la verdad es que durante el día sientes el cuerpo más transparente, más liviano, menos localizado.

Cuando haces una pregunta es muy importante atreverse a preguntar la pregunta más importante para ti.

**Nuevo interlocutor:** No sé lo que dice el advaita sobre esto que voy a preguntar, pero tengo la inquietud, cuando hablas de la presencia, puedo identificar esto sobre mi idea personal de lo que es Dios.

**Francis Lucille:** No sé lo que quieres decir con la palabra "Dios". Pero a lo que me refiero con la palabra "presencia" es a aquello que está oyendo estas palabras en este momento. Y si es Dios, perfecto.

Una forma de verlo sería pensar que en nosotros la conciencia es Dios. La parte que hay en nosotros que es consciente es Dios. Aquello que en nosotros percibe es Dios. De forma que el cuerpo-mente es simplemente un instrumento a través del cual Dios percibe. Así que es realmente Dios quien vive nuestra vida, el que experimenta nuestra vida. Pero en ese caso no queda mucho espacio libre para la persona. Y, por lo tanto, es bueno estar abierto a este punto de vista sobre las cosas porque aquello que percibe en nosotros está muy próximo a nosotros, es realmente lo que llamamos yo, así que no estamos separados de eso. Podemos estar separados de algo que percibimos, pero ¿cómo puedo estar separado de aquello que percibe? ¿Te das

cuenta?, no puedo separarme de aquello que percibe. O sea, aquello que percibe es mi verdadero yo.

Así que si nos abrimos a la posibilidad de que esto que percibe en mí, esta presencia, es divina, lo que queremos decir con esto es que esta presencia no es algo limitado personalmente porque lo divino significa algo mucho más grande que este cuerpo-mente. Así que cuando piensas de esta forma, le da a la presencia esta dimensión que lo abarca todo, universal, y libera a la presencia de la cárcel del cuerpo-mente.

Hay dos obstáculos en el camino. Uno, que nos encontramos en la investigación sobre la conciencia, es que entendemos fácilmente que somos conscientes, pero tenemos la tendencia de continuar pensando que la conciencia es algo limitado. Este es el obstáculo que nos encontramos en este camino. Y otro se da en la gente que es verdaderamente religiosa, que son buscadores sinceros, encuentran un problema, que es un problema opuesto a este, es que ellos no tienen ningún problema en entender que Dios es infinito y lo comprende todo, lo engloba todo, pero debido a no establecen una conexión entre ellos y Dios, piensan que hay una separación. Es como si Dios está ahí sentado en su nube, y ellos se ven así mismos aquí en la Tierra, a una distancia infinita. Así que el problema del sendero religioso es la separación y por eso le llaman religión que consiste en reconectar o religar. Y el problema del sendero de la investigación es la liberación de la limitación, y por eso se llama de liberación. Así que tenemos el camino de la religión y el camino de la liberación.

**Int:** Entonces, hablando solo conceptualmente porque no tengo esa experiencia, ¿está el advaita como en la mitad del camino religioso frente al camino de la liberación?

**F. L:** El advaita realmente no es un camino, es una comprensión de la naturaleza de la realidad como una, como siendo una. Dicho de otra forma, el principio del advaita podría formularse de la siguiente manera: solo hay una realidad.

La intuición monoteísta vino de esta intuición de que solo hay una realidad. Porque, con frecuencia, en las religiones antiguas en las que había una multiplicidad de dioses, en la era pre-científica, tenían un dios para todo. Un dios del amor, un dios del océano, del sol, de la luna, de la guerra, etc. Así que había una multiplicidad de dioses. Que si lo piensas cada dios lo era de un ámbito de la realidad, Poseidón del océano, Afrodita del amor... Así que alguien dijo "a ver, parémonos, solo hay una realidad así que solo hay un dios". ¿Y cómo lo encuentras? A través de la investigación. Y eso es por lo que en el templo de Apolo en Delfos inscribieron la fórmula: "Conócete a ti mismo y conocerás a los hombres y a los dioses". Y lo que tenemos que hacer, hoy en día, es reemplazar los dioses por el mundo exterior. Lo que querían decir por conocer a los dioses es que conocerás la naturaleza del océano, la naturaleza de los cielos, del sol. Si conoces tu propia realidad como presencia, como conciencia, por supuesto conoces a todos los hombres y mujeres porque todos participamos de la misma conciencia, todos participamos de la misma presencia, la compartimos. Pero más allá de eso, esta

realidad que compartimos, es también la realidad del universo, del sol, de la luna, del océano. Por lo tanto, concóctete a ti mismo y conocerás a los hombres y a los dioses.

**Nuevo interlocutor:** Me cuesta trabajo encontrar la pregunta pero me pregunto qué es lo que me está pasando durante estos diálogos porque hoy, y lo mismo me ocurrió los días anteriores, siento irritación dentro de mí. Me doy cuenta de que es mi propia dificultad, mi propio problema para aceptar lo que ocurre y me siento confuso porque me doy cuenta de cuánto dependo de mis propios prejuicios, y la distancia que hay entre la perspectiva intelectual de lo que estamos haciendo aquí, y mis propias limitaciones incluyen esta sensación de incomodidad en mi cuerpo, de malestar. Y el sentimiento de que muchas de las cosas que se dicen aquí están tan lejos de mí. Puede que mi pregunta consista simplemente en exponer mi incomodidad, mi malestar.

**Francis Lucille:** Obviamente hay algo en ti que se está viendo frustrado por aquello que se dice. Y nos frustramos cuando se cuestiona una creencia. Déjame que desarrolle esto un poco.

Si estás cien por cien seguro de algo y alguien lo cuestiona, no te importa. Supongamos que estás cien por cien convencido de la existencia de la gravedad y alguien viene lo cuestiona y te dice que no hay gravedad. Lo miras y él camina, tiene sus pies en el suelo y piensas: "bueno, amigo, este es tu problema". Pero no te enfadas con él. Más bien lo que crees es que ojalá pudiera liberarse de su falsa creencia, que se diera cuenta de que en ese justo momento está sujeto a la gravedad. Pero si él quiere negarlo ese es su problema y eso no te enfada, no te enfadas con él.

Por otro lado, por ejemplo, puedes ver estas guerras de religión de gente que cree en uno u otro libro, y ellos con el odio matan en nombre de esos libros que, de hecho, es la expresión de una frustración muy intensa y de rabia. ¿Por qué? Porque sus creencias están siendo cuestionadas y, muy profundamente en ellos mismos, saben que son solo creencias. Saben que están sobre arenas movedizas, sobre un terreno que no es firme. Y no quiere ver la verdad de que no están en terreno firme. Que no tienen verdaderamente una razón sólida para creer sobre su libro, su mesías, o lo que sea. Y, por lo tanto, se sienten vulnerables en sus creencias porque eso son las creencias, las creencias son extremadamente vulnerables porque no sobreviven a la investigación.

Así que si vas a la fuente de tu frustración deberías descubrir que hay cierto tipo de inversión en una creencia. Algo que se te ha dicho y has adoptado, un conocimiento de segunda mano que no comprobaste de forma concienzuda. Y cuando oyes algo que parece que cuestiona esto surge la frustración. Eso sería mi explicación. Puede que esté equivocado pero esto es para que tú lo veas. Eres tú quien tiene que verlo que saberlo. Y tienes que entender que como un buscador de la verdad lo único que importa es la honestidad absoluta. Ver lo que es un hecho como un hecho. Y lo que no conozco como un hecho tengo que verlo como algo que no es un hecho. Es así de simple. Y ya sé que esto que digo es muy amenazador. Por un lado parece

absolutamente natural y obvio pero, por otro lado, de alguna manera resulta amenazador.

Por ejemplo, puede que tenga la creencia o el dogma de que mediante el pensamiento, de que el pensamiento es inútil para llegar a la verdad. Y, hasta cierto punto, estarías en lo cierto en el sentido de que el pensamiento no es algo que realmente nos lleva a la verdad. Pero, por otro lado, el pensamiento es útil para liberarnos de las creencias. Así que el pensar, el pensamiento es instrumental, es un instrumento para liberarnos de los sistemas de creencias. Si realmente estamos libres de todo sistema de creencias, en ese caso, somos libres. Y entonces la libertad se impone a sí misma.

Pero pensar que reprimiendo el pensamiento, que reprimiendo la inteligencia, seríamos capaces incluso solo de pacificar la mente es un completo error. Porque si reprimimos la mente, si reprimimos el pensamiento solo lo posponemos porque los asuntos que están debajo de ello quedan sin resolver. Y volverán, nos perseguirán. Solo la comprensión es capaz de terminar de forma natural con estos temas no resueltos o pendientes.

También tienes que entender, cuando vienes a un sitio como este, que tu pregunta no es necesariamente la misma pregunta que otro compañero de búsqueda. tu problema o tu obstáculo puede que no sea un problema u obstáculo para otra persona. Así que cuando una pregunta es contestada aquello a lo que se contesta es, generalmente, a aquel que hace la pregunta. Y para todos aquellos presentes que comparten en silencio la misma pregunta. Por ejemplo, la pregunta que tienes de enfadarte, básicamente porque estamos hablando, porque estamos usando palabras y pensamiento y razonamiento, no necesariamente es compartida por otra gente aquí, es un obstáculo típicamente tuyo. Y puede que alguien a tu lado no sienta ninguna frustración, y se sienta perfectamente escuchando estas conversaciones.

Tu problema principal consiste, creo, en encontrar por ti mismo, no en función de lo que otra gente dice porque la gente dice todo tipo de cosas, cuál es la causa por la que crees que pensar es un obstáculo. Que el pensar no te puede llevar a ningún sitio en términos de verdad. Por qué no abrirse a la posibilidad de que el pensamiento puede conducir a la comprensión. ¿Cuál es el problema con esta posibilidad?

Y recuerda que no he dicho que solo el pensamiento lleva a la comprensión, nunca he sostenido o pretendido tal cosa.

Lo que es importante cuando asistimos a *satsang* es ser inocente. Dejar a un lado todo lo que conocemos, o todo lo que creemos que conocemos. El Maestro Eckhart decía: el hombre que es pobre de espíritu, que quiere decir el hombre espiritual, es uno que no sabe nada, no posee nada y no quiere nada. Y eso es el estado de vacuidad o *shunya*. Todos los grandes maestros de entonces estaban dando respuestas, estaban dando

sermones, y eso es pensamiento. Así que deduzco que ellos pensaban que, de alguna manera, sus palabras eran útiles para aquellos que les escuchaban. Porque si hubieran pensado que sus palabras serían perjudiciales para aquellos que las escuchaban se hubieran quedado callados. Así que debía ser que sus palabras tenían algún tipo de cualidad especial porque surgían de este silencio, de este lugar de no-saber.

Pero si vienes aquí y, al mismo tiempo, te agarras a la creencia de que hablar es inútil y es perjudicial te pierdes la fiesta. Porque solo piensas en esto, te ves frustrado y, al mismo tiempo, cierras la puerta a la comprensión de lo que está ocurriendo. Lo que te sugeriría es que permanecieras abierto e inocente. Al principio puede que haya muchas cosas que no entiendas de aquello que se dice. Eso no importa. Deja que fluya. Lo único que importa es aquello que tú entiendes. Porque incluso un pequeño instante de comprensión, de alguna manera, contiene toda la verdad, la totalidad de la verdad. E incluso un mínimo momento de comprensión, más adelante, conducirá a una comprensión cada vez mayor. Aquello que, al principio, parecía chino se volverá, a su debido tiempo, comprensible, legible y familiar. Pero tienes que mantenerte abierto a ello.

¿Cómo aprende a hablar un bebé? Nunca ha oído el lenguaje, el idioma, pero está abierto. No dice: “estos que hacen, es inútil, no quiero saber nada de esto”. Pero, por otro lado y esto es la belleza, no hace ni el más mínimo esfuerzo. Está ahí, simplemente juega con su pie, se chupa el dedo, hace sus cosas, y mientras tanto los adultos están hablando a su alrededor. Y esa charla es parte del flujo de información y, sin esfuerzo alguno, gradualmente comienza a entender. Es un milagro.

Así que deberías venir al *satsang* como si fueras un bebé, sin esfuerzo.

**Nuevo interlocutor:** Hemos analizado que la entidad personal es simplemente un concepto. Pero me gustaría que hablaras de otro concepto que, a veces, es incluso más fuerte que el de entidad personal. Es algo que podríamos llamar alma individual. Que imagino que, por la misma razón, debe ser otro concepto.

**Francis Lucille:** Espera un momento. ¿Qué quieres decir con alma individual?

**Int:** Creo que es un producto de la mente, no un producto de la conciencia. La duda es si el alma individual es algo creado por la mente, una creencia religiosa o el objeto más sutil posible que está detrás de la mente y tiene la misma ilusión de ser una entidad singular.

**F. L:** A lo mejor a lo que te refieres cuando hablas de entidad personal es la identificación de la conciencia con el cuerpo. Así que de la misma forma que la conciencia se puede identificar con el cuerpo también se puede identificar con la mente, con la mente personal. Lo que llamo identificación es cualquiera de esas dos



cosas, identificación con el cuerpo o con la mente o con cualquier otro objeto, no importa.

La creencia en un alma individual, en ese caso sería, un caso de identificación de la conciencia con la mente personal. Es decir, la creencia de que la mente es la realidad de la conciencia en vez de al revés. Y, si lo piensas, te darás cuenta de que también es la creencia de que la conciencia es limitada. Así que para liberarte de esta creencia tienes que investigar de la siguiente manera.

Es mi experiencia que la mente es limitada. Por ejemplo, esta mente no tiene acceso al conocimiento almacenado en otras mentes. Sin embargo, ¿cómo sé que aquello que percibe esta mente limitada es, en sí mismo, limitado? Porque esto es exactamente en lo que consiste esta creencia. Y, ¿cuáles son las pruebas de esto?

Una creencia es algo que creemos que es un hecho. Si lo investigas, y si llegamos a ver que es solamente una creencia, en ese caso deja de ser una creencia. Porque una creencia solo puede permanecer como creencia si creemos que es un hecho. En el momento en que una creencia queda expuesta como que su realidad es solo una creencia, dejo de creer en ella.

Así que lo que tienes que hacer es buscar cuáles son tus pruebas, en qué te basas para creer que la conciencia está limitada por la mente. O, dicho de otra manera, cuál es mi experiencia de que aquello que percibe a esta mente limitada es limitado. El error que cometemos es que atribuimos las limitaciones de la mente percibida a la conciencia que las percibe. El hecho de que lo percibido sea limitado no nos dice nada sobre que lo que percibe sea limitado. La luna, que es observada por el astrónomo a través de su instrumento, no nos dice nada sobre las características del astrónomo.

**Nuevo interlocutor:** Tengo una preferencia o inclinación hacia el sentimiento o la sensación superior. Siento que tengo estos vislumbres cuando hago el yoga, aunque hay este debate sobre el pensamiento. ¿Es válido tener una preferencia?, ¿es posible tener un sentimiento de cuál sería el mejor camino para uno? Por ejemplo, en mi caso, el sentimiento, las sensaciones, ¿o es esto simplemente pereza?

**Francis Lucille:** ¿Necesitas disfrutar un postre? Para disfrutar un postre necesitas mucho dulce y un granito de sal. Y para disfrutar de la *sadhana* necesitas hacer mucho de lo que te gusta y un poquito de aquello que te gusta menos.

**Int:** No es que creo que no me guste sino más bien que se produce una turbulencia cuando me encuentro con ideas que mueven viejas creencias. Antes estaba pensando que quizá yo no entiendo cómo usar el razonamiento superior.

**F. L:** No es que lo utilices sino que él te utiliza a ti. Vienes aquí y entiendes algo que aparentemente es un poquito. Y después sería importante no hacer esfuerzos. Porque

si haces esfuerzos es fácil que mates o pospongas este pequeño entendimiento. El principio es el mismo de que no quieres tirar de las plantas para que crezcan más rápido porque se rompen. Así que lo que haces es dejar esta pequeña semilla de comprensión que crezca a su propio ritmo, a veces parece que se ha olvidado. Pero después, en algún momento, surge un pensamiento en tu mente y cuando esto te invita, en ese caso, se produce sin esfuerzo. Y si ti invita, en ese caso, déjate invitar. En ese caso sigue tu disfrute, tu gozo y, después, pasas a otra cosa.

Y lo mismo ocurre aquí, deberías venir aquí al *satsang* y escucharlo de la misma manera que escucharías un concierto, la música que te gusta, dejas que la música pase por ti. Si se hace aburrido, si la música resulta en un momento aburrida puede que te pongas a pensar en otras cosas, o me voy a cocinar. Y si tienes esta actitud relajada, en algún momento, la música vuelve a captar tu atención porque es algo que se disfruta. Hay muchos niveles a los que puedes atender en el *satsang*. No es solo en los diálogos una comprensión a nivel intelectual, de la mente. Puedes simplemente, a lo mejor, abrir tus ojos y mirar, observar, sentir tu cuerpo, escuchar el silencio, es una continuación de la meditación. Lo que es importante es la libertad. Tienes que venir aquí con un espíritu de libertad. No con un espíritu de trabajo, de deber, de misión. Sin prisa, hay que venir sin prisa, estás de vacaciones.

**Nuevo interlocutor:** Yo iba a preguntar también por lo que considero un obstáculo, una dificultad, que no solamente me ocurre aquí sino en momentos en donde practico meditación. Y es que, en momentos, caigo en un cierto adormecimiento. En esos momentos, ¿tengo que hacer un esfuerzo para estar consciente?, ¿o me dejo llevar?

**Francis Lucille:** No, no esfuerzo. Tienes que tener interés. Cuando tienes interés, puede que hagas cosas por interés que otra gente pensaría que son un esfuerzo, pero si lo haces por interés, con un espíritu de investigación, de experimentación, para ti no es un esfuerzo. Para ti es como un hobby, nadie te obliga a hacerlo. Y así es como deberías llevar a cabo la investigación con un espíritu de interés. Y, a veces, visto desde el punto de vista de alguien que no lo entienda puede, incluso, aparentar ser un esfuerzo.

Hablando de esto del dormirse, lo peor que puede ocurrir si te duermes no es nada importante. Duermes cinco minutos, te despiertas, estás más descansada y con más capacidad, no has perdido nada.

Cuando vienes aquí la idea es que se te recordará. Así que no tienes, digamos, que encargarte de recordarte a ti mismo. Tienes que estar en la actitud del bebé. En la actitud del bebé que juega con su pie o sus manos, hace sus cosas, después se duerme, se despierta, vuelve a jugar.

La vida es una cuestión de “tempo” y hay un tiempo para cada cosa. Hay un tiempo para dormir y hay un tiempo para meditar. Lo que es importante es que cuando

duermas, duermas; y cuando medites, medites. Hay un maestro zen que dice: “cuando duermo, duermo; cuando como, como; y cuando medito, medito”. Y esto es una expresión de iluminación. Pero si cuando tienes hambre piensas que tienes que dormir, y si cuando tienes sueño piensas que tienes que comer... vas a tener ciertos problemas. Es una cuestión de “tempo”. Es igual que en las relaciones, cuando la gente está soltera o sola quiere estar en la relación, cuando está en la relación quiere estar sola. Es todo una cuestión de sentido del tiempo.

**Nuevo interlocutor:** Este tema del tiempo, por ejemplo en las relaciones, me parece muy bueno y, en mi caso, tiene que ver con la actividad o pasividad. Poco a poco me estoy acostumbrando a tener más confianza. A confiar en que cualquier cosa que ocurra es lo que tiene que ocurrir. Y que no hace falta hacer nada especial. Pero entonces aparece esta mujer, y entonces pienso: “ah, parece una persona interesante, noto que me cae bien...” Y entonces noto que no estoy muy seguro si aquí debería hacer algo o no, actuar o no. Debería tomar la iniciativa o esperar a ver lo que pasa. ¿Sabes lo que quiero decir?

**Francis Lucille:** Oh, sí, sí. Las mujeres lo saben muy bien, saben cuándo un gesto adecuado, en el tiempo adecuado, tiene éxito.

**Int:** Yo estoy hablando en un sentido más general, en qué medida uno tiene que ser activo en la vida.

**F. L:** Es que ni siquiera tiene que surgir esta pregunta. Es como caminar, si tú estás pensando en cómo caminar nunca caminas.

¿Qué es lo que hace que el tiempo sea el correcto? Es cuando la acción no proviene de esa creencia de que soy una persona separada. Ese es el secreto del tiempo perfecto porque eso es una acción espontánea.

## Sesión 5

**Interlocutor:** La *Bhagavad Gita* dice: "el sabio es el que reconoce la acción en la no-acción y la no-acción en la acción", y esto es en referencia a la pregunta en torno a la acción y la no-acción. ¿Puedes explicar un poco esta afirmación? En mi experiencia, a veces tengo dudas, sobre actuar o no actuar, y si actúo parece que me involucro, esto me crea bastante confusión y por eso hago esta pregunta.

**Francis Lucille:** La distinción habitual entre acción y no-acción es artificial. Porque no actuar, el elegir no actuar, es también una actuación, una elección.

Si hay alguien que, por ejemplo, está agrediendo a una mujer y alguien pasa por allí y elige no hacer nada, eso, por sí mismo, ya es una acción. Así que la no-acción verdadera es aquella en la que no hay nadie para actuar. Es una acción que no proviene de la creencia de que soy una entidad separada. Y esa es la verdadera acción.

Algunas veces la verdadera acción requiere una acción, por ejemplo como en el caso de la mujer que está siendo agredida, y algunas veces lo espontáneo o la acción iluminada, sería no hacer nada, es no hacer nada. Alguien te dice que está equivocado y, a veces, la acción inteligente o iluminada de contestar a esto es no hacer nada. Ahora, esta acción que proviene de la inteligencia, solo esta acción merece ser llamada acción. Las acciones que provienen de la ignorancia deberían llamarse reacciones porque es algo prácticamente mecánico, no hay inteligencia en ello.

**Int:** ¿Qué quieres decir con mecánico?

**F. L:** Pues, por ejemplo, alguien te dice "no estoy de acuerdo contigo" y le das un puñetazo.

**Int:** Vienen del miedo o de una identidad equivocada, del sentido de identificación.

**F. L:** Sí. La acción verdadera proviene de la propia situación. Y la situación, por sí misma, conduce a la acción sin que interfiera en ello una entidad personal.

Así que podríamos parafraseando La *Bhagavad Gita* y como conclusión decir: Aquello que es acción a los ojos del ignorante es no-acción para el sabio, es reacción. Y aquello que parece no-acción para los ojos del ignorante es acción para el sabio. Por ejemplo cuando el sabio no reacciona a un insulto.

**Nuevo interlocutor:** Yo querría saber si el desinterés, que parece ha comenzado en mí, por las cosas cotidianas o convencionales a partir del inicio de la búsqueda espiritual,

es una cosa más bien mental, de la persona, o es un verdadero tirón de la fuente. Y si conviene hacer algo al respecto.

**Francis Lucille:** Es parte de un proceso natural, y es un momento en este proceso natural. Esto ocurre cuando el deseo se reorienta desde el mundo de los objetos de vuelta a la presencia.

El sabio Shankaracharya incluso escribió un poema sobre esto. El título del poema era: “El santo desdeño por aquello que no es el verdadero yo”. El santo desdeño, o la santa indiferencia, por aquello que no es la verdad.

¿Qué hacer sobre ello?. Nada. Se cuidará de sí mismo. Y, además, es solo un momento de esta evolución porque, en la fase final, aparece un renovado interés por el mundo, pero este es un interés desapegado.

El ignorante está interesado en el mundo porque piensa que es la única realidad existente. El buscador de la verdad está interesado en aquello que está más allá del mundo, en la presencia, porque se ha dado cuenta de que eso es lo que es real. Y el sabio ve todo como el Yo. Así que ve el mundo como una extensión del Yo y, por lo tanto, no elige lo toma tal como viene, y lo considera como la expresión del Yo justo en ese momento, en cada momento. Dicho de otra forma, en el mundo el sabio reconoce al Yo. Ve a través del disfraz, o la ropa, la realidad que la lleva, que la usa. Así que disfruta del vestido como algo que hace más bella a la realidad.

**Int:** Otra cosa. ¿Puede perjudicar tomar ansiolíticos o antidepresivos en el camino espiritual?, ¿puede bloquear?

**F. L:** Creo que eso es una pregunta médica. Si un médico prescribe este tipo de medicación quizá pediría una segunda o tercera opinión. Y me atendería mucho a los hechos con esto, sería muy objetivo. Observaría los cambios que me produce cuando los tomo y me haría la pregunta: ¿me hacen mi vida más cómoda?, ¿tienen algún impacto en mi lucidez, en mi capacidad de pensar y funcionar en la vida?, ¿es un impacto positivo o negativo?, si es que lo tiene.

Pero es una cuestión de salud, a mí no me gusta tomar productos químicos o farmacéuticos. Pero yo sí que tengo un problema y tomo algunos medicamentos. Personalmente no me tomo a la ligera el tomarme un medicamento, pero hay medicaciones que ayudan. La posición extrema que niega cualquier valor a la medicina alopática es ridícula. Por ejemplo, si tienes una infección o tomas antibióticos o mueres. Si tienes un tumor en el pecho intentas que te lo quiten.

**Nuevo interlocutor:** Quisiera que me aclare una frase de Papaji que dice: “Para liberarse se necesita la gracia de *paramatman*, el Ser Supremo, y si el *jivatman* no es digno el *paramatman* no le aportará la gracia. Sabiendo que el *jivatman* es el Ser único

considerado como encarnado en una forma humana. El alma humana particularmente en su estado natural iluminado". Mi pregunta es cuál es la diferencia entre *paramatman* y *jivatman*.

**Francis Lucille:** Del significado de las palabras sánscritas, *paramatman* significaría la presencia última. Y *jivatman* la presencia en el ser humano. Así que, obviamente, eso que dice aquí Papaji no está dicho a nivel del absoluto, lo dice a un nivel relativo. Porque a nivel absoluto no hay distinción entre *paramatman* y *jivatman*. Así que esto se le dice a alguien que todavía cree que es un *atman* separado. Estas son palabras muy técnicas para expresar algo muy simple, que es que si no tienes dignidad Dios no volcará su gracia sobre ti. Dicho de otra forma, la gracia le es dada a aquellos que la merecen, que tienen dignidad. ¿Y qué quiere decir tener dignidad? Es desear el Yo, o desear a Dios. Eso es lo que le da a uno dignidad. Y la falta de dignidad es cuando deseamos los objetos o cuando, por llamarlo así, nos volvemos ordinarios. Perdemos nuestra nobleza. Y cuando deseamos solo lo último recuperamos nuestra nobleza y dignidad, lo que quiere decir que nos hacemos merecedores, tenemos la dignidad necesaria para recibir la gracia. Porque, de hecho, la gracia no es dada a nada que no sea el Yo. Así que es en el justo momento en que dejamos de ser otra cosa que no sea el Yo alcanzamos la nobleza y la dignidad y recibimos la gracia. La gracia solo le es dada a aquellos que la desean, y desearla es merecerla. Aquellos que no la desean quiere decir que desean alguna otra cosa. No la merecen. Y eso se llama justicia divina.

**Nuevo interlocutor:** ¿Se podría decir que los pensamientos son una energía?

**Francis Lucille:** Sí, si por energía queremos decir algo que se mueve en el interior. El significado de la palabra energía viene de una palabra griega, "en" que significa dentro, y "erg", que es una raíz europea, quiere decir aquello que trabaja, que funciona. Por lo tanto es algo que trabaja en el interior. Quiere decir aquello que aparece dentro de nosotros.

**Int:** Esta mañana veía que el pensamiento puede ser una forma de energía cinética y la conciencia como si fuera una energía potencial, sin límite y sin intención. Entonces, en los intervalos o en el sueño profundo esa energía cinética estaría contenida en la energía potencial.

**F. L:** Sí, sí, es una buena analogía.

**Int:** Visto así, ¿cómo darle la vuelta? O sea, cuando pensamos mucho al final parece que hay una sensación como de que tienes que vomitar esa energía, es decir, esa energía se habría convertido en una energía potencial que nos hace daño dentro.

**F. L:** Me gusta tu analogía pero tenemos que ser completos. Porque no son solo los pensamientos lo que son energía, sino que también las sensaciones corporales, las percepciones sensoriales, o dicho de otra forma, aquella parte de nuestra experiencia

que es percibida, que está siempre en movimiento es la energía. Lo que tú llamas la parte de energía potencial que es cinética. Y me gusta la analogía del principio de conservación de la energía y, por lo tanto, de intercambio entre energía potencial y cinética, en una u otra dirección. Esto es una buena imagen.

Pero en tu pregunta parece que percibes la presencia de la energía en movimiento, lo que yo llamaría energía, como un problema. Como si el mundo fuera un problema, o las sensaciones, o los pensamientos fueran un problema. Y eso no es así. No son todos nuestros pensamientos los que son un problema. Al contrario algunos pensamientos nos llevan a la solución. Pero sí que es cierto que algunos de los pensamientos provienen del problema.

Así que no se trata de dejar de pensar. Eso sería un método demasiado drástico porque, después de todo, solo los muertos no piensan. Los sabios piensan, por supuesto que piensan. Y piensan porque hablan e incluso si no hablan también piensan. Y algunas veces expresan su situación diciendo “ya no pienso, he dejado de pensar, nunca pienso”. Y esto lo puedes encontrar en la literatura, pero lo que quieren decir con esto es que ya han dejado de mantener pensamientos inútiles.

El objetivo de buscar la verdad no es convertirse en una mesa, las mesas no piensan, porque esto se llamaría estupidez absoluta. La mesa es absolutamente estúpida. Y no buscamos un estado de estupidez absoluta sino un estado de inteligencia. Y esto se consigue a través de la desaparición del pensamiento inútil, del pensamiento falso. Los pensamientos falsos son aquellos que giran en torno a la creencia que somos una conciencia separada. Son pensamientos de miedo y deseo. Y son los pensamientos de sufrimiento. Pero estos pensamientos tampoco pueden ser eliminados por la fuerza. Imaginemos que pudiera crear en mi mente un filtro de pensamientos que separara los pensamientos buenos de los malos. ¿Qué hago con los malos? Los espero y les disparo. Esto no es posible. Porque mientras no arranquemos la creencia central de la que surgen, mientras no arranquemos esta creencia central de raíz, esta creencia generará más y más pensamientos constantemente. Así que tenemos que detener el flujo en la fuente. Y esto se consigue con la comprensión de que no soy una entidad separada. La comprensión profunda de esto es lo que es clave. ¿Y cómo comprendo esto? Simplemente a través de la experiencia profunda de lo que soy verdaderamente. Porque cuando soy lo que soy se hace obvio que no soy separado. Así que una renovada experiencia de lo que soy es lo que elimina la creencia de que soy aquello que no soy. De esta forma no tengo que preocuparme de matar los pensamientos. El flujo de pensamientos inútiles irá perdiendo gradualmente su intensidad, y llegará un momento en que se detiene. Entonces la mente se armoniosa.

**Nuevo interlocutor:** ¿Esto quiere decir que el sabio cuando debe pensar piensa, y cuando no, no piensa?

**Francis Lucille:** Hay una parte de verdad en esto. Si intentas detener el pensamiento generalmente experimentarás un esfuerzo. El sabio si intenta detener el pensamiento no tiene la experiencia de tener este esfuerzo, el pensamiento se detiene sin esfuerzo. Porque el esfuerzo que experimentas cuando intentas detener el pensamiento es simplemente la presión de todos los pensamientos que quieren salir a la superficie, especialmente de todos esos pensamientos inútiles que provienen de la creencia de que soy una persona. Cuando esta presión desaparece, no está ahí, podemos dejar de pensar sin esfuerzo. Pero en esta ausencia de esfuerzo hay una apertura y los pensamientos pueden surgir. Estos son pensamientos inspirados, provienen de una fuente diferente, y el sabio no los reprime. Pero tiene la posibilidad de detener el pensamiento sin esfuerzo. Mi maestro dijo una vez que era esta la posibilidad que permitía la transmisión en silencio.

**Int:** ¿Quiere decir que era una transmisión por inspiración?

**F. L:** Es una transmisión por simpatía. Es como cuando dos cuerdas musicales, que están afinadas de la misma manera, cuando pulsas una la otra resuena.

**Nuevo interlocutor:** ¿Es el maestro el que escoge al discípulo, o es el discípulo el que escoge al maestro, o hay un encuentro?

**Francis Lucille:** Es el discípulo el que crea al maestro. Es la pregunta lo que crea la respuesta. Si no hay pregunta no hay respuesta, no hay problema.

**Nuevo interlocutor:** He tenido ciertas dificultades con la definición de conciencia. Tú dices que es aquello que oye estas palabras pero si yo estuviera profundamente dormido estas palabras no serían oídas. Así que parece que hay un cuerpo-mente que escucha u oye las palabras, o que la conciencia necesita un cuerpo-mente para oír las palabras.

**Francis Lucille:** En este momento, ahora cuando estoy hablando, estás oyendo estas palabras. Si dejo de hablar, ¿desapareces? No, pues esta es mi posición.

Esta definición de conciencia que uso es, simplemente, para revelar la presencia que está oyendo estas palabras en este momento. Y cuando las palabras dejan de oírse la presencia no desaparece sino que se revela a sí misma.

**Int:** Pero yo podría estar durmiendo profundamente y tú podrías estar hablando...

**F. L:** No, no entiendes. No diría esto cuando estas dormido, no quiero despertarte.

Pero, una vez que durante el estado de vigilia has oído estas palabras y has entendido que hay una realidad que las oye estas palabras no se pierden. Igual que hay un emisor hay un receptor, y alcanzan su destino final. Y este destino final, el receptor, en este



gran almacén incluso aunque no vengan más camiones, el receptor todavía sigue ahí. El edificio sigue listo ahí para recibir mercancía. Ahora, a las cuatro cierra las puertas y cesa el trabajo. No recibe más camiones no se almacena más material. Solo quedan los guardias de seguridad por ahí, y eso es lo que ocurre cuando vas a dormir, no hay más recepción.

**Nuevo interlocutor:** Siguiendo con el ejemplo de la energía, ayer en el ejercicio de expansión, me costó mucho salir de ahí. En esos momentos es como si se tomara una parte de la energía potencial y, por eso, es como una especie de aproximación a la conciencia, y por eso no quiero salir de ese estado o, ¿es por puro disfrute de la persona?

**Francis Lucille:** Volvamos un poco a lo que estábamos diciendo sobre la mente y no pensar. Y después volvemos a lo que estás comentando.

Cuando intentamos no pensar, que de alguna manera, sería el estado natural de la mente en ausencia de estímulos, sentimos un esfuerzo. Y este esfuerzo es una resistencia. Este esfuerzo se corresponde con los residuos de ignorancia que existen en nosotros. Una vez que estos residuos han sido eliminados podríamos continuar sin pensar sin esfuerzo alguno. Porque la mente en paz es su estado natural.

Ahora vayamos al cuerpo y entenderás la analogía. El estado natural del cuerpo, es un cuerpo que se siente completamente expandido, sin límites. Igual que el estado natural de la mente es una mente silenciosa, el cuerpo silencioso, es un cuerpo totalmente expandido. Lo que hacemos en este ejercicio, nosotros sentimos que el cuerpo está constreñido, limitado, y es un ejercicio análogo al que haríamos si dejáramos de pensar en el que traemos a la mente a su estado natural, y eso revela las resistencias subyacentes, la presión del pensamiento. Y aquí intentamos expandir el cuerpo, intentamos sentir el cuerpo tal como sería en su estado natural, y entonces experimentamos las resistencias. De esta forma las resistencias quedan expuestas, y en el momento que quedan expuestas, les podemos dar la bienvenida completa. Porque son como contracciones, como localizaciones energéticas, de energía, que necesitan ser amadas, necesitan ser bienvenidas.

La comprensión, a nivel del cuerpo, es el amor, es amar. Es amoroso, es como un abrazo, es ternura a nivel del cuerpo. Así que necesitan que se las ame, no que se las machaque, y eso implica darles espacio y tiempo. Y no apurarlas, no imponer nada sobre ellas. Dejarlas que se disuelvan a su propio ritmo, a su propia manera.

Por cierto, cuando eres un buscador de la verdad, es muy interesante cuando entiendes algo a nivel de pensamiento buscar cuál es la comprensión correspondiente a nivel de las sensaciones, del cuerpo. Como hemos hecho en este caso. Y al revés, cuando entiendes algo a nivel del cuerpo, puedes inmediatamente expandirlo a nivel de los conceptos.

**Int:** ¿Siempre?

**F. L:** La mayor parte de las veces sí. Es un método heurístico, es un método creativo, para desarrollar y multiplicar la comprensión.

**Nuevo interlocutor:** En India, en la tradición de los yoguis, hacen mucho ejercicio con la respiración. Y nosotros también durante las prácticas hacemos ejercicios respiratorios. Me gustaría saber la importancia que tiene la respiración en conexión con la conciencia, con el darse cuenta.

**Francis Lucille:** Cuando nos identificamos en ignorancia, nos identificamos con un objeto. El objeto puede ser un objeto o puede ser una sensación corporal. No nos identificamos con cosas ahí en el mundo, no nos identificamos con un árbol, o podemos identificarnos con nuestro perro pero no es una identificación muy fuerte, muy potente. Así que nos identificamos con un concepto, por ejemplo, soy un hombre, nos identificamos con nuestro nombre y apellido, o nuestro lugar y fecha de nacimiento, o nuestra historia pasada. Todo esto son memorias y conceptos.

A nivel corporal, hay localizaciones en el cuerpo con las que acostumbramos a identificarnos más que con otras. Encontramos estas identificaciones cuando nos preguntamos: ¿qué quiero decir con “yo”?, ¿cuál es la experiencia de mí mismo? Y si haces esta pregunta muchas veces la respuesta sería una especie de sensaciones en la frente, o una sensación en el plexo solar. Estos son los centros. Y el centro del plexo solar se relaciona con dos cosas. Una es fundamentalmente un centro de emociones, y la otra es la respiración. Y el movimiento del diafragma que es percibido y que ha estado con nosotros desde hace mucho tiempo, desde que respiramos por primera vez, parece algo muy constante. Y como es tan constante ofrece un buen soporte para la identificación. Por supuesto la presencia es aquello que es más constante, más permanente. Así que tendemos a identificarnos con la sensación de respirar. Y cuando nos identificamos con ello nuestro enfoque se altera, es una alteración a causa del miedo, dado que tenemos un sistema natural de defensa en el cuerpo. Cuando un animal está en peligro, por ejemplo de que lo atrape un depredador, se esconde y, para ocultar su presencia, su respiración se vuelve muy superficial para no ponerse de manifiesto, también para no soltar demasiado olor para que el depredador no lo pueda localizar. Y estos comportamientos naturales del cuerpo se ponen en marcha por el miedo. Son buenos, útiles. Pero, en el caso de la ignorancia, que de alguna forma podemos decir que lo que hace es generar un permanente estado de miedo, este mecanismo se hace crónico. Y en algún momento ni siquiera somos conscientes de estas contracciones.

Así que hay dos elementos que entran en juego en la respiración. Uno, es que es un soporte con el cual nos identificamos, y también que el funcionamiento de esta

respiración es el creado por el mecanismo del miedo que se ve artificialmente puesto en marcha por la ignorancia.

En estos ejercicios lo que hacemos es dirigir nuestra atención a estas áreas y esto permite el soltar estas contracciones, el proceso del miedo. Pero algo más importante, por el mero hecho de contemplar estas sensaciones corporales, establece una distancia, o una clara discriminación, entre la presencia que contempla y la sensación que es contemplada. Y esto elimina la identificación.

**Nuevo interlocutor:** ¿Se podría hablar de algo que es una emoción superior?

**Francis Lucille:** Sí, esto sería las sensaciones que obtienes en el cuerpo cuando eres contactado con algo como la belleza, o la alegría, la risa, o las lágrimas, lágrimas de gratitud, el amor. Y la comprensión también puede provocar una emoción en el cuerpo. Así que estas emociones serían la reacción en un cuerpo que es impactado por la presencia. Y dependiendo del ángulo del que viene el impacto se manifiesta de una forma distinta.

**Int:** El otro día, en una conversación con un compañero, comparábamos a la música romántica como un producto del ego frente a la música más elevada como puede ser la de Mozart, que fluye más. Recordaba que leí en un libro sobre Renoir que él decía que le encantaba Mozart pero odiaba a Beethoven porque se dedicaba a “pasarnos por la cara” sus desgracias y sus emociones. Pero a mí me gusta tanto Beethoven como Mozart.

**F. L:** Yo estaría de acuerdo contigo sobre Beethoven. A mí Beethoven me recuerda, si puedo hacer una analogía, a Shakespeare. En la música de Beethoven lo tienes todo. Tienes amor por todo, tienes el océano, tienes la tormenta, los tornados, tienes las dulces puestas de sol, las estrellas y las galaxias, y todo ello embebido en el amor, amor por la totalidad.

Pero es cierto que esto se convirtió en una moda y hay cierto tipo de música, después de Beethoven, que intentó hacer creación artística simplemente a partir de sentimientos egóicos. Por ejemplo, la mayor parte de las óperas románticas son tan aburridas. Se pueden resumir en algo así como “ella me dejó y me voy a matar”. Coges esto y lo estiras para que dure tres horas, o sea que el interés es nulo. La música puede ser hermosa pero el guión... Y la música en la ópera tiende a ser bonita, hermosa, porque lo que dicen es tan aburrido, que necesitas realmente música hermosa para esconder el guión debajo de la alfombra.

El problema con la música romántica es que intentan expresar la estupidez con la música. Y cuando expresas la estupidez mediante la música consigues música estúpida. Así que, desafortunadamente, una gran parte de la música romántica no me resulta interesante. Pero a alguna gente les encanta. Alguna gente, la forma en la que

aprecian una ópera es, yendo con un pañuelo, y durante la ópera lo utilizan mucho. Al final de la ópera tienen un vasito, retuercen el pañuelo, miden el nivel...

Volviendo a Beethoven, perdón, un segundo, escribió música preciosa que venía del sitio correcto y, al mismo tiempo, fue el origen de esta decadencia.

**Nuevo interlocutor:** Mi pregunta es acerca del sufrimiento y el esfuerzo. Cuando hago el yoga y adopto una postura que me es cómoda, entonces, puedo entregar la postura a la presencia. Pero cuando es incómoda no puedo, estoy sufriendo, quiero salir, y no sé si aguantar o salir, y normalmente lo que hago es coger una postura cómoda.

**Francis Lucille:** Eso está bien, sí. Nunca deberías inflingirte dolor. Entrás en la postura hasta el nivel en que puedas hacerla sin producir dolor, ni siquiera incomodidad. Por ejemplo vamos girando sin dolor hasta que llega un punto en que hay un poquito de dolor y vuelvo un poco atrás hasta que entro otra vez en la zona cómoda. Y a lo mejor un minuto después porque he sido amable con mi cuerpo, el cuerpo me permitirá ir un poquito más allá. Pero siempre con amor, sin esfuerzo.

Ahora sí que hay posturas en que unos días son muy cómodas, otros días no, esto cambia a veces de un día a otro. Hay posturas o días en que parece natural y fácil ofrecer la postura a la presencia. Y cuando haces esto aprendes cómo ofrecer la postura a la presencia. Y, si otro día, o con una postura distinta, no te resulta tan fácil ofrecer tu postura a la presencia, lo que intentas es aplicar este gesto interior que te había resultado fácil en la otra ocasión. Intentas hacerlo con la postura que no te resulta tan fácil, intentas aplicar este gesto interior. Y, en algún momento, llegarás a entender, se te hará claro, que este gesto interior mediante el cual ofreces la postura a la presencia es, de hecho, totalmente independiente de la postura o de las circunstancias. Llegas a poder hacer siempre esta ofrenda sin que importe cuáles sean las circunstancias. Pero, al principio, lo entiendes cuando es fácil. Así que lo repites, repites esta ofrenda. Es como cuando aprendes a tocar un instrumento musical, primero aprendes con piezas fáciles. Pero después lo que has aprendido con las piezas fáciles lo vas aplicando a piezas no tan fáciles.

**Int:** Es que hace poco tuve una operación quirúrgica sin anestesia y fue desesperante. Entonces me di cuenta de que siempre me he escapado, o sea siempre he estado buscando la postura fácil y como que siempre me escapo. Entonces lo que me dices es ir practicando poco a poco, ¿no?

**F. L:** Sí. Pero también poco a poco ir buscando una postura un poco más difícil e intentar abordarla con la misma actitud con la que habías abordado las más fáciles.

**Nuevo interlocutor:** Estoy intentando buscar una experiencia que se aproxime a esto de ofrecer la postura a la presencia, ¿podría ser un sentimiento de gratitud?

**Francis Lucille:** O de confianza potencial, una confianza provisional. Es un umbral un poco más bajo. Todo se reduce a lo mismo. Es una actitud de tener las manos limpias, de no meterte donde no te llaman. Es como si entregas tu problema a aquel que lo ha provocado. Ramana Maharshi acostumbraba a decir: “deja a aquel que ha creado el problema que lo resuelva”. Que lo hará sin duda y, además, grácilmente. Pero si tú intentas arreglarlo él respeta tu libertad. Es como un experto mecánico que estuviera viendo un aficionado con el capó abierto.

**Int:** Sí, lo que ocurre es que yo pienso que es mi coche.

**Nuevo interlocutor:** ¿Eso es lo que significa el libre albedrío?

**Francis Lucille:** La única libertad que tienes, una vez que te has enredado en la identificación, es soltar la identificación. A medida que sueltas tu condición de hacedor, con el hacedor vas soltando tu identificación. Y eso sí que tienes la libertad de hacerlo.

Una vez que entras en la ignorancia es como si abdicaras de todas tus libertades salvo una, que es la de poder salir de la ignorancia. Krishnamurti le llamaba a esto la libertad última. La última libertad que tienes es meterte en la ignorancia porque después te quedas sin libertad. Y una vez que estás en la ignorancia la única libertad que tienes es salir de la ignorancia y entonces vuelves a la libertad. Y esa es también tu primera libertad porque después tienes libertad. O sea que la última libertad es elegir la ignorancia, y la primera libertad es elegir la libertad. Ahora, en el momento en que eliges la ignorancia todo lo que hay en el mundo, en tu cuerpo, y en tu mente, aparecerá y se comportará de una forma que es coherente con la elección que has hecho.

**Nuevo interlocutor:** Estoy teniendo en este momento un sentimiento de incomodidad que puede que se deba a mi confusión. Así que permíteme que compruebe contigo si estoy entendiendo bien. A ignorancia no es lo opuesto de la conciencia.

**Francis Lucille:** No.

**Int:** La ignorancia sería como un extremo de un continuo de la manifestación cuyo otro extremo es la verdad.

**F. L:** Déjame que piense esto.

Lo que me preocupa es que concibes a la ignorancia como manifestación. Y aunque cuando entras en la ignorancia, o cuando eliges la ignorancia, esto tiene un impacto sobre la manifestación, hay un elemento de ello que no pertenece a la manifestación.

En las escrituras hindúes describen al ego como una mezcla burda de cuerpo y *atman*. Por supuesto no se mezclan, como mucho es una emulsión como el aceite y el vinagre, porque realmente no se mezclan. Pero lo que esta definición implica es que hay un elemento que pertenece a la manifestación, aquello con lo que la conciencia se identifica. Pero también lleva un elemento de conciencia o de libertad, si quieres llamarlo así, que no pertenece a la manifestación. A lo mejor esto no es relevante para la pregunta que ibas a hacer.

**Int:** Sí, sí que es. Porque estaba pensando que si reducimos este continuo de experiencia a ignorancia o verdad, entonces reducimos también las posibilidades de elección, de la variedad, de la manifestación. Lo que intento de alguna manera es expandir la aceptación y el amor para incluir también el ego, porque vengo de muchos años de intentar disparar y matar al ego, y esto no me ha servido para nada.

**F. L:** Sí, sí, con esto estoy totalmente de acuerdo. Solo la ignorancia ve la ignorancia como un problema. El sabio no ve la ignorancia como un problema, la ve como un fenómeno interesante. Es como un fenómeno natural que aparece en la naturaleza. Es parte de la creatividad de nuestra verdadera naturaleza, que es la de explorar todo tipo de posibilidades para disfrutar y celebrar.

Por eso desde el punto de vista del sabio no hay urgencia en salvar al mundo, o a los ignorantes de la ignorancia. Y es por esto por lo que el sabio no hace proselitismo. Simplemente contesta a las preguntas si le preguntan. Viene si es invitado a venir. Pero no hay ansiedad sobre la erradicación de la ignorancia porque no ve la ignorancia como un verdadero problema. Porque, de hecho, no ve un ignorante. No hay ignorantes, solo ve el Ser, el cual, escoge vivir esta aventura. Y tiene demasiado respeto por el Ser como para intervenir y estropearle la fiesta.

Ahora, si en algún momento el Ser quiere salir de la aventura, y pide ayuda, es un placer para el sabio ofrecer esta ayuda y tender una mano.

**Int:** Gracias, esto me permite sentirme más relajado sobre esto.

**F. L:** Y con respecto a nuestra propia ignorancia deberíamos ser el sabio. Deberíamos tener esta actitud con respecto a nuestra propia ignorancia. Una actitud comprensiva, que no sea enjuiciadora y, realmente, en el momento en que dejamos de ver nuestra ignorancia como un problema ya estamos en la sabiduría.

**Nuevo interlocutor:** Tengo una pregunta que hacer sobre el pensamiento creativo. Quería contar la experiencia que, a veces, he tenido y poderla contrastar porque tengo dudas. Muchas veces cuando estoy relajada intento imaginarme cosas que me gustaría que sucedan. O tengo que resolver un problema y pienso “se me va a ocurrir la mejor idea” y, de hecho, sucede. Me encuentro con las mejores ideas, me encuentro con las mejores personas que me ayudan a resolver otras situaciones. Continuamente. Y me

parece muy divertido, me encuentro agradecida cuando suceden estas cosas, y tengo la sensación de que no tengo que preocuparme de nada porque aquello que yo pienso se realiza. Entonces, después de estar oyendo todos estos días lo que se está diciendo sobre el no-hacer, es donde me surge la duda. Porque, a veces, tengo esa sensación de facilidad, de fluidez, como que es uno mismo con las cosas que suceden. Pero tampoco quiero abusar de esto para mi propia comodidad. Esto es lo que quería contrastar y comentar.

**Francis Lucille:** ¿Cuál es tu verdadera pregunta?

**Int:** Eso está bien o mal.

**F. L:** ¿Qué es bueno o malo?, ¿esto de imaginar?

**Int:** Esto de que tú piensas una cosa y observas cómo se realiza.

**F. L:** La pregunta no es si es bueno o malo sino, antes de nada, si es cierto o no. Porque es obviamente cierto que no todo lo que pensamos se materializa. Yo sé que aquí no pensamos mucho pero, aun así, solo con los pensamientos residuales, si todo se materializara, eso sería muchísimo. Así que no es obviamente aquello que pensamos lo que se materializa. Deberíamos mirar más a qué deseamos, es decir, aquello que deseamos.

Ahora, también es obviamente evidente que no todo lo que deseamos se materializa. Pero hay una parte de verdad en lo que dices, y cómo funciona, es de la siguiente forma.

Frecuentemente, en su nacimiento, en su estado nativo, un deseo es inocente. Es del tipo “ah, estaría muy bien si...” La mayor parte del tiempo, en la ignorancia, inmediatamente nos apegamos a este deseo y dejamos que nuestra felicidad dependa de la realización de este deseo. Y cuando esto ocurre el deseo pierde su inocencia. Y un deseo que ha perdido su inocencia se convierte en el deseo de una persona, y pierde su creatividad que es su capacidad de crear.

Mientras que si el deseo lo dejamos tranquilo, tal como era cuando nació, en ese caso no hay una entidad personal que lo posea. Es decir, en ese caso, viene de la totalidad. Y, en ese caso, se convierte en el deseo de Dios. Y entonces este deseo, de alguna manera, se materializará, muchas veces mejor y de una forma todavía más magnífica de lo que hubiéramos podido esperar.

Así que el secreto es no apegarse al deseo. Respetarlos por lo que son, no apropiarse de ellos. Casi como si fueran una especie de intuición, de pista de lo que va a venir. Es como si fuera un vislumbre del corazón de Dios, lo que quiere Dios en ese momento. Y esto sería un deseo creativo. Así que es un deseo impersonal que sueltas y, a menudo,

se ve materializado. Pero no es cualquier pensamiento. Si pienso un coche, no aparece un coche. Si pienso un terremoto no voy a materializar un terremoto. Porque no hay deseo para ello.

**Nuevo interlocutor:** (Un participante comparte que, basado en su experiencia, solo es posible la transmutación del cuerpo-mente desde los atributos de la presencia).

**Francis Lucille:** Lo que he entendido de lo que dices es que partiendo de la presencia, de lo que llamas los atributos de la presencia, es posible una transmutación del cuerpo-mente. Estoy totalmente de acuerdo con eso. Incluso iría más allá. Y es que es solo desde la presencia desde la que es posible una transmutación, un cambio del cuerpo-mente. De cualquier otra forma, por ejemplo desde dentro del cuerpo-mente, de alguna manera puedes recolocar los muebles, ponerlos en otra posición, pero sigues con los mismos feos muebles. Mientras que desde la presencia, que es algo exterior, fuera del cuerpo-mente, puedes traer nuevos y hermosos muebles y tirar los viejos. Que es lo que tú llamas la transmutación.

Y yendo en la dirección de lo que comentabas, el cuerpo-mente puede cooperar voluntariamente con la transmutación. El cuerpo-mente se convierte en el sirviente de la belleza, del amor, y en el instrumento de lo que tú llamas los atributos de lo último. Mientras que antes, en la ignorancia, el cuerpo-mente era el esclavo, el sirviente de la ignorancia.



## Sesión 6

**Interlocutor:** (Se sigue el hilo de la sesión anterior en torno a la posible transmutación del cuerpo mente desde la conciencia-presencia).

**Francis Lucille:** Todo depende de qué quieres decir con esto de no estar en contacto con la presencia, porque este no es mi lenguaje. Si lo que quieres decir es que vuelves a la ignorancia, en ese caso, la ignorancia vuelve a tomar el control del cuerpo-mente. Déjame que ponga un ejemplo porque estamos hablando de forma muy abstracta.

Imaginemos que tomas una decisión que viene del amor. Una decisión que viene del amor puro impersonal. Supongamos que tienes un amigo en un país extranjero que tiene un problema y eres el único que puede ayudarlo. Y, en un momento dado, desde ese lugar de amor decides ayudarlo. Y, en ese caso, el cuerpo-mente se convierte en el servidor de este amor. Y empiezas a dar pasos, vas al banco a transferirle el dinero y después te compras un billete de avión. Y después la ignorancia regresa, lo que quiere decir que tu egoísmo regresa, y empiezas a pensar “por qué habré de ir a este país, por qué habré de gastar este dinero” y, por lo tanto, el cuerpo-mente va a la agencia de viajes, cancela el viaje, cancela la transferencia de dinero, etc. Aquí tenemos un ejemplo, en el cual, desde la posición del amor le da una primera dirección a la actividad del cuerpo-mente, pero porque ha habido una especie de recaída en la ignorancia, como resultado el primer impulso resulta cancelado. Es decir, si hay una recaída en la ignorancia la primera dirección puede ser cambiada.

**Int:** (Pone un ejemplo de decisión de cambio desde la meditación).

**F. L:** Sí pero el cambio en tu ejemplo es instantáneo cuando ves que estabas actuando por ignorancia, por sentido de culpa en este caso. Y en ese momento la comprensión te libera.

**Int:** La comprensión posibilita el cambio pero no te libera.

**F. L:** Por ejemplo si crees que algo es cierto y, de repente, alguien llega con pruebas de que esto no es cierto, por ejemplo crees que tu mujer te es fiel y, de repente, alguien viene con fotos... instantáneamente la evidencia te libera de la creencia de que tu mujer es fiel.

**Int:** Sí, pero ese ejemplo, u otros, están dados desde el nivel de la conciencia no del inconsciente, de ideas que son absolutamente irracionales. Y aunque te des cuenta el impulso sigue ahí, y la comprensión última que quizá lo podría deshacer la persona es difícil que la tenga. Y mi punto es que no es necesario llegar a la realidad última para transmutar algo y eliminar preocupaciones.

**F. L:** La cuestión es que el cambio real es cambio creativo. Y un cambio creativo es algo que trae algo, o algo que elimina algo. Un cambio que, o bien trae algo nuevo que antes no existía, o algo que elimina una mentira o un error que estaba ahí. Y ese cambio no se puede cumplir con éxito dentro del sistema. Por ejemplo, un ordenador no puede arreglar un error en el programa.

**Int:** Sí, no es la mente que se quiere cambiar a sí misma, sino que es el cuerpo-mente que a través de la pura conciencia puede cambiar.

**F. L:** Es la experiencia de la pura conciencia lo que provoca el cambio. Y esto hay que ponerlo en práctica. Lo que sugiero es hacer lo que decía el Maestro Eckhart, y es: olvidar lo que sabes, olvidar lo que quieres, olvidar lo que posees, y mantenerse en la apertura. Y, obviamente, en nuestro diálogo no siento que esto sea así porque no hay pregunta, por lo tanto, no puede haber una respuesta a una no-pregunta.

Estás intentando exponer un punto que yo no entiendo, francamente, pero entiendo que es un punto del que parece tienes mucha certeza. Y no veo cómo este punto que intentas exponer difiere de lo que he dicho, porque no lo entiendo.

El punto consiste en lo siguiente. Si tienes tanta certeza de lo que estás diciendo, ¿por qué lo planteas?, ¿por qué lo planteas si nadie te ha preguntado o pedido que lo planteases? Por ejemplo, nadie plantea si existe la gravedad o la existencia del sol porque es algo que es obvio. Aquí no traemos certezas, aquí traemos incertidumbres, cosas en las que hay una apertura a otra posibilidad y, después, podemos intentar ver juntos si hay otra posibilidad o qué es lo que concuerda con los hechos.

Lo que no entiendo, otra vez, si nadie te pregunta nada, o te pide nada, ¿por qué lo planteas? Entiendo que parece tener una gran certeza en lo que dices y, si es un hecho para ti, yo no lo niego. No soy capaz de ver lo que dices pero, todo lo que sea un hecho para ti yo lo respeto. Pero no puedo ponerme de acuerdo con algo que no entiendo, o algo que no veo como un hecho. Hay límites a lo que puedo entender. Así que verdaderamente no veo la distinción que intentas hacer.

**Nuevo interlocutor:** Antes dijiste que para el sabio la ignorancia no es un problema sino simplemente algo que ocurre de forma natural. Y esto lo entiendo. Mi pregunta es cuál es el papel del *bodhisattva* que intenta elevar el nivel de la humanidad.

**Francis Lucille:** El sabio Robert Adams dijo una vez, aunque estoy haciendo un resumen de lo que dijo, en el budismo hay dos tipos de seres iluminados, o de buda, por un lado están los *bodhisattvas* que todavía están muy involucrados con el mundo, así que vuelven a él y tratan de arreglarlo, y hay “superbudas” llamados *arhats* que no les importa en absoluto.

Esto no significa que el *arhat* no sea un ser compasivo, no quiere decir que cuando se vea en determinadas circunstancias no vaya a tener un comportamiento compasivo, esto fluirá de su no-acción, del *wuwei*. Pero, al mismo tiempo, no tendrá ningún tipo de preocupación sobre el éxito o el fruto de su acción. Su acción proviene de la paz, se desarrolla en la paz, y acaba en la paz.

**Int:** ¿Podría decirse que la acción del *bodhisattva* es parte de los fenómenos naturales?

**F. L:** Sí, y también lo son las acciones del ignorante. Porque hay un solo hacedor en el cosmos que es el propio cosmos.

**Nuevo interlocutor:** Me gustaría que hablásemos del libre albedrío porque siento que no tengo libre albedrío. Incluso cuando se despertó el interés por la búsqueda, sentí que esto nacía en mí pero que yo no hice nada. Siento que sucedió pero que yo no lo hice. Entonces, cuando dices que sí, que podemos elegir, no lo entiendo.

**Francis Lucille:** Primero, todavía tienes menos libertad de la que crees, como una persona. Porque hazte la pregunta: ¿escojo los pensamientos o vienen a mí como si fueran los cambios del tiempo?

**Int:** Vienen, sí.

**F. L:** En ese caso, si no escojo mis pensamientos no escojo mis decisiones. Y si no escojo mis decisiones no escojo mis acciones. Así que, como persona, como entidad separada, no elijo nada. Incluso si pienso que quiero levantar mi brazo, no es cierto. Es un pensamiento que ha venido a mí, del universo, de algún lado.

Así que si no hay nadie que decida, que escoja las decisiones, no hay realmente nadie. Es todo el flujo del universo. Entonces aquello que es, el testigo en nosotros, la conciencia que está escuchando estas palabras en este momento, debe ser algo que no es personal, porque no hay nada personal en el universo. Así que si no hay nada personal en el universo, ¿por qué habría de ser la conciencia lo único personal del universo?

Si mis acciones no son personales, y mi cuerpo no es personal porque está permanentemente en intercambio con el medio ambiente, y mi mente lo mismo en un intercambio constante de conceptos, de sistemas de creencias, de comunicación. Así que no hay nada personal en la mente ni en el cuerpo, no hay nada personal en las acciones, decisiones, pensamientos, en ese caso, ¿por qué habría de ser la conciencia, aquello que percibe, curiosamente la única cosa personal? Y eso nos lleva a la conclusión de que aquello que en nosotros es lo consciente, lo que se da cuenta, es impersonal, es el universo, o Dios, o lo que queramos llamarle. Pero en ese caso algo cambia, si aquello en nosotros que es consciente no es personal, es el cosmos, en ese

caso vuelvo a recuperar mi libertad. Porque entonces es este cosmos el que elige y crea todo. Así que en el momento en que me muevo más allá de mis limitaciones recupero mi libertad. Es solo en tanto que me identifico con algo limitado que pierdo mi libertad. En el momento en que dejo ir, o suelto mis limitaciones, recupero mi libertad.

Ahora tenemos que examinar la cuestión de qué es esto que causa el cambio de lo personal hacia lo universal. Si intentamos descubrir si esta presencia, esta conciencia es limitada, descubriríamos que no hay ninguna prueba de esto. La supuesta limitación de esto que está escuchando estas palabras no es un hecho. Y porque no es un hecho quedamos libres para creer que eso pueda ser o no cierto. Si decidimos que es limitado quiere decir que es una elección que hacemos. Y en el momento en que tomamos esta decisión, de que es limitado, perdemos la libertad. Por eso he dicho que tenemos la libertad de hacer esta elección, creer que somos una conciencia separada, o tenemos la libertad de no hacer esta elección. Y no estoy sugiriendo hacer la elección opuesta: la elección de que la conciencia es ilimitada, no tenemos que hacer esto. Lo único que tenemos que hacer es liberarnos de la elección que hemos hecho de que es limitada. Y entonces la conciencia va a ser aquello que sea. Y en ese momento recuperamos la libertad. Esto es la explicación del libre albedrío, y esta libertad de elección de escoger la ignorancia o soltarla, porque no hay ningún hecho que nos obligue a creer de esa manera, en la ignorancia.

**Nuevo interlocutor:** ¿Cuál es el papel de la soledad en la búsqueda de la verdad?

**Francis Lucille:** Puede que haya un período en que sea útil vivir en soledad porque debido a la ignorancia hay mucha agitación. Si vivimos en ciudades, en sociedades que están perturbadas por la ignorancia esto ayuda a la agitación. Así que puede ser útil vivir una temporada en un sitio tranquilo si, por decirlo así, tenemos una ración completa para nosotros. No necesitamos tener más de otros. Ya tenemos suficiente con tratar con nuestros propios problemas. Pero, eventualmente, más adelante, eso puede convertirse en una desventaja. Una vez que hemos tenido un vislumbre de la verdad, tenemos que establecernos en la verdad de una forma tal que los estímulos de nuestro ambiente no nos muevan de nuestro eje central. Por lo tanto, tras un cierto tiempo en que la semilla de la verdad ha arraigado y empezado a crecer en nosotros, y es suficientemente fuerte, es mejor volver a las ciudades, a las relaciones, a todos estos dispositivos que están diseñados para pulir nuestro ego.

El sabio Krishna Menon recomendaba a sus discípulos que, en algún momento, se unieran al ejército o a la policía, porque estarían sometidos a tal cantidad de problemas que si eran capaces de permanecer en paz podían estar razonablemente seguros de que ocurriera lo que ocurriera en su vida se iban a mantener estables.

Esto me recuerda este *sadhu*, un monje mendicante que se fue a una cueva para hacer sus ejercicios espirituales, estar en meditación, sus oraciones, y alcanzó este estado de

paz profunda. Después de treinta años sale de la cueva y hay esta paz profunda, camina por los campos y ve los pájaros, todo aparece en esta paz. Alcanza la ciudad, hay una multitud, entra en la multitud, alguien le pisa y, de repente, la paz desaparece. Se enfada con el que le ha pisado, se da cuenta de lo que está haciendo y le dice: “en un segundo que has caminado sobre mi pie, me has enseñado más de lo que había aprendido en los treinta años que pasé en mi cueva”.

Dicho de otra forma, cuando te vas a la ciudad es una especie de enseñanza acelerada, un curso intensivo. Pero hay un tiempo para cada cosa. Algunas plantas son muy débiles cuando son jovencitas y las mantienes protegidas en un sitio del frío, después las plantas fuera... ¿Contesta esto tu pregunta?

**Int:** Creo que quizá planteé mal la pregunta porque has puesto el énfasis en la soledad y mi pregunta era sobre la sensación de sentirse solo.

**F. L:** La sensación de sentirse solo procede del sentido de sentirse separado. Proviene del hecho de ser autoconsciente, que es la ignorancia. Y la cura para eso es el conocimiento. Y el conocimiento se adquiere a través de la investigación de la verdadera naturaleza de lo que somos. Mientras sigamos creyendo que somos una entidad limitada habrá aislamiento porque nos sentimos separados de los otros, como resultado nos sentiremos arrojados al ostracismo por los demás, rechazados, puestos a parte. Sin darnos cuenta de que la razón por la que nos rechazan es porque, de alguna manera, en lo profundo, tú los estás rechazando a ellos.

Este problema de sentirse solo no lo podemos abordar directamente, pero si buscamos la verdad se solucionará de forma natural a medida que se va disolviendo nuestra ignorancia.

En mi caso yo tenía un problema diferente pero relacionado con éste, consistía en que yo era tímido. Cuando estaba en un grupo de gente, era muy autoconsciente, y me sentía incómodo. Intenté solucionar esto porque pensé que hay algo que no funciona, quizá por mi niñez, y empecé a buscar soluciones psicoanalíticas y afortunadamente no gasté demasiado tiempo en esto, en estas aguas turbulentas. Y la gracia se me apareció en forma de un libro de Krishnamurti, estaba mirando la sección de psicología de una librería, y eso generó un giro de ciento ochenta grados en mi interés, perdí totalmente el interés en librarme de mi timidez y me enfoqué solamente en la verdad. Y después de tres o cuatro años me di cuenta de que la mayor parte de mi timidez había desaparecido sin que me sometiera a la psicoterapia o psicoanálisis. Fue, sin más, un subproducto natural de la comprensión, eso es la belleza de esto. Se había ido, no sabía ni cuándo, ni cómo, no sé si salió por la puerta o la ventana, ni tampoco me importaba.

A medida de que te haces más familiar con tu verdadera naturaleza encuentras esta especie de conexión directa con todos aquellos que están abiertos a ella. Encuentras a

alguien que nunca habías encontrado, y dos minutos después sabes que lo has conocido desde siempre. Esto es lo que les pasa a los amantes de la verdad. Se pueden oler los unos a los otros. Tienen esta especie de conexión instantánea porque reconocen el mismo amor por la verdad en el otro amante de la verdad. Y para ellos es lo único que importa y, por lo tanto, son hermanos. Y eso es el fin de sentirse solo. Todos aquellos que comparten el amor por la verdad son uno. Y cualquier otra cosa no importa porque, si comparten lo que es esencial, los posibles desacuerdos en aquello que no es esencial, es únicamente por diversión, y son como la pimienta en la sopa.

## Sesión 7

**Francis Lucille:** ¿Preguntas?

**Interlocutor:** Dándome cuenta de que mi deseo y búsqueda de la gracia es todo lo necesario para merecerla me hace sentirme más relajado sobre ello. Siento que ahora puedo dar la bienvenida y aceptar mis dificultades para alcanzar la tarea que me he puesto a mí mismo, la meta de liberarme completamente de mi personalidad o de mi identificación con mi cuerpo-mente. Y ahora me resulta más fácil aceptar esta dificultad sin juzgar lo que he conseguido hasta aquí, y siendo consciente de que mi propia preocupación con ello es parte de mi propia personalidad.

**F. L:** Sí, también es parte de la creencia de ser separado. Cualquier preocupación es parte de la creencia de ser un ser separado.

**Int:** Y realmente ahora creo que se divierte uno más en las fiestas de la verdad que en las pequeñas fiestas con barbacoa y vino. Todavía no he alcanzado el hogar y por lo tanto solo puedo imaginarme como sería.

**F. L:** No, no lo hagas.

**Int:** He escuchado tu descripción de eso, del hogar. Siento que estoy en el camino y eso es lo que realmente quiero. Gracias.

**F. L:** Haré unos comentarios a esto si me lo permites.

Cuando dije “no lo hagas” cuando decías “solo puedo imaginar como es estar en casa” es porque eso es un obstáculo. La meta no puede ser expresada de forma positiva, sin embargo, puede ser expresada de forma negativa diciendo la meta es no seguir sometido al miedo nunca más. Muy simple. Liberación del miedo. Y si no hay miedo todo tu potencial se actualiza. Estás en paz, tu cuerpo se relaja, tu mente está en paz, y eso es lo que realmente consiste la felicidad. Mientras que cuando estamos sometidos al miedo y al deseo, porque cuando hay miedo hay deseo, la parte de deseo desea imaginar fantásticas situaciones o estados que nos serán dados. Y a través de la magnificencia y esplendor de estos estados, y de que sean extraordinarios, esto eliminaría el aburrimiento y la sensación de ordinario de nuestra vida. Así que de esta forma lo que hacemos es esperar un cambio objetivo. Mientras que, de hecho, es más bien que lo que es ordinario de la vida permanece como tal pero, es esta misma ordinariidad de la vida que se revela como extraordinaria en sí misma. Por eso no hay una búsqueda de poderes o milagros. Si ocurren, bien, es una preciosa sonrisa de la realidad. La recibes con gratitud. Pero realmente extraordinario es que hay algo y no nada.

Y el problema es que la mayor parte de nosotros no somos capaces de ver lo extraordinario de esto. Esa es la diferencia entre la ignorancia y la sabiduría. El sabio es aquel que aprecia, está lleno de gratitud y disfruta este simple hecho de que haya algo y no nada. Y puedes ver que no hay nada opuesto a esto porque la alternativa es imposible. La alternativa sería que no hubiera nada y esto es imposible. Esta es la razón por la cual su disfrute, su gozo no puede desaparecer porque siempre habrá algo y no nada. Así que el objeto de su amor nunca puede serle arrebatado. Mientras que en la ignorancia nos enamoramos de algo, de una relación, con algún tipo de conocimiento espiritual, con cosas materiales, con poder, y todo esto es impermanente.

Así que no concibamos la iluminación como algo extraordinario, esto es un obstáculo. Aléjate de la idea de poderes o de buscar estados extraordinarios. Si aparecen échales un poquito de sal. No te apegues a ellos porque todavía son cosas que van y vienen. Siguen formando parte del hermoso hecho de que hay algo y no nada, y como tales son valiosas.

En la historia zen sobre la domesticación del toro que es una alegoría de los estados del proceso de liberación, al final del proceso el sabio vuelve al pueblo, está en la plaza, y juega con los niños y charla con los paisanos. Y eso es el estado último. Y antes de esto tuvo todo este tipo de increíbles y excepcionales...

**Nuevo interlocutor:** Creo que ayer dijiste que Ramana Maharshi había dicho que “deja de Dios arregle el desastre que ha producido”. Y mi primera reacción es que eso no suena muy santo pero obviamente no es así. Pero también te he oído decir que cuando te enfrentas a una situación o problema que hagas lo que puedas: Y si no consigues la solución entonces que entregues el problema a Dios. En mi vida la mayor parte del tiempo lo que me gustaría hacer sería simplemente estar tranquilamente sentado pero siento una obligación de arreglar cosas que me dicen que son mías, organizar cosas. Así que mi pregunta es: ¿cuál es el límite correcto?

**Francis Lucille:** ¿Entre caminar y sentarse?

**Int:** Entre aquello que percibo como trabajos molestos, cosas que a nadie nos gusta hacer, y divertirse.

**F. L:** Haz solo los trabajos desagradables que sean estrictamente necesarios y diviértete todo lo que puedas.

**Int:** Buena respuesta, gracias. Otra pregunta. Hablamos mucho de no identificarnos con el cuerpo-mente, pero si digo “vale, soy la conciencia” y aunque parece que en este momento estoy hablando a través de este cuerpo podía ser posible que también estuviera hablando a través de todos los demás cuerpos, no lo sé. Y sé que el mundo y



el cuerpo-mente existen dentro de la conciencia. Mencionaste esta tradición hindú que habla de los humanos como una mezcla burda entre ego y conciencia y mi pregunta sería: ¿cuál es la relación entre la conciencia y este cuerpo-mente?, si es que hay alguna relación.

**F. L:** La conciencia es la realidad de este cuerpo-mente. Es la realidad de la mente, esto es obvio, pero también es la realidad de todas las cosas porque solo hay una realidad y, por tanto, también es la realidad del cuerpo que es parte del mundo.

**Int:** ¿Podría expresarse en la otra dirección? Dicho de otra forma, si yo digo: “sí, yo soy la conciencia”, ¿qué es el cuerpo para mí salvo que sé que existe en la conciencia?, ¿cuál es esta conexión de ser?

**F. L:** Te aparece a ti. El cuerpo aparece a ti. Es un fenómeno. Un fenómeno es una palabra de origen griego que quiere decir aquello que aparece.

**Nuevo interlocutor:** Esta idea del impulso pre-pensamiento que hablaste antes, ¿no necesita ser anterior a un pensamiento creativo?

**Francis Lucille:** Depende de lo que quieres decir por “preceder a”. Si por preceder quieres decir “existe antes de”, puede existir antes de un pensamiento creativo. Pero si por preceder quieres decir “es el origen de un pensamiento creativo”, en ese caso, la respuesta es: no.

**Int:** Me refiero a la segunda.

**F. L:** En ese caso no. No es el origen de un pensamiento creativo.

**Int:** ¿Es ese impulso pre-pensamiento el punto de identificación con el cuerpo?

**F. L:** Sí, lo es si no se le da una bienvenida completa. Si está asociado a algún tipo de esfuerzo, resistencia, sentido de carencia, aversión, sensación desagradable. Si es simplemente una sensación corporal, no.

**Int:** Así que a medida que los impulsos pre-pensamiento a lo largo del tiempo cronológico se van disolviendo en la comprensión.

**F. L:** No es que se disuelvan en la comprensión, es más bien que el “yo” que va unido a ellos, nuestra involucración con ellos, el “yo” que va unido a ellos, vuelve a la fuente y lo que queda es simplemente una sensación corporal. Y esta sensación corporal es prácticamente irrelevante, está ahí, es parte del funcionamiento del cuerpo. Es la forma en la que el cuerpo revela su presencia, por medio de las sensaciones corporales. A ves son percibidas y a veces no son percibidas.

La percepción del cuerpo no es en absoluto un obstáculo a la paz. Y, de hecho, tampoco la percepción de pensamientos. Los únicos obstáculos a la paz es la percepción de pensamientos que tienen un “yo” agarrado a ellos, o lo que en mi terminología, llamo sentimientos que son sensaciones corporales en las cuales está involucrado un sentido de “yo”.

**Int:** Y esta sería la mezcla cruda de la que hablaban las escrituras hindúes.

**F. L:** Y el proceso de discriminación, lo que se llama *viveka*, es un proceso mediante el cual el yo verdadero se separa, deshace los nudos, y se desapega de los objetos percibidos.

**Int:** Esto me recuerda a la última vez que hablamos del rol del maestro. Estabas diciendo que hay muchos aspectos de la iluminación que son transmitidos por el maestro de forma independiente a lo que tú consigas a través de tu propia investigación.

**F .L:** No, esto no es lo que dije, creo que no entendiste bien.

Es más bien que la enseñanza no consiste solo en las palabras. La enseñanza también se comunica por otros medios que no son las palabras. Por ejemplo a través del silencio. Cuando la mente está silenciosa y en paz, cuando está en el ser y no en el pensar o en el sentir o, dicho de otra forma, cuando el pensamiento se ha detenido, no hay sentimientos o sensaciones, si estás en presencia de un amante de la verdad que esté en esta condición puedes, de alguna manera, sintonizar con esa frecuencia y mediante un mecanismo de simpatía puedes entrar en la misma experiencia. Una experiencia de que eres uno sin ningún intercambio de palabras. Y eso ocurre con frecuencia en el *satsang* aunque no necesariamente lo notemos. Y en principio esto está disponible todo el tiempo, puede ocurrir en cualquier momento.

**Int:** ¿Y esto ocurriría a través del deshacer los nudos del mente-cuerpo, de deshacer los apegos?

**F. L:** En la presencia de un amante de la verdad que está en el ser, y no puedo explicar esto racionalmente, de alguna forma induce que tu propio ser quiera revelarse en ti. Al principio, cuando tu propio ser quiere revelarse, lo que sientes es un montón de resistencias, como que quieres mantenerlo ahí bajo control. Incluso puede llegar a ser desagradable. Pero si deseas la verdad entonces estás dispuesto a abrirte a esto, y cuando te abres te lleva ahí.

**Nuevo interlocutor:** En los ejercicios cuando has hablado de sentir el mí, el yo, lo he sentido muy localizado en una zona, y me he dado cuenta de que era lo que me ha pasado en esta etapa anterior, que era una sensación desagradable, me hacía vomitar

y tener arritmia, y hoy al sentirlo no he podido entregarlo y he vuelto a tener sensaciones desagradables. ¿Es normal sentirlo tan localizado en una zona?

**Francis Lucille:** Se localiza en muchos sitios, y esa es un área general de localización. Ahora, en este ejercicio que hicimos tienes que entender que la meta no es eliminar esta sensación sino simplemente verla.

Si no puedes entregar la sensación, lo que tienes que entregar es el hecho de que no eres capaz de entregar. Si no lo que estás haciendo es un esfuerzo de entregar. Y un esfuerzo de entrega no es entrega. ¿Te das cuenta? Te quieres deshacer de ella pero, ¿cuál es el problema? Vive con ello, es un fenómeno, no intentes cambiarlo, acéptalo completamente. Si quieres librarte de ello no estás dándole la bienvenida.

Lo que llamo entrega es verdadera bienvenida. Si alguien llama a tu puerta y la vas a abrir y en tu espalda tienes un bate de béisbol enorme, y dices “bienvenido”, eso no es dar la bienvenida, no es lo que dices. No es solamente porque lo digas que es así. Si lo que haces es dar la bienvenida con intención de matar eso no es una gran bienvenida. Así que si das la bienvenida a esta sensación con la meta de librarte de ella, eso no es dar la bienvenida.

Así que la meta no debería ser cambiar las cosas o librarse de ellas, sino dejarles entrar y que cuenten su historia, o que tengan una vida propia. Cuando das la bienvenida a un amigo y le abres la puerta no tienes el bate de béisbol a la espalda. Le das un abrazo, le dices “aquí está tu dormitorio, aquí están las toallas, aquí está la cocina, aquí la nevera, aquí la televisión y el control remoto, aquí están las bebidas, pásatelo bien, disfruta y buenas noches”. Y haces lo mismo con las sensaciones, les das la bienvenida como si fueras un amigo no un enemigo.

Lo que llamo localizaciones son residencias que la ignorancia ocupa, que se ha apropiado, por todo el país de tu cuerpo. Y la ignorancia es muy rica y tiene muchas propiedades. Es parte de la jet-set y viaja de una a otra todo el tiempo. Así que lo que es interesante cuando investigas es que te comportas como si fueras el inspector de hacienda. Lo que se dedica es a descubrir e investigar todas las residencias, todas las mansiones de las cuales es propietario el ignorante por todo el mundo. Porque una vez que has descubierto una le resulta más difícil a la ignorancia ir allí porque le cogen.

**Int:** ¿Se va a ir a otro lado?

**F. L:** Sí, pero hay un número finito de residencias.

**Nuevo interlocutor:** Siguiendo con esta forma parcial de dar la bienvenida, es posible, por ejemplo, que yo sienta algún miedo por el futuro y puedo reconocer que es un miedo reconectado con alguna memoria de algo, y entonces en vez de rechazarlo lo que haría sería darle la bienvenida, explorarlo. Cuando he descubierto que es

básicamente un pensamiento entonces me resulta mucho más fácil estar ahí con eso. Por ejemplo me doy cuenta de que es una memoria antigua y realmente no hay nada que esté conectado realmente con el futuro. Esto es por lo menos la mitad del potencial y, ¿esto quiere decir que todavía no le he dado la bienvenida de forma completa a la totalidad de ello?, ¿o es que hay la posibilidad de dejarlo ir y una especie de liberación final?

**Francis Lucille:** Permíteme asegurarme de que entiendo bien lo que dices, así que voy a describirlo en mis propios términos. Tú te haces consciente de que estás en un estado de miedo, lo observas y descubres que el origen de este miedo era un pensamiento. Y que este pensamiento en realidad, usando tu razonamiento superior, no tiene mucho sentido. Pero debido a que este pensamiento había disparado un mecanismo en tu cuerpo, todavía tienes las tensiones residuales en el cuerpo. Así que por eso parece que el descubrimiento del origen del miedo solo ha hecho la mitad del trabajo y no el cien por cien del trabajo. ¿Estoy describiendo bien el proceso?

**Int:** Sí, sí, perfectamente.

**F. L:** En este caso lo que estás preguntando es: ¿debería dar la bienvenida a este estado del cuerpo para poder liberarme del cincuenta por ciento restante? Recuerda que dar la bienvenida con el objetivo de “liberarse de”, no es dar la bienvenida. Número uno.

Número dos. Una vez que has eliminado la causa del miedo, con lo que te quedas es con un efecto retrasado de causas pasadas. Deja que el cuerpo se libere de estas contracciones residuales mediante su propia inteligencia, no es necesaria ninguna acción adicional. Incluso podría ser contraproducente por la misma razón que comentábamos, que si das la bienvenida a una sensación para liberarte de ella eso no es dar la bienvenida. Te vas a enfocar en ella, y cuando te enfocas en una contracción tiendes a acentuarla. Y esto también sería válido para la pregunta anterior. Cuando te enfocas en una contracción con la idea de liberarte de ella, no es bienvenida y lo que haces es reforzarla.

La bienvenida tiene que ser entendida no como dar la bienvenida a un objeto específico, porque la bienvenida a un objeto específico no es una bienvenida porque en ese caso es una restricción que lo que tiende es a congelar este objeto. La verdadera bienvenida es la bienvenida a aquello que está ocurriendo ahora sea lo que sea. Y un momento después algo distinto está ocurriendo, exactamente igual. El dar la bienvenida es algo multidimensional. Es dar la bienvenida a la totalidad de nuestra experiencia, a todos los niveles, a todo lo que está ocurriendo en el mundo, en el cuerpo y a nivel de pensamiento.

**Int:** Siento que he comenzado un nuevo capítulo de la exploración.

**Nuevo interlocutor:** Gracias por el retiro. Mi pregunta, voy a ver si soy capaz de clarificarla, tiene que ver con el significado de la palabra bienvenida. A veces me parece que la palabra entender y conciencia son una sola cosa.

**Francis Lucille:** Sí, sí, eso es cierto.

**Int:** Así que el vocabulario, las palabras que utilizamos tienen que pasar a través de la conciencia que es el entendimiento.

**F. L:** El entender o el conocer si quieres llamarlo así.

**Int:** Las palabras que utilizamos antes de entender, como por ejemplo “dar la bienvenida”, toda palabra tiene una carga de ignorancia que te desvía, una carga de pasividad o actividad. O sea que podría ser que la propia palabra “dar la bienvenida” tuviera una carga que impidiera la comprensión, que la palabra “dar la bienvenida” tuviera una carga de un hacedor en ella, y eso podría crear un obstáculo y falta de claridad.

**F. L:** Sí, generalmente la expresión “dar la bienvenida” es utilizada para provocar un soltar resistencias. Porque resistir es una actividad en la cual hay alguien que resiste, una persona que resiste. Y si oigo “da la bienvenida o acoge” lo que hago es soltar esta actividad. Por lo tanto este tipo de acogimiento es lo opuesto a un hacer. Lo que consiste es soltar una resistencia, dejar de hacer una resistencia. Si cuando se me dice que tengo que acoger, o dar la bienvenida, lo entiendo mal y, por lo tanto, por ejemplo a mí que no me gustan los ajos y la cebolla, a mi cuerpo no le gustan, si me dicen tienes que acoger o dar la bienvenida al ajo y la cebolla, lo que voy a hacer es un esfuerzo. Voy a provocar un montón de contracciones en mi cara y en mi estómago, y este acoger no sería un dejar de hacer sino una acción adicional. Este acoger no sería el acoger al que me refiero.

Pero hay todavía una más profunda de entender el dar la bienvenida o acoger. Tienes que entender si puedes esto, lo siguiente. Todo lo que surge en la conciencia, surge en la conciencia con el completo beneplácito de la conciencia. En otras palabras, si la conciencia no quisiera que un pensamiento surja, no tiene que decir “no” a este pensamiento, simplemente no lo crea. Así que si un sentimiento aparece o surge es precisamente porque yo, como conciencia, quiero que esté ahí en ese momento. Cualquier cosa que surja en el cosmos, en un momento dado, es precisamente porque es la voluntad del cosmos que surja en ese momento. Así que la conciencia, o la realidad, en todo momento está dando la bienvenida y acogiendo a todo que crea. Y, de hecho, el acogimiento es lo mismo que la conciencia cuando la entendemos así. Entonces tu pregunta desaparece porque, en ese caso, acoger y entender y conciencia son una sola cosa, son lo mismo.

**Nuevo interlocutor:** En esta respuesta quizá haya perdido algo. La diferencia entre un dar la bienvenida o acoger pleno y lo que, por ejemplo, podríamos llamar tu gusto personal como en el caso de si prefieres el ajo o no... Supongamos que a mí tampoco me gustara el ajo y en el restaurante me sirven por error una sopa de ajo, de forma natural lo que hago es protestar, no aceptar el error sin recriminar.

**Francis Lucille:** Depende. Si lo pediste sin ajo y estás pagando una buena cantidad por ello, como un cliente tienes derecho a que te lo den sin ajo.

Si compras un coche, por ejemplo, y lo pides verde y te lo traen rojo, ¿lo aceptas o no? O encargas un Ferrari y te traen un Fiat, ¿lo aceptas?

**Int:** Pienso que debería haber algún tipo de línea que separe la entrega y esto que tomo por acciones personales que afianzan mi posición personal, asertivas.

**F. L:** Veo lo que quieres decir pero es siempre lo mismo. Cuando decimos “acoger o dar la bienvenida” quiere decir “acoger o dar la bienvenida” no solo a lo que está ocurriendo en el mundo, porque aquello que está ocurriendo en el mundo no es la totalidad de la situación. Encargas en Ferrari, y has pagado bastante por él, llegas al concesionario y te encuentras con el Fiat, eso es lo que está ocurriendo en el mundo. Eso es parte del escenario pero otra parte es lo que está ocurriendo en tus pensamientos. Y tu pensamiento dice exactamente “he pagado un montón de dinero por esto y consigo esta...” No es justo, y tienes razón. Lo que cuenta es esta visión total de la situación. Tú le das la bienvenida a la totalidad, tanto a lo que está ocurriendo en el concesionario como a lo que está ocurriendo en tu mente. Y, partiendo de esta totalidad, lo miras con una posición impersonal. Qué sería justo, qué sería razonable en estas circunstancias de acuerdo con la verdad, y a partir de esta contemplación de la totalidad surgirá la acción correcta. Puede que sea “vale, me quedo con el Fiat”, pero puede ser “voy a llamar a mi abogado”.

**Int:** O sea que la clave en este acoger sería intentar ser lo más consciente posible de cuantas más cosas mejor de todo lo que ocurre tanto fuera como en mi interior.

**F. L:** Sí, cuando hay un acogimiento, una bienvenida total, no hay esfuerzo.

Podría ser perfecto que coja el Fiat. Puede que me dé igual, que lo único que me interesa es algo que me lleve de un lado para otro y el Fiat me va a servir igual. Pero, en ese caso, no habrá una sensación residual de esfuerzo, será algo sin esfuerzo. Implicaría una resolución de todo tipo de conflicto interior, no habría conflicto interior. Y eso es el signo del verdadero acoger, de la verdadera bienvenida. Si todavía hay esfuerzo o resistencia eso no es acoger. Tiene un nombre distinto que es resignación, que es aceptación con un esfuerzo residual. Es lo que llamaría una aceptación fatalista. Hay religiones que proponen que básicamente tienes que aceptar todo, en el sentido

de que algo no me gusta pero tengo que aceptarlo. No se trata de esto. No se trata de fatalismo.

**Nuevo interlocutor:** El pensamiento viene porque la conciencia, la presencia, lo crea. En la misma medida la ignorancia también fue creada por la propia conciencia. Entonces, lo único que está ocurriendo es que en un determinado momento la conciencia nos envía el pensamiento o la invitación a descubrir algo más allá de la ignorancia, que es el lugar del que parte la creación de todo, que una de sus creaciones ha sido la ignorancia.

**Francis Lucille:** No, la ignorancia no es una creación, es más bien una elección. Es más bien una creencia, que es una elección, así que tengo la libertad de escoger eso. Dicho de otra forma, en la ignorancia hay presencia, mientras que un objeto aparece en la presencia. La ignorancia es el enredamiento de la presencia con un objeto, es lo que decíamos, esta mezcla cruda de presencia y objeto. El objeto creado, en sí mismo, no es la ignorancia. ¿Te das cuenta de lo que quiero decir? Por ejemplo, el cuerpo es un objeto que aparece en la conciencia, pero el cuerpo no es ignorante. El cuerpo es una creación. La ignorancia es la identificación de la conciencia con el cuerpo, y esto no es una creación, esta ignorancia.

**Int:** Bien, pero esa decisión es tomada, en determinado momento, por la propia presencia.

**F. L:** Sí.

**Int:** O sea, en determinado momento la presencia decidió identificarse, y en determinado momento la presencia decide iniciar el proceso de desidentificación.

**F .L:** Sí.

**Int:** Solo quería tener esto confirmado. Hay una segunda parte que vengo observando de un tiempo para acá en cuanto a las reacciones mecánicas, automáticas. En determinado momento surge la posibilidad a observar esa reacción en cualquier circunstancia. Es como si el observador se da cuenta de que surge esa primera reacción, el hecho de que surja esto permite el hecho de que surja una nueva posibilidad de acción ante la misma situación. Incluso desde esa observación pueden ocurrir como dos cosas. Una que, de pronto, se identifique con esta nueva acción, o que incluso en el propio acto de observación se dé cuenta de que eso es una nueva reacción que está por debajo de la primera reacción. Y así podríamos seguir indefinidamente. Pero que también en el propio acto de observación sí pueda surgir una acción nueva, una vez que dejamos caer toda esa cadena de reacciones. Incluso en el proceso pueden saltar, de pronto, memorias en las cuales se generó este tipo de reacción. Y en el proceso de observación surge la totalidad de la experiencia en cuanto las imágenes, pensamientos, emociones y manifestaciones en el cuerpo. Esa

observación de esta memoria en su totalidad, con estas tres manifestaciones, hace que se disuelva la carga de realidad que le había dado a esta manifestación en otro momento de mi vida.

**F. L:** ¿Le habías dado realidad a qué?

**Int:** A esa memoria que me surge de algo vivido, digamos, hace cinco años.

**F. L:** ¿Puedes poner un ejemplo?

**Int:** Un apunte antes del ejemplo. El punto es que me he dado cuenta de que a lo que le había dado realidad era, sobre todo, la implicación del yo en esa experiencia. Y en el propio acto de observación la carga del yo cae. Entonces cae la cadena de pensamientos, cae la cadena emocional y caen las manifestaciones corporales.

**F. L:** Creo que ahora lo entiendo. Déjame que intente formularlo en mis propias palabras para ver si se corresponde con lo que quieres decir.

Supongamos que experimento una situación mientras estoy en la ignorancia, y como resultado, este acontecimiento no es procesado en forma completa en ese momento y deja lo que llamaría algún tipo de memoria psicológica asociada a una carga emocional o afectiva. Y más tarde, en un momento de acogimiento de bienvenida, la memoria de este acontecimiento pasado es revisada y, esta vez, lo hago sin la interferencia de un yo. Simplemente lo contemplo. Y en ese momento, el acontecimiento es disuelto en su totalidad, ¿es a eso a lo que te referías?

**Int:** Sí, correcto.

**F. L:** O sea que mi comentario es, a medida que habitamos más en la presencia los acontecimientos van siendo procesados ya, en el momento. Y, por tanto, el pasado nos persigue cada vez menos. Cuando comenzamos a acoger, a dar la bienvenida, tenemos que procesar toda la carga pasada, digamos que tiene que ser quemada. Es como alguien que está gastando mucho, tiene un montón de deuda en su tarjeta de crédito, y en algún momento decide dejar de gastar, que es una muy buena decisión. Pero durante un cierto período de tiempo tiene que pagar la deuda que había acumulado. Pero en algún momento alcanza la independencia financiera y, por tanto, la libertad financiera, se queda sin deudas.

**Int:** Entonces, para mí, no es que uno tenga que buscar estas memorias pero, si surgen, forman parte del presente a ser observado.

**F. L:** Sí, perfecto.



**Int:** Un último apunte que me vino antes con lo del ajo y la cebolla que me sirve para cualquier otro ejemplo. A mí, en algún momento, con algún objeto, comida, color, lo que sea, que me resulta desagradable, me dedico a observarlo y en el propio acto de observación se disolvió lo desagradable.

**F. L:** Sí, lo he intentado con el ajo...

**Int:** Sí que me gustaría que ahondara en el punto en que dices que yo tomo la decisión de caer en la ignorancia, de quedarme enganchado, es un punto muy sutil que me gustaría que se explicara.

**F. L:** Por ejemplo si te digo, ¿qué pruebas tienes de que la conciencia es personal y limitada?

**Int:** Me hace gracia porque quería haberle hecho la pregunta que me ayudara a ir más allá de esta creencia. En estos días quería que la hubiese formulado, pero ahí me quedo parado, sin respuesta.

**F. L:** Pero si no tienes una respuesta que te pueda para ti mismo, dado que eres suficientemente educado como para poder expresarlo... cuando te hago la pregunta, ¿qué pruebas tienes de que la conciencia es separada?, de acuerdo con lo que tú mismo reconoces, dices que no tengo nada, ninguna prueba, no puedo encontrar nada. Por lo tanto, si sigues creyendo que la conciencia es separada sin tener ninguna prueba que te obligue a creer así, entonces es una elección que estás teniendo, es tu propia elección.

**Int:** Sí, es posible. Digamos que en mí se produce una oscilación. Momentos en los que entro en una percepción de separación, y otros momentos en que ni surge, y me doy cuenta de que ni surge la separación.

**F. L:** Esto solo quiere decir que cuando investigas lo que eres y qué pruebas hay de que la conciencia sea separada, si no encuentras ninguna prueba, lo que a menudo ocurre, es que no encuentro pruebas pero todavía no estoy convencido de que no hay pruebas. Y la actitud lógica ante esto sería volver a la investigación. Porque, si de alguna manera, siento en algún nivel que la conciencia es separada, entonces también tengo que investigar esta sensación. Porque las pruebas pueden estar a nivel lógico pero también pueden estar a nivel de sensaciones, de sentimiento. Así que tengo que investigar verdaderamente a todos los niveles cuál es la prueba de que la conciencia es separada.

**Int:** En el proceso de esta investigación lo que en previos retiros me impactó, lo mismo que “el dar la bienvenida” la primera vez que lo oí me metió en la vía, lo que me he dado cuenta en ese proceso es que había un error en mi investigación que era, más que darme cuenta de lo que no era, era lo que comentaste antes, pretender ir hacia la

parte positiva de la presencia. Porque entonces ahí entra la mente a entrar en todos los procesos de imaginación, pensamiento, con lo que debería de ser, imaginando lo que debería de ser. Entonces, lo que hice fue más que ese movimiento ascendente lo que se produjo en mí fue el movimiento hacia abajo, entonces, de pronto, fue observar y darme cuenta eso, ese yo, a lo que tanta realidad le he dado llegando a la sensación corporal. Y de momento estoy ahí. Eso sin que yo haga nada, en determinados momentos me hace llegar al punto del no-yo, se diluye la realidad de ese yo.

**F. L:** Sí, sí, claro. Porque en el momento en que mantienes al falso yo bajo observación se hace obvio que no eres tú, automáticamente tú eres aquello en lo que eso está presente, y eso te libera de ello. Solo está sometido a ello si tienes falta de claridad sobre eso. Entonces no sabes si está allí o aquí. En el momento en que está claramente ahí ya estás libre de eso.

**Int:** Y es que de pronto hay algo que como lo diluye, y a eso me refería cuando decía que era algo a lo que le había dado realidad en un momento pero que no tiene realidad en sí mismo. Lo mismo que el miedo o cualquier otra emoción, no existen en sí mismos.

**F. L:** El miedo es el resultado de la creencia de que soy una persona separada. Si soy solo esta presencia, esta presencia está totalmente segura porque no es un objeto. Igual que el espejo no puede ser dañado por los reflejos que aparecen en él. Pero en el momento en que veo claramente que no soy un objeto, de alguna manera, descubro la fuente de mi seguridad última.

**Int:** Antes de llegar a este punto cuando experimentaba el miedo, observaba hasta lo último lo último, le iba siguiendo la pista y llegaba a la sensación corporal, seguía observándola y se iba diluyendo. Llegando al punto de simplemente conectar con la energía, lo último sería energía pero si sigues no existe. Por eso decía que el miedo, en sí mismo, no existe tampoco.

**Nuevo interlocutor:** Aparte del miedo que está basado en la creencia falsa de que somos una entidad separada, hay miedos, por ejemplo si salgo ahí fuera y me encuentro un león, voy a tener miedo porque quiero preservarme. Y hay otros miedos que son como intermedios, como por ejemplo el miedo que puedo tener a no tener dinero si llego a ser mayor, que también tiene que ver con tener miedo a no poder preservar mi salud, etc.

**Francis Lucille:** El ejemplo del león es algo que está en nuestro, digamos, hardware. Nos hemos encontrado durante miles de años con leones y nuestro cuerpo sabe exactamente lo que tiene que hacer cuando ve un león, y en ese caso tienes que fiarte del cuerpo. Hablemos del otro tipo de miedo, por ejemplo esto de no tener suficiente seguridad. Normalmente es una mezcla. Puede ser algo muy racional. O sea es un problema real si no puedo trabajar o estoy muy viejo o cansado, ¿cuál sería en ese

caso mi nivel de seguridad en ese momento? Y ese es un problema práctico y realista. Pero un problema práctico no es un problema psicológico. Un problema práctico tiene soluciones prácticas. Y entonces veo lo que puedo hacer sobre esto, ahorrar o tener un plan de pensiones. O sea que lo que hago es lo mejor que puedo en función de mis posibilidades y de mi evaluación de la situación. Tomo una decisión sobre cuánto quiero gastar y cuánto quiero ahorrar. Puedo revisarla en cualquier momento si la situación cambia. Pero en ese caso, sé que he utilizado mi inteligencia, he analizado cuidadosamente el problema, he tomado las decisiones que se requerían y fin del problema. Y como era un problema práctico, y los problemas prácticos tienen soluciones prácticas, por lo tanto, tienen un final.

Mientras que el miedo que proviene de la ignorancia no tiene fin. Así que supongamos que he solucionado este problema práctico pero ahora tengo otro miedo, miedo de enfermar. Y en este caso que es una situación sin fin es muy distinto. El miedo psicológico es permanente y se alimenta de la tierra fértil que está constituida por el miedo existencial que es la ignorancia. Si eliminas la ignorancia todos los demás miedos que crecían ahí, a partir de eso, se mustian, mueren.

**Nuevo interlocutor:** Los términos acoger o entregar son para ti sinónimos o hay alguna diferencia.

**Francis Lucille:** La verdadera entrega es la entrega de mi creencia en la separación. Y cuando entrego mi pequeño "yo" lo que queda es acogimiento, apertura. Y eso es nuestra verdadera naturaleza, es nuestra presencia.