

Encuentro con Francis Lucille



Barcelona
Julio 2014



Transcripción de los diálogos

Introducción

Este documento recoge los diálogos surgidos en los turnos de preguntas y respuestas correspondientes al Encuentro con Francis Lucille en julio de 2014 en Barcelona.

Se han transcrito sin ninguna adaptación a la edición escrita para reflejar lo más fielmente posible la riqueza del momento. Se ha comprobado la correcta traducción al español para evitar posibles errores en la traducción simultánea llevada a cabo en el encuentro.

Las preguntas van precedidas por la palabras “Interlocutor” o su abreviatura “I” además del estilo cursiva; y las respuestas por el nombre de Francis Lucille o la abreviatura “FL” en estilo normal.

Y se ha usado el signo *** para indicar que otra persona toma la palabra.

Esperamos que las palabras de Francis Lucille les ayuden a encontrar la paz y la felicidad eterna que todo ser anhela en el fondo de su corazón.

Primer diálogo - 21 de julio de 2014

Interlocutor: Hola Francis: he visto un vídeo donde tú decías que el cuerpo físico vivía en cuatro dimensiones, el cuerpo sutil vivía en una dimensión y el cuerpo causal cero dimensión. No es una pregunta que me quite el sueño pero así... empezamos. ¿Podrías desarrollar esto?

Francis Lucille: Sí, es un ingeniero que habla con otro ingeniero, un físico a otro físico, estas preguntas que conciernen al número de dimensiones...

En el universo físico que nos rodea están las tres dimensiones del espacio: la profundidad, la altura y la anchura más la dimensión tiempo; y esto es a lo que me refería al decir cuatro dimensiones.

En cambio, a nivel de los pensamientos, tan solo hay una dimensión que es la dimensión tiempo; en el sentido que podemos decir que un pensamiento precede a otro pensamiento, así que podemos situar los pensamientos los unos con respecto a los otros en la dimensión temporal, en el tiempo.

En cambio no tiene ningún sentido decir que un pensamiento está a la izquierda de otro, que está más allá o está más alto o más abajo de otro.

Cuando pasamos del dominio de lo que es percibido; que es el dominio físico por un lado y que también llamamos dominio grosero como opuesto a sutil de las cuatro dimensiones; o bien cuando pasamos del dominio sutil del pensamiento en el que solo hay una dimensión. Lo que estos dos dominios, el de lo grosero y lo sutil, tienen en común es que ambos forman parte de aquello que es percibido.

Cuando pasamos de aquello que es percibido a aquello que percibe, entonces, a nivel de la consciencia no existe ni siquiera la dimensión tiempo porque la consciencia que percibe el fluir del tiempo está fuera del tiempo.

Es por eso por lo que quizás he podido decir que a nivel causal, quiere decir, a nivel de lo que percibe, la consciencia, hay cero dimensiones fenoménicas; pero ello no quiere decir que no existan otras dimensiones: la dimensión amor, la dimensión inteligencia, la dimensión belleza.

I: Gracias.

I: Cuando dormimos, en el sueño, cuando dormimos, vemos sueños y los sueños tienen formas concretas, sutiles, pero concretas. Entonces hay un espacio sutil que tiene ancho, alto y hay dimensiones también.

FL: Sí, pero cuando nos despertamos nos damos cuenta de que esas dimensiones eran ilusorias.

I: Cuando despertamos estas dimensiones también son ilusorias.

FL: Sí, pero no se trata del mismo tipo de ilusión. En el fondo, el sueño es una ilusión en la ilusión, es la ilusión de una ilusión, es una doble ilusión.

En otras palabras, no es del todo correcto decir que el sueño y la vigilia son la misma cosa porque la naturaleza del soñador no es la misma. El soñador del estado de vigilia es el ser o la consciencia. El soñador del estado de sueño es la mente del hombre que él mismo forma parte del sueño divino, del sueño del ser. Con respecto al ser, el estado de vigilia es un sueño y el estado de sueños es un sueño dentro del sueño.

En un cierto sentido tienes razón, porque aunque la ilusión sea simple o doble, sigue siendo una ilusión; Desde el punto de vista del ser, de la consciencia, las dos ilusiones son equivalentes, ambas son una ilusión. De la misma forma, que tengas cero o que tengas cero más cero, es equivalente, es lo mismo, siempre da cero. Un doble cero sigue siendo cero.

I: Pero, en el advaita decimos que el testigo de todos los estados, vigilia, sueño y sueño profundo, es el ser

FL: Sí. Es por eso que dije que en un cierto sentido usted tiene razón. Que la ilusión en una ilusión sigue siendo una ilusión.

En cualquier caso, sigue siendo la consciencia quien es testigo de las percepciones, sean las percepciones del estado de vigilia, del estado de sueño o incluso las percepciones del estado de sueño profundo.

En el estado de sueño profundo hay todavía percepciones. El estado de sueño profundo no es el equivalente a nirvikalpa samadhi o a turiya, el cuarto estado, que es el estado sin ninguna manifestación: nir-vikalpa, sin manifestación.

I: ¿Puede decirnos qué percepciones tenemos en el sueño profundo?

FL: No se pasa del estado de vigilia al estado de sueño con sueños o al estado de sueño profundo por transiciones abruptas. Hay transiciones que aunque son rápidas son graduales.

El estado de vigilia es un estado muy estructurado. Entre hoy y mañana, cuando entramos de nuevo en esta sala, la sala tiene la misma forma, el mismo tamaño y si yo he dejado un objeto lo volveremos a encontrar.

En el estado de sueño, la estructura es más fluida y móvil. Cuando se inicia mi sueño pienso que soy un caballo que galopa en la pradera y, de repente me crecen alas y me convierto en una especie de pájaro y vuelo, o estoy caminando y extendiendo los brazos y estoy volando. Quiero decir que el contenido del sueño en el estado de sueño con sueños, se transforma muy rápidamente y no está tan estructurado como en el estado de vigilia.

Es un poco como si en el estado de sueños tuviéramos menos capacidad de memoria disponible en el bio-ordenador y que sólo nos acordáramos de los momentos precedentes, lo cual posibilita precisamente que el cambio sea mucho más rápido.

Para un matemático o un físico es un estado en el que la frecuencia es mayor puesto que el periodo es más corto.

Cuando vamos hacia el sueño profundo las cosas se acentúan, es decir, en ese momento ya no hay memoria de un momento al momento siguiente, no hay memoria disponible porque estamos haciendo limpieza en la memoria o la memoria descansa. Por el hecho de que no hay correlación en el tiempo, no hay organización, no hay historia, lo que hay son destellos fulgurantes y desordenados y no podemos acordarnos, en general, de esos destellos.

Es precisamente por eso, que en la tradición advaita, que usted menciona, se habla de los tres estados, de vigilia, sueño y sueño profundo.

El cuarto estado es el trasfondo de esos tres estados, la consciencia, el testigo de los tres estados, incluyendo el estado de sueño profundo, que es un estado percibido por el testigo, por la consciencia.

Por eso a la consciencia se la denomina el cuarto estado, que es una manera no muy adecuada de describirla puesto que, ella misma, no es un estado. La ventaja de darle la cifra cuatro es distinguirla precisamente del estado de sueño profundo.

Respondo a esto así puesto que usted lo ha preguntado, pero es un poco técnico.

I: Yo creía que en el sueño profundo hay calma, no hay percepciones, por esto era la objeción. Yo creía que en el sueño profundo hay solo un gran vacío, no hay percepciones.

FL: Si este fuera el caso, entonces, el sueño profundo sería lo mismo que la consciencia y no habría motivo para decir que la consciencia es el cuarto estado, sería el tercero.

El otro motivo es que si esto fuera así, todo el mundo estaría despierto porque el cuarto estado corresponde al despertar, solo bastaría con dormirse para experimentar la consciencia sin objetos, lo cual es el despertar. El despertar es la experiencia de la consciencia sin objetos.

I: Sí, pero en el sueño profundo no tenemos consciencia, ése es el problema, y queremos hacer meditación para mantener en consciencia y estar en este estado de vacío. Cuando estamos en sueño profundo no tenemos consciencia.

FL: Si usted afirma que durante el estado de sueño profundo no somos conscientes, ¿usted lo afirma porque lo ha escuchado o porque es su experiencia?

I: También tengo la experiencia, sí.

FL: Sí, sí, sí. Usted dice que tiene la experiencia de esto, que lo experimenta, entonces la pregunta es: ¿cuál es la consciencia que tiene la experiencia de la ausencia de consciencia en el estado de sueño profundo?

I: He tenido esta experiencia algunas veces, estaba en sueño profundo y lo sabía pero normalmente, cada día tengo sueño profundo pero no soy consciente de esto, lo sé cuando estoy despierto y me duermo no tenía sueño, no tenía nada, es un recuerdo.

FL: No, no. Hay una enorme diferencia entre no tener recuerdo o no ser consciente. Por ejemplo, si yo le hago la pregunta: ¿hace un año exactamente, a esta misma hora, qué es lo que estaba usted haciendo?

I: No me acuerdo.

FL: Ok. ¿Pero, no es cierto que usted estaba consciente?

I: Sí, estaba consciente.

FL: Entonces, el hecho de no acordarse no implica que no estuviera consciente, ¿no?

I: Puede ser.

FL: No, no, no... ¿por qué "puede ser"? No, no me gusta esto, le he llevado a usted hasta una esquina y se escapa diciendo "puede ser". Esta es una salida fácil, no es intelectualmente correcta. Vamos a ello otra vez.

Usted ha dicho que sabe que no es consciente en el sueño profundo y que lo sabe porque es su experiencia. ¿Es así?

I: Que no tengo consciencia, consciente.

FL: Sí, pero que lo sabe por su propia experiencia, no porque lo haya escuchado, ¿es así?

I: Claro.

FL: Entonces, cuando usted dice que ésa es su experiencia, ¿qué es eso que tiene la experiencia de la ausencia de consciencia?

I: Esto yo lo sé cuando estoy despierto, no cuando...

FL: No, no, he hecho una pregunta muy simple

I: ...estoy en sueño profundo. No tengo experiencia de nada. Es como memoria. Cuando estoy despierto, yo recuerdo que antes, unos minutos antes, estaba en un estado de "no sé qué pasa, qué pasaba".

FL: La pregunta era muy simple, ¿qué es lo que experimentaba, en el estado de sueño profundo, la ausencia de consciencia, para poder después decir que esto es una afirmación hecha por experiencia?

I: Sí, probablemente es el testigo...

FL: No me gusta "probablemente"

I: ...pero sí tenemos consciencia de esto, como en meditación, en profunda meditación, si entramos en nirvikalpa samadhi si es muy profundo, tenemos consciencia que estamos en este estado, que estamos vigilantes, sin pensamientos, sin emociones, sin percepciones, pero existimos, estamos ahí, aquí. Pero no tenemos nada más. Pero en sueño profundo no tenemos esta consciencia.

FL: ¿Cómo lo sabes?

I: Sí tenemos esta consciencia, ¿por qué tenemos que hacer ejercicios espirituales? Estamos ya despertando.

FL: Vamos a ir paso a paso. Usted afirma que en el estado de sueño profundo no hay ninguna percepción. Le pregunto, una vez más: ¿en qué se basa para decirlo? ¿Cuál es la consciencia que hace la experiencia de la ausencia de consciencia, de la ausencia de percepción?

I: No tenemos consciencia como ahora. Ahora estoy siendo aquí y siento mi cuerpo, pero cuando estoy en sueño profundo no tengo esta consciencia. Hay algo, que es el vacío, pero aquello ahora no tengo consciencia de ello.

FL: Mi pregunta es, ¿qué es lo que se da cuenta o es consciente de que no hay esa consciencia en el estado de sueño profundo?

I: No entiendo.

FL: Sí, usted dice “en el estado de sueño profundo no hay consciencia” y entonces mi pregunta es, ¿qué es lo que se da cuenta o es consciente o es testigo de que no hay esa consciencia? Porque usted dice que ésa es su experiencia, no que lo ha escuchado.

I: Sí, sí, claro.

FL: Entonces, ¿cómo puede decirlo con propiedad?

I: Aquí hay una diferencia muy sutil. Por ejemplo, Maharaj Nisargadatta decía, “awareness y consciencia son dos cosas diferentes”. En realidad son lo mismo, pero no son lo mismo. Esta es la paradoja, que consciencia es awareness, awareness es consciencia, es lo mismo pero, cuando estamos en un cuerpo humano percibimos esta realidad con esas diferencias.

FL: Su respuesta es una respuesta muy larga a la pregunta que he formulado que es muy simple: ¿qué es lo que es consciente de la ausencia de objetos o de la ausencia de consciencia en el sueño profundo?

I: La respuesta es consciencia.

FL: Entonces, la consciencia está presente en el estado de sueño profundo.

I: Por supuesto.

FL: Entonces, somos conscientes durante el estado de sueño profundo.

I: No, ésta es la diferencia. Es una diferencia muy sutil.

FL: Lo que me interesa es la experiencia en este mismo momento.

I: ¿Aquí y ahora?

FL: Sí. Yo llamo consciencia a eso que percibe, no eso que es percibido. Llamo consciencia a eso que en este mismo momento oye estas palabras, y que las comprende. Lo que es percibido le llamo sensaciones, sentimientos, percepciones, pensamientos...

Voy a reformular mi pregunta de otra manera: Aquello que percibe, la entidad que percibe y que yo llamo consciencia; según su experiencia: ¿está o no está presente durante el sueño profundo? ¿Sí o no?

I: Sí, pero...

FL: Gracias, gracias, gracias, gracias.

I: Pero en el estado de aquí y ahora, lo que percibe es consciencia, pero es consciencia reflejada, no la consciencia pura. La consciencia reflejada es intelecto, es inteligencia es consciencia, no puede percibir nada porque la consciencia no actúa, es inmóvil, no cambia, y no actúa...

FL: Entonces, ¿usted dice que hay dos consciencias diferentes?

I: Hay una consciencia, consciencia antes que refleja, y como el sol, el sol es uno...

FL: ¿Uno o dos?

I: Cuando refleja en el...

FL: El sol, la luna, la playa... no. ¿Una o dos consciencias?

I: La consciencia, hay solo una.

FL: Solo una.

I: Pero refleja en budhi. No hay dos consciencias. Entonces decimos...

FL: ¿Una o dos?

I: Una.

FL: Una.

I: Hay un sol, pero el sol en el espejo parece que hay un sol reflejado. Esto es. Nada más.

FL: Ok. La pregunta es, la consciencia que se refleja, ¿esa consciencia percibe o solo percibe la consciencia que no es reflejada?

I: No entiendo exactamente que quieres decir. Para mí es que la consciencia junto con budhi no puede. De la misma forma que los ojos no pueden ver, el cerebro funciona pero si los ojos son ciegos, no podemos ver. Del mismo modo, cuando no hay budhi la consciencia no puede percibir nada.

FL: ¿Puede percibirse a sí misma?

I: No, yo, mi experiencia y mi comprensión es el que sin budhi no puede también. El ser humano, cualquiera es un instrumento para la consciencia que se percibe a sí misma. Sin un ser humano la consciencia no puede experimentarse a sí misma.

FL: Cuando la consciencia se percibe a sí misma, ¿es un ser humano el que percibe la consciencia o es la consciencia que se percibe a sí misma?

I: La verdad es que... La verdad es...

FL: Siempre le estoy haciendo preguntas que son muy simples, de una opción A o B pero jamás contesta usted A o B... Entonces paramos.

I: Nos has comentado de hacer preguntas acerca de la verdad y creo que he tenido una bella respuesta por el intercambio que acabáis de tener. Pero ¿qué es la verdad? ¿Podemos ser conscientes de qué es la verdad? Tenemos tantas ideas. Tenemos tantas experiencias acerca de lo que es la verdad.

FL: Hay diferencia entre lo que es la verdad relativa, que es objetiva o fenoménica y que puede ser cierta hoy y falsa mañana. No sé si fue Montaigne o Pascal que dijo "verdad en este lado de los Pirineos, error en el otro lado".

La verdad espiritual o absoluta es lo que no cambia, es el ser, es la realidad, es decir, la consciencia.

Por consciencia quiero decir, de nuevo, aquello que oye estas palabras en este momento mismo; aquello que verdaderamente y realmente oye estas palabras. Quiero decir: la realidad que oye estas palabras, la realidad última que oye estas palabras.

No la realidad aparente que oye estas palabras, no la realidad reflejada que escucha estas palabras; sino aquello que simplemente, absolutamente, verdaderamente, realmente y de verdad oye estas palabras. Cada uno de nosotros, en este momento, tenemos la convicción absoluta que hay realmente algo, hay una realidad que oye estas palabras.

La experiencia de consciencia es real y es de una realidad absoluta, incluso si todo aquí fuera un sueño, una ilusión.

El hecho de que hay consciencia en este momento, es una certeza absoluta al cien por cien. Cuando hablo, cada palabra que pronuncio, no hace más que confirmarla. Las palabras no son necesarias puesto que la consciencia existe entre las palabras, las palabras no hacen más que revelarla.

La consciencia tiene una existencia independiente de las palabras; de hecho, es la única cosa de la que estamos seguros al cien por cien.

Nuestra experiencia comprende sólo dos cosas: o bien aquello que percibe -la consciencia- o bien aquello que es percibido. Podemos triturarnos las meninges del cerebro tanto tiempo como queramos para intentar encontrar otra cosa en nuestra experiencia, pero una vez que hemos definido aquello que percibe y aquello que es percibido, hemos definido la totalidad de nuestra experiencia.

De la realidad de aquello que es percibido nunca podemos estar seguros, ¿y por qué? Pues porque podría ser una forma de sueño, durante el sueño los elementos del sueño nos parecen reales pero al despertarnos vemos que no es el caso; podríamos ser víctimas de una enfermedad mental o padecer una ilusión colectiva..., siempre hay una ligera duda concerniente a la realidad de aquello que es percibido.

La realidad de que hay consciencia es total, incluso si estoy soñando. Imaginemos que estamos soñando o que todo lo que vemos es un sueño, la realidad de la consciencia que es consciente de este sueño es absoluta. En cambio, cualquier otra cosa que no sea la consciencia, cualquier otra cosa que sea percibida; el grado de certeza que podemos tener de cualquier otra cosa en el dominio de lo percibido será siempre inferior a esta certeza absoluta que tenemos de ser conscientes.

Por ejemplo, si digo: “me he encontrado con Dios” o si digo: “allí arriba, muy lejos, hay una consciencia que se refleja en esta consciencia que percibe aquí”, todo eso forma parte de lo percibido y no tiene el mismo grado de certeza que la certeza simple que tengo de ser consciente.

Un poco como si medimos una longitud, el tiempo o una profundidad en el dominio de lo físico con un instrumento o con un reloj; sólo podemos medirlo con una precisión igual a la precisión del instrumento con el que lo estamos midiendo.

Por ejemplo: si tengo un metro pero que no tiene ningún tipo de graduación y quiero medir las dimensiones de un grano de arena, voy a medir más o menos con un metro de fiabilidad; así que, la precisión con la que mido el grano de arena va a ser como máximo igual a la precisión de mi instrumento de medida.

De la misma manera, la realidad de aquello que yo percibo es como máximo igual a la realidad de “yo” que percibe; mi realidad, en tanto que consciencia, es siempre superior a la realidad de aquello percibido

Si deduzco de otra forma, es decir que hay una realidad fuera que es mayor que la realidad que percibe aquí, me estoy contando historias, quizás historias bonitas, pero historias y cuya realidad es como máximo igual a la realidad de aquello que percibe.

I: Me gustaría ir un poco más allá porque incluso sin entrar en nirvikalpa samadhi yo siento que todas las explicaciones que das sobre la realidad de la consciencia, sobre la verdad de la consciencia, son verdaderas. En cambio, el resto de explicaciones que das sobre lo percibido me mantienen en la dualidad, hay la consciencia y aquello que es percibido.

FL: Cuando ignoramos nuestra naturaleza real atribuimos realidad a las cosas percibidas y negamos la realidad de aquello que percibe, o ni tan siquiera nos interesamos.

Pero, incluso, si estamos interesados negamos la realidad atribuyendo la realidad de la consciencia a alguna otra cosa, por ejemplo al cuerpo o a la mente y tenemos los conceptos de un alma o bien una consciencia exterior solar y única que sería la realidad y que ella no percibiría; puesto que aquello a lo que yo llamo consciencia es aquello que percibe, ¿verdad?

Así que, el primer paso hacia la verdad es prestar interés y atención a aquello que percibe, ya que hasta ahora se la hemos negado. Así, cuando nuestro interés y atención se vuelven hacia aquello que percibe llega un momento en que la realidad de aquello que percibe, en cierto sentido, nos salta a la cara y de manera más precisa, nos salta al corazón.

Una vez que la realidad de aquello que percibe, la realidad última, la realidad absoluta, ha sido reconocida tenemos la intuición profunda: que hay una sola realidad, que no hay dos realidades.

Habiendo reconocido la realidad de la consciencia y dejándonos llevar por esa intuición de que sólo hay una realidad, resulta que la misma consciencia, siendo esta realidad última, es también la realidad de todo aquello que es percibido. La realidad de aquello que percibe y la realidad de aquello que es percibido son una y la misma realidad y es en este segundo tiempo que la dualidad es abolida. La distinción entre el testigo y lo percibido, entre la consciencia que percibe y la consciencia que es percibida, cesa en ese momento.

Hasta aquí simplemente tenía un interés pedagógico, didáctico y que conducía a la realización de la realidad de la consciencia.

I: Cuando uno se siente incapaz de distinguir si cuando actúa está movido por su ego, su ilusión de cómo debería ser la realidad y cuando lo está haciendo de una manera creativa y libre... no sé, me encuentro en un punto así en mi vida y no... estoy como en un stop... En un momento en el que tengo la sensación de que cualquier cosa que haga va a ser como una ilusión o voy a seguir siendo movido por este racional-dual que he conseguido atrapar pero estoy como inmovilizado, como si durante toda mi vida me

hubiera movido así, en este parámetro dual y mi pregunta es, ¿qué me aconsejarías? O, ¿con qué conectar para fluir?

FL: Primero de todo, sería un error creer que no podemos tomar decisiones justas hasta que no hemos conocido el despertar o hasta que no hayamos despertado.

De la misma manera, incluso después de despertar podemos tomar decisiones que no son justas; la decisión justa es aquella que es impersonal en el instante.

Voy a darte una primera receta: Cuando tengas que tomar una decisión, intenta tomarla de manera que sea conforme a lo que te dicta el amor, la inteligencia y la belleza.

Si mirando en tu interior intentas seguir estas tres -el amor, la inteligencia y la belleza- acordarlas a tu decisión y lo haces lo mejor que puedes, en ese momento, eres un ser de buena voluntad, y la decisión de un ser de buena voluntad siempre es una decisión iluminada y justa; incluso si, aparentemente, después dices: "Oh, me equivoqué, hace falta que corrija, que modifique algo".

En el momento en que tomaste tu decisión y tu intención era pura; al ser esto así, tu decisión era la correcta en tus circunstancias y entonces no hay preocupación alguna.

La segunda receta: cuando tengas que tomar una decisión, intentar situarte en el lugar de un amigo de todas las personas a las que concierne la decisión, y este amigo sería un amigo benevolente e inteligente. Entonces este amigo tuyo, como parte de la situación, ¿qué es lo que te aconsejaría?... Y sigues el consejo de este amigo.

I: En el momento de decidir hacer algo o no me he perdido un poco en esta segunda...

FL: En una situación en la que hay varias personas implicadas, no sabes qué hacer, qué decisión debes tomar.

Imagínate que hay un amigo tuyo y que también es amigo de todas las personas implicadas; este amigo tiene buena voluntad, es inteligente y ama a todo el mundo. Tú le pides consejo: "¿qué tengo que hacer?" y sigues el consejo que te dé. Escuchas su consejo y lo sigues.

La tercera receta: cuando nos interesamos por la verdad, cuestionamos cada vez más la creencia de ser una consciencia separada, reflejada, limitada e ilusoria como lo es un reflejo, puesto que nos sabemos reales y no ilusorios y nos abrimos cada vez más a la posibilidad de que la consciencia que somos, única, la compartimos con todos los seres.

En las elecciones que se presentan en tu vida, actúa como si esa consciencia que tú sabes que eres, en vez de ser limitada y separada, fuese universal y compartida por todos.

I: Gracias.

FL: Añadiría que si actúas de esta manera no lo lamentarás nunca puesto que la vida, de una manera milagrosa, vendrá a confirmarte que has tomado la buena decisión.

I: Alguna vez te he oído decir que los padres y los hijos son las personas que la vida nos pone para entender o para ayudarnos a entender lo que nos toque entender y que al resto de las personas nos conviene seleccionarlas con criterios de amor, belleza e inteligencia. ¿Dónde quedan los hermanos? Es una cosa que me he cuestionado a veces, ¿puedes comentar algo? ¿Qué cantidad de responsabilidad hay hacia ellos?

FL: También son ejercicios de yoga pero son un poco más optativos, opcionales.

I: ¿Estarían en medio?

FL: Pensaba que la pregunta que me ibas a hacer: ¿qué pasa con los maridos?... aquí sí que tenemos elección. No, no, no voy a contestar a eso...

Sí, te he contestado que también forman parte de los ejercicios de yoga como nuestros padres y nuestros hijos pero son un poco más opcionales. Hay veces que hay problemas de alergia. Uno es alérgico a sus padres, los padres son alérgicos a los niños, los hermanos son alérgicos a las hermanas..., eso no quiere decir que no se amen. Por ejemplo: podemos tener alergia a las fresas y, sin embargo, adorar las fresas, o las nueces...

I: Estoy convencida de que si alguien realmente está interesado por la verdad la encontrará independientemente de que haya prácticas o no, o si hay recomendaciones, encontrará la verdad porque realmente lo quiere.

En mi caso, yo diría que no tengo esa llama ardiente para la verdad que me conduciría a ella. ¿Hay algún camino o algo estructurado o podría encontrar eso y aumentar el interés con algunas prácticas? Porque sí que hay, algo existe en mí pero no tan ardiente; tampoco puedo regresar a la vida cotidiana y olvidarme de todo pero tampoco me abro... ¿Hay esperanza para nosotros?

FL: Recibimos en la medida de nuestro deseo. Cuando el deseo es débil, recibimos un deseo más grande. Así que, nunca vamos hacia atrás.

Sería interesante, una vez que nos hemos interesado por la verdad, intentar volver a la vida que teníamos antes, porque ahí nos damos cuenta de que es imposible. Nos damos cuenta del camino recorrido.

Por ejemplo, si me digo: “si volviera a lo que hacía cuando tenía veinte años antes de interesarme por la verdad: salir de discotecas, beber con los amigos, jugar a las cartas...”. Quiero decir que nos damos cuenta que hemos traspasado un punto de no retorno y tenemos, también, que darnos cuenta de que no podemos estirar de las plantas para que crezcan más deprisa; podemos tirar un poco, no sé si funciona pero... no mucho.

I: Entonces, ¿recomendaría unas prácticas? ¿Algo que podría aumentar el interés? Porque he intentado hacer cosas de antes y no puedo.

FL: Sí, lo más importante es preservar el entusiasmo, y para eso, no hay que hacer demasiado. Es como si nos gusta el chocolate, tampoco hay que comer demasiado. Es mejor hacer un poco menos que hacer demasiado.

Por ejemplo, nos decimos: “voy a ver este maestro espiritual que está de paso”... pero tenemos que tener verdaderas ganas de escucharlo porque si no, no estamos abiertos.

Hay que estar en un estado de “no sé”, de apertura; si ya sabemos y tenemos la respuesta a la pregunta, ¿por qué hacer la pregunta?... Tiene que haber en nosotros un interés, no tenemos que tener la respuesta a la pregunta antes de hacer la pregunta.

Tenemos que tener ganas de ir a ver al maestro para ir a verlo, hay que abrir el libro o mirar el vídeo o escuchar la grabación porque nos apetece. Cuando estas ganas nos abandonan, lo que no hay que hacer es forzarse a seguir leyendo, cerramos el libro y llamamos a un amigo y hacemos aquello que nos apetece.

De esta manera, preservamos el entusiasmo y, al preservarlo, se desarrolla, crece como una planta en un suelo fértil que está regada y que tiene el espacio para crecer y florecer.

I: Tengo la experiencia de que cuando estoy en la India o en un ashram durante dos o tres meses ese interés aumentó tanto que no me interesaba nada. Al regresar a la ciudad y meterme en la vida cotidiana, con las conversaciones en el trabajo, con los problemas diarios, siento algo de pereza, algo de peso, algo no de desinterés pero... Veo que en oriente las vibraciones de los lugares aumentan o, al contrario, disminuyen el interés por eso... ¿la ciudad ayuda para esas cosas o debemos ir a las montañas?

FL: De hecho, el interés no hace más que crecer, aunque no parezca que sea así. Hay ambientes en los que el interés puede desarrollarse, desplegarse y hay otro tipo de

ambientes donde la presión del medio es más fuerte y, aunque el interés esté ahí, no puede desarrollarse de la misma manera.

Imagina que el interés fuese como una fuerza o una presión que aumenta constantemente pero, que encuentra por parte del ambiente, periodos en los que la presión que ejerce el entorno es más débil y entonces puede desarrollarse; y otros periodos en los que la presión del entorno es más fuerte y puede desarrollarse menos, aunque la presión propia del interés haya aumentado. Tenemos la impresión que el interés ha disminuido, pero esto no es así, jamás es el caso.

Cuando volvemos a la vida cotidiana después de un retiro o de pasar momentos con un maestro espiritual, es muy importante porque nos permite reforzar y verificar aquello que hemos recibido durante los momentos de expansión.

En el fondo, son una escuela de autonomía para que, después, sintamos la misma expansión cuando estemos con el maestro o en casa lejos de él. Cuando la presión del deseo por el amor del ser esté liberado y sea suficientemente fuerte se afirmará incluso en presencia de un entorno ignorante.

Esos periodos en los que parece que nos encogemos en nuestra concha como un caracol, se corresponden, un poco, como los deberes que hay hacer en casa. En clase el profesor nos enseña cómo resolver tres o cuatro ejercicios y parece fácil porque es él quien lo hace por ti o el que te ayuda; luego te dice: "La semana que viene me vas ha hacer el ejercicio cuatro, cinco, seis y siete" y cuando estás en casa te dices: "¡Oh! Pensaba que lo había entendido, pero no". Pero finalmente, por ti misma, serás capaz de hacerlo; a eso lo llamo: "la escuela de autonomía".

I: Eso que me has dicho del entusiasmo me ha tocado. Hacer poco, ni demasiado pero con entusiasmo, muchas gracias por ello.

FL: Hay una historia zen al respecto: El discípulo al ver al maestro le pregunta: "Si medito durante cuatro horas al día, ¿cuánto tiempo voy a tardar en tener el satori?". El maestro le contesta: "Diez años". Entonces el discípulo le dice: "Bueno, y ¿cuánto tiempo si medito ocho horas al día?". Y el maestro le dice: "Veinte años"...

I: Para continuar con la pregunta de antes, yo siento ese deseo, ese amor y a medida que avanzo, por así decirlo, me encuentro en un lugar o me encuentro en algo que no puedo explicar, sin dimensiones y es frustrante para la persona.

FL: Pero para la persona todo es frustrante; no hay nada más que eso. Todo es frustrante para la persona.

I: Y en tanto que persona siento una presión puesto que siento que no va a acabar bien. Así que avanzo en tanto que persona pero, al mismo tiempo, me siento frustrada.

FL: ¿Puede una ilusión avanzar?... ¿Puede una ilusión realmente progresar?... ¿Puede realmente una ilusión hacer un progreso espiritual?...

Una ilusión, una persona ilusoria no puede tener un progreso espiritual real. Una persona ilusoria sólo puede tener un progreso espiritual ilusorio.

I: Ok.

FL: El sentido del verdadero progreso espiritual es el cuestionamiento de la mujer que te crees ser, del ser humano, del cuerpo humano que tú crees que eres.

I: Tengo la sensación de que cuando exploro, lo que hago es que llega un momento en que ya no puedo más y me estoy reforzando en tanto que persona.

FL: Describe cuál es tu exploración. ¿Qué es lo que haces para explorar?

I: Es una meditación donde en un primer momento yo ofrezco, doy, entrego todo lo que viene. Si es un pensamiento que me viene, lo ofrezco, si es una sensación... e incluso la idea de dar la ofrezco; más o menos esto.

FL: Sí, es una meditación que yo recomiendo; ofrecer, entregar las sensaciones, percepciones y pensamientos a la presencia, a la consciencia.

Hay un pre-requisito a esta meditación y es el haber cuestionado nuestra creencia de ser una persona; y para ser más precisos, nuestra creencia de ser una consciencia individual y separada.

Por supuesto, el cuerpo está separado, la mente está separada pero no tenemos ninguna prueba de que la consciencia que percibe el cuerpo y la mente, esté separada.

La luz del sol o de la luna que está reflejada en la superficie del agua que está contenida en un bol, por utilizar una metáfora que usó nuestro amigo, parece limitada por el contorno del bol, por la superficie. Pero cuando miramos a la realidad que percibe -el sol- que es la realidad que ilumina, el reflejo en sí no tiene realidad propia.

Por supuesto en esta imagen, el sol representa la consciencia, es decir, aquello que percibe, aquello que verdaderamente percibe; mientras que el reflejo en el bol, representa la mente separada y limitada que parece percibir pero solo es un reflejo. Reflejo que está contenido en el bol y que, en sí mismo, es limitado. En este caso, el bol representa el cuerpo físico.

Lo importante es abrirse a la posibilidad que esta consciencia que escucha estas palabras ahora, eres tú que escuchas, no está limitada en el bol de este cuerpo ni en el reflejo de esta mente sino que es universal y brilla para todos.

No te pido que creas, sobre todo no hay que creer; hay que cuestionar, poner en duda y ése es el enfoque de la meditación. Hay que cuestionar la creencia que afirma que la consciencia, aquello que oye estas palabras, está separada y prisionera de este cuerpo, prisionera de esta mente. Esto es lo más importante.

I: La idea de estar prisionera, cuando digo que refuerzo la persona... Durante un tiempo me sentí liberada de esta idea y después de golpe...

FL: Mira, por ejemplo, sin ir hacia el pasado, en este momento mismo, dices “yo”. Dices “yo me siento”, “yo...”. ¿Quién es ese yo?

I: En este momento mismo, es una persona separada y que cree que está hablando.

FL: Esta persona separada, ¿es una cosa que aparece o es la consciencia a la que aparece lo que aparece?

I: No llego a entender.

FL: Es importante. Cuando piensas “yo” cuando piensas “mí”, cuando hablas de ti, cuando hablas de tus problemas... Es muy importante cuando decimos “yo” saber a qué nos referimos, saber a qué se refiere este “yo”.

Por ejemplo, si decimos: “Yo, tengo hambre”; podríamos también decir: “Mi estómago, mi cuerpo tienen hambre”... Si decimos: “Yo, pienso que Alemania va a ganar”, ese yo se refiere a un conjunto de pensamientos. Pero cuando decimos: “Yo entiendo”, “yo comprendo” o “yo percibo” o “yo oigo”, ¿a qué se refiere ese “yo”?

I: Veo la diferencia.

FL: Aquello que oye en este momento mismo no es un algo que tenga una forma, ¿ves lo que quiero decir?

I: Sí.

FL: Aquello que percibe las formas no tiene una forma propia. Aquello que percibe los pensamientos no es un pensamiento puesto que los pensamientos no piensan. Aquello que percibe las sensaciones no es una sensación. No puedo decir que una sensación en la nuca percibe una sensación en el talón del pie, no tiene ningún sentido. Una sensación no percibe otra sensación. Un pensamiento no percibe otro pensamiento. ¿Entiendes lo que quiero decir?

I: Sí, exacto, pero es exactamente esto el conjunto de pensamientos y memorias que el pequeño "yo" no está de acuerdo con esto...

FL: Lo que cuenta es lo que es verdadero; que ello suscite resistencias en nosotros, quizás. Pero de hecho, que haya resistencias en nosotros a algo que se dice o a algo que se piensa no implica que lo que es dicho o pensado sea falso.

I: Pero lo que me molesta es la resistencia.

FL: Cuando se dice algo, lo que cuenta es ver si es verdadero o falso. Cuando digo: "la consciencia, aquello que percibe las formas, en sí misma, no tiene forma". Y: "aquello que oye estas palabras no está hecho de palabras". Aquello que escucha mis palabras, en estos momentos, eres tú, no es otro. Cuando hablamos de aquello que escucha estas palabras, hablamos de ti.

I: Cuando yo toco eso, me siento más cómoda y me gustaría vivir mi vida desde ahí...

FL: Sí, pero tu razonamiento es el siguiente: imagina que alguien, antiguamente, creía que la tierra era plana y un día llega alguien y le dice: "No, es redonda. Me llamo Magallanes y he dado la vuelta, si quieres te llevo conmigo y hacemos un viaje". Haces el viaje con Magallanes y cuando vuelves a puerto, viniendo desde el otro lado del mar, le dices: "Sí, está bien, pero lo que me molesta es que me gustaría vivir todo el tiempo como si la tierra fuera redonda".

I: Ok.

I: Tengo una pregunta un tanto loca y tenía mis dudas de hacerla o no. De hecho, no creo ya más en las causas y en los efectos. Así que voy a describir lo que hago en la actualidad y me gustaría conocer tu punto de vista al respecto.

Ahora, cuando quiero obtener o alcanzar algo, por ejemplo, me pongo a meditar y me digo: "Yo no sé como "y" y "z", entonces yo siento en mí lo que me llega y lo que hay en torno a mí y siento cuales serían las diferencias entre yo y lo que escucho. Establezco cual sería el diferencial delta entre, observo eso simplemente y básicamente espero a que eso se lleve a cabo, se realice.

Retomo mis actividades y lo más loco es que eso se realiza, eso llega, bien sea en mí o cuando sea, o también en acontecimientos en el exterior de manera que todo esto surge de manera incongruente y no hay causa y efecto. No funciona todo el tiempo, solo funciona regularmente.

FL: No he entendido bien la cuestión de delta, del diferencial.

I: Por ejemplo, vamos a lo simple. Yo me digo "me gustaría ser feliz" y entonces yo tomo y digo: "vale", la idea de Luc, le llamo Luc feliz y entonces yo siento la respuesta de lo que sería Luc feliz y hay lugares en mi cuerpo donde eso es transparente y hay otros lugares en donde hay resistencias, hay un bloqueo. Lo único que hago es observar las resistencias y en ese caso, como de todas formas es un gran asunto...

FL: Es "el asunto".

I: Hago esto varias veces al día, casi todas las horas pero, por ejemplo, últimamente lo he hecho sobre algo más pequeño, no tan gran asunto; es el caso sobre una situación profesional y hay algo que se ha arreglado de manera exterior, de manera absolutamente mágica.

FL: Sí, ahora está mucho más claro pero es un tema sobre el que no soy competente. Se trata de poderes de la mente, de siddhis.

I: Se trata de una forma de meditación, solo que, en vez de pedir algo, yo me digo "no sé" y las respuestas no son mentales.

FL: Voy a reflexionar sobre ello.

Segundo diálogo - 22 de julio de 2014

Interlocutor: Al final del retiro en Alemania hubo varias preguntas en relación a la terapia y me gustaría hacer una que a mí me concierne. He pasado los últimos cinco años con un comunicador no dual y, más bien radical y destructor en lo que respecta a la terapia, me ha costado al menos dos años poder continuar con mi trabajo.

El terapeuta estaba más bien desesperado y con una energía depresiva. Los casos que vienen a verme a mí, no son grandes casos de psiquiatría sino más bien personas que buscan ser felices. No soy un guía espiritual sino que lo que soy es más bien un terapeuta psico-corporal.

Desde que te leo, desde el último retiro, desde que he tenido contacto contigo, siento en mí que hay una posibilidad, sé que lo que voy a decir pueda hacer gritar a algunos, de una psicoterapia no dual. Preciso más o menos donde me sitúo: me considero un psicoterapeuta corporal y practico una forma de terapia que concierne al sistema neurovegetativo, la vegeto-terapia.

Para simplificar, sería permitir y acoger todo lo que viene a nivel del cuerpo, de las sensaciones, de la mente, de las percepciones, todo lo que surge. Favorecer que surja por la escucha y por la presencia.

Al escuchar, cuando hablas acerca del acoger, y por el hecho de estar yo mismo impregnado por la no dualidad desde hace treinta años, siento que hay una posibilidad de que esté cómodo en mis zapatos de psicoterapeuta pero también como buscador espiritual; conciliar esto.

Me gustaría que, por favor, me aclararas y me guiaras sobre ese punto.

Francis Lucille: Absolutamente, es un oficio muy bello.

Cuando se trata de felicidad, hay que comprender que aquello que va a orientar al paciente hacia la felicidad, es la madurez espiritual del terapeuta.

Hay ciertas técnicas que pueden aprenderse en un contexto no espiritual y el terapeuta espiritual sabrá adaptarlas y darles una dimensión espiritual; muchas veces a pesar de los pacientes que no piden un enfoque espiritual.

Pero es en la calidad de la escucha y en la calidad del acoger que el amor pasa; y ahí reside la diferencia con la terapia clásica que es más bien mecánica. Aquello que es mecánico, en el mejor de los casos, lo único que puede hacer es provocar desplazamientos de energía, pero no puede canalizar la energía hacia la dimensión de la felicidad. En el caso del terapeuta espiritual, que ha orientado las energías hacia el Ser, ya

sea por su propia presencia y por su escucha acogedora, transmitirá hacia esa dirección, incluso sin tener la intención.

Por otro lado es importante, y a veces lo comento como verdad de perogrullo, tener el diploma bien enmarcado y colgado en la pared y así la gente sabe que eres serio, que estás cualificado. Podemos recibir los pacientes que nos envían los médicos, poner nuestra placa dorada sobre la puerta y así podemos facturar. Es útil tener formación como psicoterapeuta pero no es eso lo que hará que los pacientes devengan felices.

El psicoterapeuta espiritual sabe que el agente de la sanación no está situado en maniobras o desplazamientos sino que se sitúa en otra dimensión. El paciente que va a ver a un psicoterapeuta, incluso si en la vida cotidiana es la persona más cerrada que puedas encontrar, es porque él mismo no tiene la solución a su problema. Por el hecho que no tiene la solución a su problema y busca la ayuda de un terapeuta, ello constituye una forma de apertura. Probablemente con su mujer, sus familiares o sus hijos estará totalmente cerrado, pero en la consulta del terapeuta, y porque viene a buscar una solución, ello ya es una forma de escucha.

Esto es lo que hace, en cierto modo, la belleza del oficio de terapeuta. Esa espera y escucha por parte del paciente, sumerge al terapeuta, que es espiritual, en la escucha, en la meditación, y entonces la corriente pasará. No tiene ninguna importancia lo que el terapeuta hará, quizás solo escuchará o simplemente permanecerá silencioso o sugerirá algo o aplicará alguno de los útiles que aprendió durante su formación o de los que él mismo ha creado... según las necesidades del momento y que le llegarán en su escucha. Aquí el oficio se hace sin esfuerzo porque en el fondo la meditación es sin esfuerzo.

Tomemos un ejemplo: a menudo el terapeuta está cansado al final de su jornada puesto que los pacientes le explican montones y montones de historias y, como en su formación clásica ha sido formado para escuchar historias, se sentirá obligado a escucharlas, a comprenderlas y a responder en función de las historias, lo cual es terriblemente cansado y además no ayuda al paciente a avanzar ni un solo paso hacia la sanación porque justamente la ignorancia del paciente se esconde detrás de toda esa proliferación de historias.

El terapeuta, si en vez de sentirse obligado por ética profesional a escuchar las historias, se siente preocupado por estar en la escucha global, percibirá cosas que están más allá de lo que el paciente le dice.

A veces lo que el paciente cuenta es una cortina de humo; en la escucha global la atención irá unas veces a lo que es contado pero otras al sonido de la voz o a la expresión corporal o simplemente al silencio, a lo que surge; sin aplicar ningún método, sin sacar conclusiones, sin juzgar. No decir: "Oh se toca la nariz, eso quiere decir que está mintiendo porque yo aprendí eso..."

Hay muchas cosas que surgen así y que el terapeuta va olvidando a medida que aparecen; todo ocurre en la relación que aparentemente es verbal o corporal pero que en realidad se sitúa en otra dimensión, todo ocurre en la meditación. En la meditación le llega la intuición de decir ciertas cosas, o de no decir, o de hacer gestos y de sentir a su paciente en una dimensión y profundidad que va más allá de la armadura de defensa y que toca zonas más puras y sensibles, más verdaderas.

Esa escucha debería entonces ser sin esfuerzo como en la meditación. Para el paciente parecerá una sesión de psicoterapia. Todo el mundo estará contento.

I: Para mí la respuesta es perfecta, sólo añado una cosa para impregnarla un poco aquí.

Hay una especie de condicionamiento de honestidad y de sinceridad aquí, y también aprendí estando con mi primer maestro; hay un lugar donde no estaría la autorización de guiar a los pacientes de manera espiritual. Veo que cuando hay un problema enraizado enfrente de mí hay una respuesta que surge y que me enseña a mí también y que no viene de la dimensión mental de lo aprendido.

FL: Está muy bien, a esto se le llama: “la formación permanente del psicoterapeuta”.

Solo se puede compartir aquello de lo que tenemos experiencia y aquello que comprendemos. Esto podemos compartirlo sin reservas y tenemos que sentirnos plenamente autorizados a ello. Por el contrario, no aconsejaría compartir cosas de las que no tenemos experiencia.

Voy a poner un ejemplo completamente trivial en el caso de un enseñante de yoga. Ha aprendido que hay una postura que es buena para la fiebre del heno y llega alguien que dice: “Tengo fiebre del heno”; y él contesta: “Haz esa postura”.

Si es el caso que el enseñante ha pasado la fiebre del heno y se ha sanado haciendo la postura, es decir que tiene la experiencia, entonces puede hablar con propiedad y enseñar. En cambio, si lo único que hace es repetir cosas que ha escuchado... no tiene sentido.

Lo mismo en el dominio espiritual. Un enseñante que habla de reencarnación porque lo ha escuchado en su tradición y lo único que hace es repetir sin haber tenido la experiencia de ello... desgraciadamente convencerá a otras personas.

Hay mucha diferencia entre la convicción que es transmitida por una experiencia, y que el que la recibe va él mismo a experimentarla, y la transmisión simplemente de conceptos y creencias que aquel que las transmite no ha experimentado nunca y aquel que la recibe, en la mayoría de los casos, no va a experimentar y añadirá más infelicidad en el plano de las creencias.

Compartir la comprensión: “sí”, compartir la compasión, la amistad y el amor: “sí”, puesto que son experiencias.

I: En mi caso he estudiado psicoterapia y se habla de presencia y de escucha, pero tengo la sensación de que aquí se habla de otra presencia y de otra escucha.

Es la primera vez que vengo a estos diálogos, aunque he estado con Rupert, y me da la sensación de que en estos diálogos se habla de otro tipo de presencia y de otro tipo de escucha.

En psicoterapia transpersonal que estudié con Stanislav Grof se explica mucho sobre la teoría de las investigaciones que él hizo, luego se pasa a la práctica de la respiración y meditación y luego a la expresión artística de lo vívido y se comparte en grupo y se acabó. Me da la sensación de que se centra en resolver la sombra, la parte oscura.

En algún video tuyo que vi en YouTube me pareció entender que no hay que centrarse tanto en los problemas sino en ir más allá de ellos.

Esta dificultad también la tengo con la psicoterapia experiencial de Gendlin, en el focusing pasa algo muy similar, se habla de presencia, se habla de escucha cercana, amorosa... pero tengo la sensación que aquí se habla de una presencia desde la presencia.

Lo mismo en la psicoterapia corporal que es más bien un trabajo corporal con respiración, procuro que realmente sea la escucha más desde donde lo he aprendido que es la psicoterapia de Gendlin y la psicoterapia transpersonal pero no exactamente con la visión no dual.

He estado en dos meditaciones al igual que la de ahora, con Ellen, y realmente he vivido otras cosas, es como más profundo. Tengo la sensación de que se habla de dos cosas distintas o al menos yo las vivo de forma distinta.

No sé si podrías decirme algo de si es así, ahora realmente tengo una cierta confusión.

FL: La experiencia de la presencia de la que hablamos aquí no puede transmitirse simplemente con recetas; se ha transmitido de generación en generación, está viva, está viva en aquellos que la han reconocido.

No conozco algunas de las escuelas de psicoterapia de las que has hablado pero en todo caso hay una, la psicología transpersonal, de la que conozco psicoterapeutas que han sido tocados por la presencia de la que yo hablo.

En California hay alguien que se llama John Pendergast, no sé si conoce el nombre, que forma parte de este movimiento de psicología transpersonal y que ha sido tocado por

las enseñanzas no duales, por la transmisión no dual. Quizás en el seno de la misma escuela haya otros terapeutas que no han sido tocados, no lo sé.

La presencia de la que hablo es la presencia de los sabios, sea cual sea la tradición, la línea de la que han surgido: budismo, sufismo, gnosis, alquimia, filosofía perenne, taoísmo...

La experiencia del Ser, de la consciencia es la misma pero las enseñanzas que conducen a esa experiencia son diferentes según los hombres y mujeres que enseñan y los hombres y mujeres que reciben la enseñanza y varían dependiendo de la época, lugar, país, según las costumbres, etc.

Pero a pesar de que las enseñanzas sean diferentes, sí las enseñanzas son auténticas la experiencia de la presencia hacia la cual apuntan es la misma. Esa presencia no es raquítica, no es humana, es universal. Esta es la diferencia.

Una presencia personal, limitada, no es la presencia de la que hablamos aquí.

La escucha no es real en este caso porque es una escucha forzada: “escucho porque me han dicho que... porque he aprendido en la escuela que debo escuchar...” o bien porque he leído que para seducir a las chicas debo escucharlas... esto no es una escucha desinteresada y no es la escucha de la que hablamos aquí.

I: Hola, voy a llevar el tema por otro lugar. Primero quería dar las gracias y decir que estoy muy contenta de poder compartir este encuentro.

Quería tomar el micro porque realmente me cuesta muchísimo tomar el micro y siento que sólo el tomar la palabra y poder romper ese espacio es posicionarme en ese no creer, en esa distancia que está creyendo mi mente y hablar desde ese lugar que nos une. Veo como mi mente crea una distancia entre Francis que habla como maestro y la persona que escucha y no quiero compararla porque sé que es la misma consciencia que está aquí y que está ahí.

FL: No es una pregunta. Pero está bien.

I: Es la primera vez que asisto a un encuentro contigo y descubro tu método, tu enfoque y veo que el cuerpo tiene mucha importancia porque aparentemente dedicamos la mitad del tiempo a tratar con él.

Soy discípula de Arnaud Desjardins y comprendí con él que el cuerpo era un apoyo.

Hace un momento tuve la impresión de que quizás era todo lo contrario, que si conseguía habitar plenamente el cuerpo con la presencia, entonces todo estaría resuelto y las preguntas y respuestas, la búsqueda espiritual, la parte intelectual de reflexión... todo eso estaría completo.

Me gustaría saber qué opinas acerca de esto.

FL: La ignorancia, es decir, la creencia que somos una consciencia separada, se sitúa a dos niveles: un nivel pseudo-racional y otro irracional.

El nivel pseudo-racional está constituido por sistemas de pensamiento y opiniones que son formulables y, aparentemente, lógicas pero que reposan todas sobre la creencia de que soy una entidad separada.

El elemento irracional está constituido, esencialmente, de sensaciones corporales que permanecen en una especie de penumbra y que solo muestran una pequeña parte que emerge a la consciencia, tras la cual se esconde una parte no visible y mucho más importante. Eso serían sistemas de sensaciones y esquemas corporales que también pueden asociarse y originar pensamientos irracionales.

La ignorancia se sitúa en esos dos niveles, la liberación de la ignorancia puede hacerse a partir de uno de esos dos niveles.

Podemos tomar un pensamiento pseudo-racional y proceder a una investigación lógica a la luz de nuestra experiencia de la consciencia y deconstruirla. Cuando ese pensamiento se disuelve en el trasfondo hay un momento de comprensión que trasciende la mente.

También podemos partir de una sensación y dejar que se transforme, en cierto sentido, que se desnude y al final dejarnos en la experiencia del amor universal.

Así que podemos aproximarnos a nuestra verdadera naturaleza por una de esas dos vías, no hay una que sea mejor que la otra. Si el tema es establecerse en la paz del ser de una manera permanente o casi permanente, hace falta haber explorado las dos dimensiones.

De hecho, hay una tercera dimensión que es la de la percepción sensorial. Es por eso que los ejercicios que hacemos tienen su importancia.

Es relativamente fácil tener un vislumbre de la verdad, de nuestra naturaleza profunda. Aunque en ese momento estemos potencialmente libres de la ignorancia, en el plano práctico puede que todavía nos encontremos sometidos al sufrimiento. Así que hay todo un camino posterior que lleva a la sabiduría.

Me gusta mucho la definición que hizo Atmananda Krishna Menon de la sabiduría: “Estar establecido en el Ser quiere decir que los pensamientos no nos desestabilizan, cuando las sensaciones no nos desestabilizan y cuando las percepciones no nos desestabilizan”.

Podemos haber comprendido con una comprensión verdadera que la consciencia es universal y haber explorado suficientemente nuestros esquemas habituales de pensamiento de manera que ya no nos identificamos con ellos; pero si la exploración no se ha llevado también a cabo a nivel de la sensación y nos encontramos con alguien nos dice: “Eres estúpido”, entonces surgen ganas de coger una pistola y pegarle cuatro tiros...

Lo que es importante no es el cuerpo en sí mismo, el cuerpo en sí mismo, es un vehículo, un soporte. Lo importante son las sensaciones corporales que son residuos de ignorancia en nosotros; esquemas que hemos adoptado quizás de nuestros padres, del ambiente o esquemas que quizás hemos desarrollado a partir de nuestros propios pensamientos de separación, esquemas corporales que, en cierto sentido, apuntan a hacernos creer que hay una entidad personal limitada aquí.

Podemos captarnos, conocernos bajo la forma de una sensación corporal; sensaciones corporales que son nuestras falsas identidades. La ignorancia es un ladrón de identidad, nos roba nuestra verdadera identidad que es la consciencia universal y la reemplaza por sensaciones corporales restrictivas y nociones de identidad: “yo soy un hombre, una mujer, mi DNI, mis títulos, mis opiniones religiosas, políticas, deportivas...”

Puesto que me ofreces la oportunidad, si pudiéramos definir en palabras lo que hacemos en el trabajo corporal y para que sea claro: si la consciencia es universal, es decir que la consciencia no es mía en tanto que cuerpo separado sino que es la consciencia del universo entero, eso quiere decir que el cuerpo de esa consciencia es el universo entero.

Entonces la pregunta es: ¿está mi percepción del mundo conforme con esa comprensión o con esa posibilidad? Cuando miro el mundo a mí alrededor, las personas en torno a mí: ¿las veo como mi cuerpo? Veo mis manos y veo los otros en torno a mí: ¿los veo siendo tanto yo como mis manos? ¿Les veo sin una separación que me encierre aquí?

El propósito de este yoga, del yoga verdadero; y la palabra yoga en sánscrito quiere decir lo mismo que religión: “reunir”; y particularmente quiere decir: “reunir el cuerpo y el mundo, retirar la separación”. El objetivo del yoga es la disolución de la separación entre el cuerpo y el mundo a nivel del cuerpo.

I: Las tensiones que siento, ¿son la expresión de las resistencias que tengo al ver las cosas separadas?

FL: Sí, si intentamos cambiar la visión de uno mismo, de los otros y del mundo para hacerla conforme a esa no-separación, encontramos una resistencia en nosotros y nos parece desagradable. Ese intento que hacemos para abolir la separación y esa resistencia que se despierta es, simplemente, la revelación de los esquemas de sensaciones inconscientes que estaban en la penumbra y que ahora suben a la superficie.

Por supuesto todo lo que estamos diciendo aquí es puramente racional, simplemente para dar ganas y justificar los ejercicios que hacemos. Mayormente, en nuestros diálogos, nos dirigimos al aspecto racional, lógico; pero por supuesto en nuestra interacción incluso durante los diálogos está también ese otro aspecto.

I: Fundamentalmente, ¿por qué rechazamos ver la unidad?

FL: Al mismo tiempo rechazamos y no rechazamos. Si realmente lo rechazáramos no nos encontraríamos aquí. Hay muchos niveles de rechazo, pero cuando nos encontramos aquí quiere decir que el nivel de rechazo no es muy alto. Cuando el rechazo es muy fuerte ni siquiera podemos darnos cuenta de este rechazo.

Ahora bien, si la pregunta es: ¿por qué hay ese sentido de separación? En última instancia no hay respuesta a esa pregunta; te diría que te toca a ti saberlo. Cuando nos sentimos separados nos toca a nosotros saber por qué elegimos, puesto que esa separación no es más que una ilusión, no existe realmente en nuestra experiencia, creemos simplemente que existe pero no existe.

Es nuestra elección, en tanto que consciencia, creer que estamos separados; por supuesto no en tanto que cuerpos, en tanto que cuerpos hay una cierta separación que no niego. Pero en tanto que consciencia, y por consciencia quiero decir aquello que oye estas palabras en este momento mismo, no tenemos experiencia de estar separados o limitados.

El cuerpo y la mente sí están separados pero la consciencia que los percibe no. No es más que por la identificación de la consciencia al cuerpo, a un objeto que nos limitamos, que nos separamos, aparentemente.

Por supuesto sin poder estar jamás limitados solo podemos estar limitados en apariencia, y únicamente en la medida en la que nos identificamos -nosotros, la consciencia, nosotros, aquello que percibe- a un objeto, a algo que es percibido.

I: Incidiendo en esto que estamos, quiero comentar que me siento muy torpe cuando intento indagar de manera racional eso que ha dicho que nos toca a cada uno descubrir, el hecho de sentirse una consciencia separada.

De manera racional, cuando lo intento, a pesar de todo lo que te he oído y he leído, en la vida cotidiana, en cualquier momento que me pongo con ello me siento verdaderamente impotente.

Me gustaría que dieras ejemplos muy concretos. Caminos muy concretos, muy puntuales: punto uno, dos, tres, cuatro... por los que poder abrir brechas; insisto de manera racional. Me hace sentirme muy mal a veces...

FL: De acuerdo, de acuerdo.

Punto uno: sufro pero no me doy cuenta de que estoy sufriendo.

Punto dos: de repente me doy cuenta que estoy sufriendo, no es lo mismo. Me doy cuenta que sufro.

Punto tres: ahí recuerdo que Francis dijo: "Si sufres es porque crees ser una persona separada". Miro y verifico que lo que dijo Francis es cierto, en el caso presente.

Por ejemplo: sufro porque la panadera me ha dicho esta mañana que no le gusta nada el color de mi vestido. Francis dijo que no sufriría si no me identificara con una mujer que lleva un vestido del color no adecuado, y por tanto a una mujer que no tiene mucho gusto en la elección de su vestuario, basado en la opinión de la panadera. Ahora bien, si no me identifico a la mujer -yo, la consciencia- no sufriría.

I: Hasta aquí todo de acuerdo.

FL: Cuatro. Me hago la pregunta: ¿yo, la consciencia que oye estas palabras en este momento y la consciencia que acaba de escuchar la crítica de la panadera; yo, esa consciencia, soy una mujer? ¿La consciencia que escucha estas palabras en este instante mismo, tiene atributos masculinos o femeninos? No. ¿Hay algo en mi experiencia que me dice que esta consciencia depende de mi cuerpo de mujer?

Ahí es, verdaderamente, cuando empieza la investigación. ¿Cómo sé yo, yo consciencia, que dependo de este cuerpo? En mi experiencia, si yo, consciencia, no estuviera ahí, me pregunto: ¿cómo sabría que soy un cuerpo?

Para saber que soy un cuerpo, primero hace falta que yo sea consciencia. Todo lo que sé, lo que aprendo... lo aprendo por la consciencia. Así que, en mi experiencia, primero viene la consciencia; y el cuerpo, la mente o el mundo vienen después. Pero lo que es fundamental, en mi experiencia, es la consciencia.

¿Por qué, entonces, en mi creencia invierto el orden de las prioridades? ¿Por qué me parece que lo fundamental es el cuerpo o la mente y que la consciencia no es más que una pequeña parte del cuerpo o de la mente?

Sí creo algo -por ejemplo si creo que la consciencia es una mujer o que depende del cuerpo- es porque debo tener alguna prueba de ello; hay que buscar, entonces, esa prueba.

I: Ahí es donde está el problema, ¿dónde hay que buscar?

FL: Por todas partes, por todo. Si creo algo se supone que es porque tengo pruebas de ello y entonces debe de ser fácil encontrarlas.

Por ejemplo: si creo que la gravedad o el peso existen sobre la superficie de la tierra. Creo esto, pero llega Francis y dice: "No, no es seguro eso"; y yo le contesto: "Mira Francis, estoy sentado aquí con mis nalgas encima de la silla y no estoy flotando"; y Francis dice: "De acuerdo, me has aportado la prueba de aquello que crees, estoy convencido, hay gravedad, hay peso sobre la superficie de la tierra".

¿Puedes, ahora, aportar a Francis la prueba que la consciencia -aquello que oye estas palabras en este momento- depende de ese cuerpo?

I: Casi siempre veo claro que efectivamente la consciencia es la que engloba todo, donde aparece todo, que es lo esencial. Donde me atasco es cuando intento ver que esa consciencia que parece que soy yo es la misma consciencia que parece que eres tú. Eso es lo que no sé por dónde mirar.

FL: Esta no es la investigación. La investigación es, simplemente, darse cuenta de que no tenemos ninguna prueba en absoluto que la consciencia esté separada o que sea limitada. Eso es todo.

I: Te pones a mirarlo y no ves ninguna prueba, no se te ocurre ninguna, desde luego. Pero el que no veas las pruebas a mí no me convence, no quiere decir que no existan.

FL: Absolutamente. De hecho no. Si las pruebas no existen para ti...

I: No las veo.

FL: Eso quiere decir que no has acabado tu investigación. La investigación acaba en el momento en el que estamos absolutamente convencidos de que no tenemos ninguna prueba que la consciencia dependa del cuerpo y esté separada, y además que nunca podríamos encontrar semejante prueba.

I: ¿Y cómo se puede llegar a eso?

FL: Haciendo la pregunta, reflexionando, acordándose de que la consciencia es aquello que percibe y que todas las pruebas que podrían aportarse serían percibidas, y entendiendo que aquello que es percibido no nos aporta información sobre aquello que percibe.

Una imagen que utilizo a menudo es: hay un astrónomo que hace fotos de los planetas del sistema solar, el astrónomo es aquel que percibe y las fotos son aquello que es percibido. Viendo las fotos, ¿podemos decir si el astrónomo es un hombre o una mujer o qué color de cabellos tiene, que color de ojos tiene o su talla...? No.

Reflexionando más profundamente, y comprendiendo que la consciencia es aquello que percibe, nos damos cuenta de que aquello que es percibido no podría darnos información alguna acerca de aquello que percibe. En particular, no podría darnos la información de que aquello que percibe está limitado y separado.

I: No sé si es que no sé hacer la pregunta pero algo me falla ahí, quizás sea la finitud o infinitud de la consciencia lo que me genera más problemas.

FL: Sí, pero no hace falta quemar etapas. Me habías pedido que fuese uno, dos, tres, cuatro, y de momento vamos por el cuatro, y de lo que me estás hablando ahora es el seis. Primero tenemos que estar en cuatro.

Punto cuatro: en este nivel nos damos cuenta de que jamás podremos tener prueba alguna de que la consciencia es separada o limitada. Puesto que aquello que es visto en la consciencia no puede decirnos nada de aquello que ve.

Voy a darte otro ejemplo: toma un sueño; el contenido del sueño, aquello que es percibido en el sueño, ¿puede darnos alguna información acerca de la naturaleza del que está soñando?

I: No.

FL: Todo lo que percibimos podría ser un sueño; así que nada de lo que percibimos puede darnos una información última, seria y sólida acerca de nosotros, que somos el testigo de ese sueño, ¿de acuerdo?

Punto cinco: Hemos establecido -en función de nuestra experiencia fenoménica, de lo que percibimos de forma fenoménica, es decir de los objetos- que no podemos tener ninguna prueba de que la consciencia sea separada o limitada, pero tampoco podemos tener la prueba de lo contrario, así que se equilibra, es neutro.

Por ejemplo en ciencias, en física, cuando no sabemos asignar las probabilidades a dos casos posibles, "a priori" decimos cincuenta/cincuenta y, después, si adquirimos otros datos podemos cambiar nuestras probabilidades.

Una vez hemos llegado al paso cinco, como no sabemos hacia qué lado debe oscilar la balanza, "a priori" debemos dar un peso igual a las dos probabilidades: ya sea la consciencia separada o bien sea la consciencia ilimitada, infinita y universal.

El problema es que en el pasado y hasta ahora hemos vivido nuestra vida como si la consciencia fuese separada, y a la consciencia universal no le hemos dado ninguna oportunidad. Es hora de invertir la situación e intentar, en la vida cotidiana, vivir como si la consciencia fuese universal e ilimitada; simplemente para ver, por curiosidad, y ver qué ocurre.

En la etapa cinco fabricamos experimentos, en la vida cotidiana, intentando cambiar la manera en la que pensamos, sentimos, percibimos, interactuamos con los otros y reaccionamos a los acontecimientos de nuestra vida. Son cinco cambios: los pensamientos, las sensaciones, la percepción, la interacción y la acción. En muchos casos todo hubiera sido distinto si la consciencia fuera universal; este es el experimento que tenemos que hacer, como un científico.

La respuesta del universo a ese cambio de actitud, es el paso seis.

I: No sé si cuando ibas por el paso cuatro o cinco me he dado cuenta de que cuando me quedo tan bloqueada, lo que está sucediendo es que se está entremezclando la parte racional con la parte corporal que en el fondo se estaba metiendo ahí, sí que haya esa unión que no la veía y que no estaba haciendo un proceso totalmente racional y que en la investigación iba a saltos y que de pronto aparecía el agarre físico aunque yo no me daba cuenta.

FL: La respuesta a la pregunta: ¿es la consciencia limitada o universal? La recibimos en la etapa seis, la recibimos del universo como respuesta a las experiencias, a las preguntas que hacemos al universo.

En el fondo, es lo mismo que un científico; cuando un científico monta un experimento hace una pregunta a la naturaleza y la naturaleza responde a la pregunta que formuló.

I: Muchas gracias. Muy útil.

I: ¿Puedes dar algún tipo de experimento?

FL: Por ejemplo, me he referido al pensamiento; cada vez que pienso en mí, cada vez que asocio el pensamiento “yo” al cuerpo y me doy cuenta. Si no me doy cuenta...

Pero si me doy cuenta, por ejemplo: “Esa persona me ha “a mí” hecho daño”. “Esa consciencia allí me ha engañado “a mí”, a esta consciencia aquí”.

Este pensamiento hace referencia a dos consciencias; me doy cuenta y en vez de seguir manteniendo ese pensamiento, que solo es posible mantenerlo si juego al juego de la consciencia separada, como no tengo motivo alguno para creer que la consciencia

cia sea separada porque he llevado a cabo la investigación, y también porque durante muchos años he tenido ese pensamiento que habla de separación.

En este caso, para llevar a cabo el experimento, me digo: “es probable que la consciencia que agrede y la consciencia que se siente agredida sea una y la misma consciencia”, puesto que el otro pensamiento no tiene más razón de ser que el nuevo pensamiento. Este es el experimento.

Y ver qué pasa con el pensamiento; ver a qué se reduce, cómo va a cambiar y cómo va a evolucionar. Si estoy en presencia de esa otra persona, en esta nueva perspectiva, ver cómo la situación evolucionará.

Este es un ejemplo de experimento que puedo llevar a cabo.

I: Hay una situación en la cual yo me encuentro identificado. Es una situación un tanto nueva para mí porque todos estos años he seguido una vía del conocimiento.

Hace algunos meses, a principios de año, sentí emociones muy fuertes que me invadían, eran como olas gigantescas de amor que me invadían y parece que en esa situación mi mente no tenía otra opción más que sentirse como separada con respecto a lo que me invadía, mi identidad personal desaparecía y era como un niño.

La única manera de afrontar eso era ser como un niño al que su madre divina le hubiera acariciado el cabello. Es difícil de explicarlo pero la pregunta es, ¿en ese tipo de situaciones hay una manera de hacer o una manera de ser?

FL: Cuando el iceberg se funde en aguas profundas simplemente hay que dejar que se funda.

Tercer diálogo - 23 de julio de 2014

Interlocutor: Ayer me quedé con algunas dudas acerca del paso nº 5.

Francis Lucille: Lo que ocurrió antes del paso nº 5, es que adquirimos la convicción profunda que, al contrario de lo que habíamos creído antes, no tenemos absolutamente ninguna razón para creer que la consciencia sea limitada o separada. Por ejemplo: que esté limitada en el espacio, en el sentido de que mi consciencia sea diferente de la tuya; o que esté limitada por el tiempo en el sentido de que haya nacido un día y vaya a morir otro.

En esa etapa, estamos absolutamente convencidos de que no hay ningún motivo para creer que la consciencia está separada y limitada o para creer que no lo está.

Cada vez que actuamos, sentimos o pensamos como si la consciencia fuera separada ahora lo hacemos por hábito, por costumbre y no por convicción. Esto es importante.

En tanto haya preponderancia a favor de la creencia que la consciencia es separada y limitada, es conveniente seguir la investigación. Por ejemplo, hay personas que me dicen: "sí, sigo la investigación y es como si llegase a un muro y no se avanza más allá, ¿qué tengo que hacer?". En ese caso, cuando nos encontramos con el muro, la primera cosa que hay que hacer es asegurarse que la investigación ha llegado a su límite.

La investigación no ha alcanzado su límite hasta que hayamos adquirido la certeza absoluta de que no hay ninguna razón para creer que la consciencia sea limitada más bien que ilimitada.

Si en nuestra investigación nos encontramos con un muro y no sabemos qué hacer, debemos preguntarnos: "si tuviera que apostar todo lo que poseo, y tengo elección para apostar o bien por la consciencia separada o bien por la consciencia universal o incluso si tuviera que apostar mi vida o mi alma, ¿tendría dudas en apostar a cara y cruz, o más bien pondría mis fichas en el lado de la consciencia separada?"

Si no es así, quiere decir que la investigación no ha terminado; quiere decir que en algún lugar creo tener algo parecido a pruebas o indicios de pruebas que la consciencia es separada. Hace falta que esas pruebas que creo poseer vaya a buscarlas al sótano donde están, las lleve a la luz y las examine.

Pero si tengo la certeza absoluta de que no hay ninguna preponderancia en absoluto para una opción u otra, entonces debo reconocer que la investigación ha alcanzado sus límites naturales y me encuentro en el punto nº 5.

El límite natural de la investigación es cuando nos encontramos, verdaderamente, en un “no saber” con respecto a la consciencia. “Yo no sé” ni en un sentido ni en el otro; estoy en una duda absoluta en relación a la consciencia. Entonces la pregunta que se formula es: ¿cómo resolver esa duda? E ir más lejos es resolver esta duda.

La resolución de la duda se hace por vía experimental; hasta aquí nos hemos prohibido, en general, la vía experimental. Hemos vivido nuestra vida, conducido nuestros pensamientos e interpretado nuestras sensaciones siempre como si fuéramos una consciencia separada y limitada.

Ahora, que estamos en la etapa de duda absoluta, nos damos libertad para hacer el experimento de la posibilidad alternativa; es decir, la posibilidad según la cual la consciencia, aquello que soy, lo que somos, lo que cada uno de nosotros se sabe ser, no es limitada. En cada momento y durante un periodo de tres meses llevar a cabo el experimento de escoger siempre, de manera sistemática, la posibilidad alternativa de que la consciencia es ilimitada.

Hasta aquí hemos vivido durante 20, 30, 40, 50 años como si la consciencia estuviera separada; así que tres meses parece una cosa mínima y razonable. Durante tres meses escoger sistemáticamente la hipótesis de una consciencia universal.

Por ejemplo, a nivel del pensamiento: cada vez que viene un pensamiento que se origina en la hipótesis de una consciencia separada, reemplazar esta hipótesis separada, por la hipótesis universal y ver cómo se transforma ese pensamiento. Llega el pensamiento que una persona me ha hecho esto o aquello y estoy muy enfadado por lo que esa persona me ha dicho; esto es visto desde el punto de vista de una consciencia separada.

Está la consciencia de esa persona que ha dicho a esta consciencia aquí: “no te amo”. Hacemos la sustitución en ese pensamiento por: “mi consciencia se ha dicho a sí misma *no te amo* y no estoy contento en absoluto porque esta consciencia aquí se ha dicho a sí misma *no te amo*”.

¿Qué ocurre con ese pensamiento? ¿Qué ocurre con esa ira? Es verdad que podemos ser esquizofrénicos y estar enfadados con nosotros mismos pero, en general no es el caso, es difícil mantenerse enfadado consigo mismo; este es un ejemplo a nivel del pensamiento.

A nivel de relación con otros es lo mismo, me encuentro frente a una persona y antes de hablar, actuar, o responder me impregno de la nueva posibilidad que la consciencia enfrente de mí y la consciencia aquí son una y la misma consciencia. Aquello que voy a decir o que voy a hacer o aquello que no voy a decir o no voy a hacer lo dejo venir de esa nueva posibilidad y observo cómo evoluciona la situación; no únicamente en ese momento, sino también dentro de diez días o diez meses.

Tercer ejemplo: mi jefe me anuncia que tiene que despedirme; mi jefe es muy simpático pero entiendo que en las circunstancias actuales tiene que cerrar su empresa. No estoy enfadado con mi jefe pero sí estoy enfadado con la vida, con Dios, con los políticos, con los ricos, con los pobres, con los extranjeros...

Reemplazo la situación en la que yo soy una persona separada por la posibilidad que la consciencia es la consciencia del universo entero y que todo lo que ocurre en el mundo, incluyendo mi despido, viene de la misma consciencia que se hace despedir; y ver qué ocurre. No sabemos qué pasará; puede que la tía Úrsula, que es muy rica, tenga un infarto y me deje una herencia de dos millones de euros y no tenga que volver a trabajar; o puede que me propongan un trabajo que está mejor pagado y encima es más interesante.

Lo que ocurrirá como consecuencia de esa nueva actitud no lo conozco al detalle, pero lo que el universo me dirá, en respuesta a la pregunta que yo me hacía, será: "tienes razón vas en la buena dirección". Hice una pregunta al universo: ¿es la consciencia universal o separada? Y la forma en que la formulé fue actuando, pensando, sintiendo y percibiendo como si la consciencia fuera universal.

Durante 20, 30, 40 años siempre he actuado como si la consciencia fuese separada, y el resultado ha sido la ausencia de felicidad, un sentimiento de desarmonía, de carencia de amor y falta de comprensión. Actuar desde la perspectiva de la consciencia separada ha sido un fracaso.

La etapa nº 5 es esa experimentación que acabo de describir. Añadiría que hay situaciones, a nivel de la acción o de toma de decisiones, en las que tomaría la misma decisión desde la perspectiva de la consciencia separada que desde la perspectiva actual de la consciencia universal. Por ejemplo: si tengo que pagar mis deudas, poner gasolina en el coche, reparar mi televisión... en muchos casos la elección y la acción hubieran sido las mismas. Sin embargo hay otros muchos casos en los que la respuesta será distinta y es aquí donde la cosa deviene interesante.

El resultado de esta experimentación es la etapa nº 6 y nos hace decir: "anda, es curioso, jamás hubiera creído que el mundo fuera mágico y milagroso".

A medida que nos adentramos en este dominio y experimentamos, más nos convencemos, a nivel intelectual, de la verdad que la consciencia es universal; y cada vez más actuamos, pensamos, sentimos, interactuamos y nos relacionamos como si la consciencia fuera universal. Llega un momento en el que actuamos, pensamos, sentimos, interactuamos y nos relacionamos casi todo el tiempo de esta manera.

Diría que este es el fin del camino; es la etapa nº 7. En este momento estamos establecidos en la tranquilidad de nuestra paz profunda.

I: ¿Eso tiene que llevarse a cabo sin esfuerzo o más bien a través de un cambio de actitud "voy a hacer como si"...?

FL: Hace falta que provenga de la apertura: "no sé si la consciencia es separada o universal".

Si estoy en esa apertura quiere decir que no hay nadie, en principio, que vaya a obtener una ventaja, no busco un beneficio personal en tanto que persona separada; si ése fuera el caso, no estaría en esa apertura de duda total. Es por eso por lo que la fase de investigación es tan importante.

Mientras dé más importancia a la hipótesis de la consciencia separada, eso falseará, en cierto sentido, la experimentación porque podría hacer esta experimentación con el pensamiento oculto de obtener un beneficio para mí, en tanto que persona separada.

En vez de tener una actitud abierta como un físico que se pregunta si el Bosón de Higgs existe. Este físico no es quien descubrió la teoría del Bosón de Higgs -el Sr Higgs obtendrá el Nobel- es solamente un físico interesado, que ama su disciplina y se hace la pregunta: ¿encontraremos el Bosón o no? Está abierto a las dos posibilidades.

I: Tengo una pregunta respecto ayer, cuando pusiste el ejemplo del astrónomo, según la cual si lo he entendido bien, no se puede ver aquello que ve, aquello que ve no puede ser visto.

¿Cómo decirle a la mente, que quiere saberlo todo, sopesarlo todo, controlarlo, comprenderlo... que no hay nada que ver?

FL: La mente está siempre al servicio de la comprensión, la comprensión es la dueña de la mente, la mente se dobliga siempre a la comprensión y no puede hacer otra cosa; sean cuales sean las preferencias que tenía anteriormente siempre acaba rindiéndose a la evidencia. Es por ello que ya no creemos en Papá Noel.

Papá Noel era muy práctico, no teníamos que hacer nada y obteníamos regalos; estaría muy bien si pudiéramos continuar así toda la vida. "Papá Noel quiero una casa", "quiero un marido", "una mujer perfecta", "niños"... pero llegó un momento en el que dejamos de escribir cartas a Papá Noel o a los Reyes Magos. Un hábito mental cambió y ¿qué opero el cambio? Fue la comprensión de que Papá Noel son los padres.

La comprensión transforma la mente y la mente se adapta; no hay que decirle nada a la mente, no hay que preocuparse; no hace falta decirle: "ves, hemos comprendido que Papá Noel son los padres y ahora tienes que dobligarte a eso"; no hace falta, se hace solo.

I: Con respecto a la pregunta anterior, la certeza de que la consciencia es universal para mí no ofrece ninguna duda, para mí es una certeza desde hace más o menos un año; intento vivir de acuerdo a esa certeza, pero hay muchos momentos donde todavía me veo identificado con el ego, pero veo que la comprensión se agranda.

En la sesión anterior de meditación veía bien que todo lo que surgía, los movimientos, los ruidos... todo surgía en mí, es mi experiencia. Cuando los pensamientos empiezan a calmarse veo que hay un esfuerzo en los pensamientos, pero que también hay un esfuerzo si intento dejar de pensar y el ver eso hace que automáticamente el pensamiento se calme.

De vez en cuando surge el deseo profundo que la consciencia se vea a sí misma en la ausencia de objetos, tengo la impresión de que es una especie de grito del corazón, sin embargo la cosa no va más allá; tengo que concluir que ese grito del corazón aparece en mí pero que no se corresponde a mi voluntad profunda, a la voluntad de la consciencia, de ese conocerse a sí misma en la ausencia de objetos.

Entonces surge el pensamiento: "bueno no hay más que esperar" pero, ¿constituye esto una especie de proyección de algo que va a pasar en el futuro? Porque si tiene que suceder que la consciencia se conozca a sí misma, eso sucede ahora y no hay nada que esperar.

FL: Dices que has adquirido la certeza de que la consciencia es universal. ¿Cómo?

I: Eso prefiero hablarlo en privado en otra ocasión.

FL: De todas formas, esta certeza sólo puede adquirirse cuando la consciencia se ve a sí misma en ausencia de objetos.

I: Bueno, entonces vuelvo sobre mis palabras y en vez de llamarlo certeza diré que es una convicción profunda, una intuición profunda.

FL: Si tenemos una intuición profunda basta con vivirla en la vida cotidiana. La experiencia de la consciencia sin objetos puede ser también la fuente de la certeza profunda; la pregunta a hacerse es: "¿cómo vivir eso en presencia de objetos en la vida cotidiana?" Esto es lo más importante.

Cuando un buscador de la verdad se hace la pregunta: "¿he tenido ya la experiencia de la consciencia sin objetos?" No hay ningún riesgo en suponer que ya ha tenido la experiencia de la consciencia sin objetos y especialmente si se tiene la intuición profunda de que la consciencia es universal. ¿Cuál es el riesgo de asumir que esa experiencia ya haya ocurrido? Si esa experiencia ya ha ocurrido, puede que no haya impactado con suficiente fuerza para que eso sea claro a nivel mental.

Por el contrario, lo que es posible es llevar a cabo la sadhana que sigue a la revelación de la universalidad de la consciencia. El motivo por el que no hay riesgo en hacerlo es que, incluso si el despertar no se ha producido, entregarse a esta sadhana es la mejor cosa que podemos hacer para ir hacia ese despertar.

Si el despertar ya ha ocurrido, la sadhana que conduce hacia el sahaja samadhi, hacia el estado natural, es decir la cooperación dichosa que apunta a la disolución de los residuos de la ignorancia, es lo que debe hacerse con vistas a establecerse en la tranquilidad.

Mientras que si permanecemos en tensión, como has constatado tú mismo hacia una experiencia de despertar que tiene que producirse en el futuro, lo que estamos haciendo es omitir la sadhana verdadera y se refuerza la noción de una persona separada que se encamina hacia el despertar.

Hay que comprender que lo importante es el objetivo último y el objetivo último no es el despertar, es el establecimiento en la paz profunda.

Esta es la diferencia entre el neoadvaita y las vías tradicionales. En las vías tradicionales lo que se llama realización o liberación es el estar establecido en el despertar; en el fondo se trata de la felicidad. En el neoadvaita dicen: “no, no, te iluminas pero continuas siendo tan desgraciado como antes”.

I: Entonces esta especie de grito del corazón anhelando esta experiencia es de nuevo una trampa del ego que se manifiesta en mí.

FL: Ve esto como la manifestación de la energía de la búsqueda espiritual en ti; esa energía viene del amor, del ser, no proviene de la ignorancia. Reconócela en ti y dale su justo valor, pero canalízala en una dirección diferente.

Desde un punto de vista práctico hay que considerar que el despertar se ha producido, es lo más sencillo, y ello pone fin a esa tensión hacia el despertar.

I: Tengo una pregunta que concierne al astrónomo. Si todo lo que percibimos es consciencia, incluso una brizna de hierba es consciencia y transmite información sobre la consciencia, entonces donde está el error en ver que todo lo que es visto, por ejemplo la hierba, una puesta de sol... Como todo es consciencia, está dando información acerca de aquello que lo ve, ¿dónde está el error en pensar así?

FL: Cuando decimos que todo es consciencia queremos decir que la consciencia es la realidad o la substancia de todo lo que percibimos, es decir que aquello que percibe es la substancia o la realidad de lo que es percibido.

Cuando decimos que una brizna de hierba es la consciencia, deberíamos decir que la brizna de hierba esta hecha de consciencia; así que no revela la consciencia en toda su diversidad si no que revela simplemente la consciencia en tanto que brizna de hierba y en tanto que paz que percibe la brizna de hierba.

Lo mismo que la ola no nos dice nada acerca del agua, la ola es una forma que adopta el agua. La ola está hecha de agua pero hay mucha más cosas acerca del agua que no son la ola; están los ríos, los glaciares, los lagos, el hidrógeno, el oxígeno, los protones, los neutrones, los electrones...

Para entender esto podemos tomar la analogía de los sueños: ¿La brizna de hierba, vista en un sueño, nos dice algo acerca el soñador?

Todo lo que sabemos al despertar es que la naturaleza de la brizna de hierba es el soñador, ya que no existía aparte del soñador, pero está lejos de contener toda la información sobre el soñador; de hecho no contiene información alguna acerca del soñador. Solo contiene información acerca de la brizna de hierba; así que solo contiene información del soñador en tanto que brizna de hierba y con respecto al soñador la única información que aporta es que el soñador es real.

La percepción de todo objeto apunta hacia la realidad, no del objeto percibido puesto que podría ser un objeto del sueño, apunta a la realidad de aquel que percibe o de aquello que percibe.

Es por esto que aquello que es visto por el astrónomo no nos dice nada sobre el astrónomo, no nos dice gran cosa sobre el astrónomo, aparte de que hay un astrónomo que toma las fotos para ver la luna pero, ¿es un hombre o una mujer, que edad tiene, tiene hijos?

Porque la información contenida en la imagen no se refiere al astrónomo; apunta al astrónomo, revela su presencia, revela la realidad del astrónomo.

I: Pero el astrónomo no es posible de definir, el que percibe al astrónomo no puede definirse a nivel de la mente, no es definible.

FL: Es indefinible a nivel de la mente; no podemos poner a Dios en conserva. En Francia diríamos: “no lo podemos embotellar”, y en España también.

I: Quiero suponer, después de lo que has dicho y ya con más tranquilidad, que tuve al menos, un despertar. No sé hasta qué punto se llegó, pero lo que ayer decía S. me resultaba tremendamente familiar, de haberlo vivido muy similar.

Luego apareció una etapa, unos cuantos años de mucho sufrimiento y lo que me pregunto es: ¿aquél supuesto despertar o despertares en los que parecía que yo no estaba, tiene sentido que vuelvan a repetirse? Porque de alguna forma lo sigo buscando.

Y lo que he sentido durante estos últimos años es que veía muy claro que no quería tirarme a la piscina, pero ahora al ir acercándome a ese muro, veo un “no puedo” más que un “no quiero”.

Llevo mucho lío con eso del establecerse, lo de establecerse me parece complejísimo...

Traductor: me dice que la pregunta es muy larga y se pierde y yo también, ¿la puedes sintetizar?

I: Lo intento. Todo este proceso que has dicho de los tres meses, ¿es imprescindible? Porque cuando tienes un despertar parece que eso te da fuerza y, si estás preparado quizá también intelectualmente, ¿no sería eso suficiente?

FL: Nada es necesario, somos libres. Pero si queremos vivir en la paz y la felicidad, la mayor parte del tiempo o siempre, hay que involucrarse con la sadhana que apunta a deshacerse de los residuos de ignorancia. La manera de deshacerse es pensar, sentir, relacionarse, decidir y actuar como si la consciencia fuera universal.

I: Encuentro esto contradictorio con lo que has dicho de que la mente de alguna manera es dócil y enseguida se adapta a la comprensión, por ejemplo el Papá Noel. Y aquí cuando hablas de experimentar no es la imagen de Papá Noel.

FL: Teóricamente sí; en última instancia y suponiendo que la revelación de la universalidad de la consciencia se haya producido, eso pone en marcha un proceso que conduce al establecimiento en la paz. Este proceso se lleva a cabo, al mismo tiempo, de manera interior y se despliega en el mundo exterior que nos rodea.

Es decir, los acontecimientos que encontramos, los seres que encontramos, están destinados a darnos las lecciones necesarias para esta estabilización. Cada lección comprendida corresponde a una disolución de un esquema de pensamiento o de un esquema de sensación corporal.

No hay que olvidar que el encuentro con el enseñante espiritual forma parte de estos acontecimientos que nos llegan y lo que el enseñante sugiere forma parte también de lo que la vida nos sugiere.

La vida es un poco como los navegadores GPS que tenemos ahora en los coches, y el enseñante es como la voz que oímos en el GPS que te dice: “ahí será mejor si giras a la derecha” y, normalmente, si giras a la derecha llegas antes a tu destino. Pero puedes escoger girar a la izquierda, y entonces el navegador te dice: “recalculando ruta” y un poco más tarde te dice: “continúa derecho a la izquierda”; y tres kilómetros más tarde:

“gira a la derecha”, pero ahí puedes decir: “no, no, voy a girar a la izquierda” y el navegador te dice entonces: “recalculando ruta”...

Si ignoramos las lecciones que la vida nos aporta, eso es lo mismo que girar a la izquierda cuando el navegador nos está diciendo que giremos a la derecha; nos retrasa la hora de llegada. Pero finalmente siempre llegaremos al final del camino porque en realidad jamás partimos.

Otra manera de decirlo, de responder a tu pregunta es: si el despertar ya se ha producido, antes o después nos estableceremos en la paz del ser. Como muy tarde llegará cuando el cuerpo desaparezca, porque cuando desaparece el cuerpo se disuelven los esquemas mentales y corporales.

¿Por qué esperar hasta ese momento, por qué no hacerlo antes y disfrutar de la vida, de esa aventura formidable?

I: Porque también será que cuando empiezas a estar un poco mejor... yo ahora, por ejemplo, últimamente salgo a tomar vinos y me río tanto, estás más apegado e identificado a la vida.

FL: No, ¿por qué? No he dicho que tengamos que dejar de beber vino, pero con moderación.

Hay que disfrutar de la vida, esto es la belleza; sabiendo que cada vez que tenemos un momento de felicidad, de dicha, esta felicidad somos nosotros, nos encontramos con nosotros mismos en la felicidad; de hecho la vida se ha independizado de los objetos, del vehículo que nos ha llevado a ella.

El vehículo y el objeto no contienen la felicidad; el objeto portador de felicidad es una mala expresión, deberíamos decir, más bien, el objeto que nos lleva a la felicidad. Nosotros somos la felicidad, y el objeto portador de felicidad es, de hecho, un objeto que nos lleva hacia la felicidad, que nos lleva a nosotros mismos.

En el momento en que comprendemos que somos la felicidad, los objetos y los acontecimientos pierden su importancia y se convierten, simplemente, en un instrumento de celebración y como tales pueden ser reemplazados inmediatamente por otro objeto.

La vida nos ofrecerá, instante tras instante, objetos y situaciones de celebración.

I: Tengo dos preguntas. La primera concierne a la sesión de yoga de ayer, en la que hubo algo que me gusto mucho que definiste como entregar el cuerpo a la presencia, lo

dijiste al final de una serie de indicaciones, me gustó mucho pero no recuerdo cuales eran las indicaciones y me gustaría que me las recordaras.

FL: No, no me acuerdo, pero no tiene importancia porque eso pasa a otro nivel y el cuerpo tiene una memoria corporal orgánica que es más importante que la memoria intelectual.

I: La segunda pregunta es difícil formularla porque es una sensación, concierne a la duda; he trabajado sobre cosas como el miedo y la culpabilidad, y ahí he visto y sentido que la duda está todavía muy presente en mí, no acerca de la consciencia siendo universal, porque esto está claro para mí.

Me he dado cuenta que hay personas, que tienen menos experiencia que yo, pero que ya se han lanzado a cosas como experiencias a nivel profesional, o compartir conocimientos, pero yo, en cambio, me sitúo en un: "no, todavía no estoy listo, hace falta que aprenda más, que investigue más no estoy seguro..." y al mismo tiempo siento que es una falsa creencia, es una sensación que he tenido casi terapéutica.

¿Qué me puedes decir acerca de la duda a nivel de la persona?

FL: No puede haber dudas si no hay creencias, si hay dudas es que hay creencias, y la creencia es siempre un peso inútil; habría que vivir sin creencias, en el "no saber".

Por supuesto no me estoy refiriendo al saber científico o al saber práctico, me estoy refiriendo a ese saber, a esas creencias en torno a las cuales se construye una personalidad separada, convicciones políticas, filosóficas, religiosas, etc.

En cuanto a la duda espiritual que se refiere a la universalidad de la consciencia; de hecho es una doble duda, es una duda al mismo tiempo de que la consciencia esté separada y que sea universal. Es una duda sana y santa que nos conduce al "no saber". El problema no es nunca que no sabemos bastante, sino que sabemos demasiado.

Habría que vivir en el "no saber". De nuevo, no me refiero al saber práctico o científico, sino al no saber espiritual del que surge el verdadero saber que se sabe a sí mismo, que es en el instante y que es pura experiencia.

Es la vía de San Juan de la Cruz: "nada, nada, nada, nada, nada"; o del maestro Eckhart: "el hombre pobre en espíritu es aquel que no sabe nada, que no quiere nada y que no posee nada".

"No posee nada", pero no en el sentido vulgar sino que no posee saber, que no está apegado a ideas. Es en este "no saber" que la presencia se sabe. Esto es bonito: "es en el no saber que la presencia se sabe".

I: Me doy cuenta que tengo una certeza en el lugar donde debería tener una duda, me voy a explicar. A menudo decimos que tenemos la certeza que la consciencia es, que nosotros somos esa consciencia, y aquí no tengo ninguna duda.

Pero cuando hablas de aquello que es percibido, sí podemos tener dudas.

FL: Sí, absolutamente.

I: Suelen decir que en el campo de lo que es percibido, nada nos dice que no podríamos estar soñando y que eso percibido podría ser un sueño.

Yo no lo veo, cuando afirmas que en el campo de lo percibido no podemos tener certeza, que podría ser un sueño, una ilusión o una alucinación, porque cuando he tenido un sueño al despertar sé que he tenido un sueño, o cuando estoy imaginando cosas, sé que las estoy imaginando y no acabo de ver cómo podría tener dudas acerca de la realidad de lo que percibo.

FL: Sí, pero cuando estás en el sueño tampoco tienes dudas, solo te das cuenta que era un sueño al despertar. Habría que tomar este paralelo entre el estado de sueño y el estado de vigilia como una analogía, más que como una equivalencia.

Una analogía en el sentido de que aquello de lo que nos damos cuenta al despertar es que el soñador es más real o por lo menos tan real como los elementos del sueño, puesto que el soñador está todavía allí al despertar.

I: Yo diría más bien que tanto el soñador como lo soñado desaparecen al mismo tiempo al despertar, ya no están presentes cuando estoy en el estado de vigilia.

FL: No necesariamente. Por ejemplo, si sueñas que un tigre con mucha hambre te persigue y sientes verdaderamente miedo, en el momento en que el tigre está a punto de atraparte te despiertas; el miedo está todavía ahí pero el tigre ya no está. Por supuesto el miedo se eliminará puesto que el tigre ya no está, pero la fisiología miedosa sigue estando allí.

El miedo es más real que el tigre puesto que subsiste al despertar. Desde el punto de vista del estado de vigilia el miedo es real, no es real desde el punto de vista de la consciencia, puesto que la consciencia es más real que todos los elementos del estado de vigilia.

I: Yo no lo veo claro, porque el miedo que aparecía cuando el tigre me perseguía en el estado de sueño, era un miedo que aparecía en el cuerpo del sueño, no en el cuerpo físico que aparece después en el estado de vigilia, en el que ya no están ni el tigre ni el cuerpo del estado de sueño.

FL: No sé si podemos seguir con esa analogía porque tanto el cuerpo del estado de vigilia como el cuerpo del estado de sueño no son más que conceptos; en cambio la experiencia del cuerpo del estado de vigilia y la experiencia del cuerpo del estado de sueño son sensaciones y percepciones.

En el cuerpo del estado de sueño, ve el tigre, la selva, siente las piernas que corren y siente el miedo, son sensaciones corporales; al despertar el tigre ha desaparecido, la selva ha desaparecido, pero la sensación de miedo tiene continuidad y puede haber todavía una sensación en las piernas que se corresponde con el correr.

He observado perros y gatos mientras sueñan, los gatos sueñan como atrapar un pájaro; sabemos en qué sueñan porque el gato es simple, se trata siempre de pájaros o ratones. A los perros les vemos soñando corriendo tras la pelota o el palo.

I: No veo la relación, la analogía del sueño y del estado de vigilia, de hecho el estado de vigilia debería compararse al estado de despertar.

FL: El estado de vigilia en esta analogía se compara a la consciencia.

I: En esta analogía, la realidad o irrealidad del estado de vigilia solo se conoce al despertar, al establecerse en la consciencia.

FL: Sí. Este mundo que nos rodea es una ilusión si lo vemos como separado de la consciencia en la que aparece; sin embargo, en tanto que consciencia es real. Este mundo no es otra cosa que consciencia, está hecho de consciencia.

I: Cuando tú afirmas que no podemos estar seguros de la realidad de lo que experimentamos porque puede ser una ilusión, hay una reacción en mí que dice: "no, no es cierto es mi realidad". ¿Dónde se sitúa eso?

En el estado en el que estoy no puedo ver que estoy soñando aquí y ahora, no llego a tener esa duda, aunque quizás sea cierto que estoy soñando, que es una ilusión.

FL: ¿Podrías estar de acuerdo con el hecho de que tú, en tanto que consciencia, fueras una ilusión y todo lo que percibes y que afirmas ser real sólo podría ser otra ilusión?

I: Voy a contestarte que sí porque de hecho la consciencia lo único que hace es crear la ilusión.

FL: Respondes sí a la pregunta, pero la pregunta era: si la consciencia fuera una ilusión, ¿podría percibir algo real?

I: No.

FL: De acuerdo, la conclusión: aquello que es percibido por la consciencia no puede ser más real que la consciencia.

I: De acuerdo.

FL: Pues con esto basta.

El problema de la ignorancia no es que el mundo sea una ilusión y que lo percibimos como siendo real y que la consciencia es real. El problema de la ignorancia es que consideramos la consciencia como menos real que aquello que percibimos.

Consideramos la consciencia como un sueño porque los pensamientos son como sueños y decimos: "¡oh! esto son pensamientos mientras que esto es algo real y sólido" (golpea un objeto).

Después, en una especie de confusión, identificamos la consciencia a un pensamiento y decimos: "¡oh! la consciencia es como un pensamiento y no tiene existencia real como este objeto" (golpea un objeto).

Así pues, lo único que hace falta es la comprensión de que la consciencia es más real o, en el peor de los casos, tan real como el mundo percibido.

I: Siento este pensamiento que me dice: "no, no es posible" y es ahí donde tengo dudas, no necesito tener este pensamiento, vivo que es la consciencia quien sueña.

FL: Aquello que vives es como máximo tan real como la consciencia, pero no puede ser más real que la consciencia; puedes darle todas las vueltas que quieras, pero una vez entendido esto ya no hay vuelta atrás.

Cuarto diálogo - 24 de julio de 2014

Interlocutor: Mi pregunta concierne a qué es un verdadero discípulo y tiene que ver con una respuesta que diste, la semana pasada, a C. (un compañero)

Aquí escucho una noción de no esfuerzo, de gozar de la vida, de celebración, después de los satsangs no hay comida en silencio para favorecer la presencia, y no ha tampoco ninguna sugerencia acerca de ir a la habitación para meditar o ir al corazón ardiente de Barcelona, así que el ambiente de estos retiros es muy amigable, cordial, festivo. He sentido que el buscador se relajaba.

Entonces la persona que te hacía la pregunta, la semana pasada, que se inquietaba acerca de tu posible desaparición y que eventualmente ya no habría el transmisor de estas preciosas respuestas... le contestaste que no había problema de escasez de maestros y, que cuando el discípulo estaba listo el maestro aparecía; y has añadido que lo que aquello que es verdaderamente raro, en el sentido excepcional, es encontrar verdaderos discípulos.

En ese momento recibí un pequeño shock eléctrico, y me dije: "tú que pretendes poner toda tu vida en esto, en el camino, ¿eres un verdadero discípulo? ¿Qué es un verdadero discípulo? ¿Eres capaz de serlo?"

Mi pregunta es: según tú, ¿qué es un verdadero discípulo?

Francis Lucille: Si los verdaderos discípulos son raros de encontrar en las calles de Barcelona, no lo son entre estas cuatro paredes.

Un verdadero discípulo es un discípulo que tiene un maestro verdadero.

(Larga pausa) Ya te he contestado...

I: Tengo una pregunta sobre Papá Noel.

FL: Ya eres demasiado mayor para eso, pero más vale tarde que nunca.

I: Mi pregunta es: ¿hay varios niveles de comprensión en la vida? Porque puedo no creer en Papá Noel y, sin embargo, siento una necesidad de magia en mi vida, o tener la ilusión que puedo cambiar a los otros... porque el hecho de comprender algo es suficiente para poder vivirlo.

FL: Hay distintos niveles de comprensión que están ligados a profundidades distintas de investigación.

Retomando la historia de Papá Noel, hay un niño que está en párvulos que tiene cuatro años y está otro mayor que tiene cinco y le dice: “Los Reyes Magos son papá y mamá”.

Cuando el pequeño oye eso hay algo que se agita en él. Su mamá le espera a la salida del colegio y le dice: “¿Sabes que me ha dicho el niño mayor? Que los Reyes Magos no existen, y que son papá y tú”. Su madre se esfuerza para no reírse y le dice: “No, no, ya lo viste, te escribí una carta muy amable y te dejé regalos; no, no somos papá y yo”... El niño se tranquiliza, ¿por qué?, porque ha limitado su investigación a interrogar a un testigo, su madre, un falso testigo.

El día de Navidad del año siguiente por la mañana cuando se despierta escucha ruidos en el salón; son sus padres que están susurrando y oye ruido de cerillas que están encendiendo... la puerta de su habitación se abre, sus padres entran y le dicen: “Ven, ven, Papá Noel acaba de pasar”...

Hay un árbol magnífico en el salón con las velas encendidas y un olor a fósforo flotando en el aire... y pregunta a sus padres: ¿Cuándo ha pasado Papá Noel? Y sus padres contestan: “No lo sabemos, ha pasado esta noche, no le vimos, estábamos dormidos”... “¿Ha sido él quien ha encendido las velas?” “Por supuesto, claro”... “¿Seguro que no sois vosotros?”

Ahí ya tiene otros elementos de investigación y empieza a pensar: “si Papá Noel pasó esta noche y encendió las velas, y estas velas tienen entre cuatro y cinco centímetros deberían quemarse en cuarenta y cinco minutos, y ese olor a fósforo y ese ruido de cerillas...”

Esto es una investigación un poco más profunda, y además va a arrinconar a sus padres porque les dirá: “Vamos a hacer un experimento, vamos a ver cuánto tiempo tardan en quemarse las velas, y esas cerillas...” Entonces hará de policía y obtendrá la confesión.

Cuando llevamos lo suficientemente lejos la investigación, llegamos a una certeza total, absoluta.

I: Creo que incluso con la certeza absoluta hay como que ir más allá porque siempre permanecen dudas, como por ejemplo pretender cambiar a los otros.

FL: Esto no tiene nada que ver con cambiar a los otros. Si la investigación es total no hay otros.

I: Me pesa un recuerdo con el que no sé qué hacer. Ayer cuando hablábamos de experiencias de despertar, tiene que ver con el recuerdo de una experiencia donde realicé la unidad del mundo, no sé si era completa o no porque no sé si había alguien que miraba eso.

Lo que ocurre es que lo único que me queda de aquello son las palabras, no guardo las sensaciones, y la definición de amor es algo totalmente estrecho y que no llega a captar lo que viví, y lo que sentí y percibí, es que el amor es la energía del mundo y tú no hablas de amor, hablas de la consciencia y me pregunto si hay enfoque masculino y femenino de la investigación.

FL: Si empezamos la investigación en tanto que un hombre o una mujer la cosa está mal, ahí está el problema. Tenemos que dejar caer las historias de hombres o mujeres.

En cambio el amor sí. Quizá no has escuchado cuando hablo de amor pero sucede que sí que hablo, y no en el sentido de hacer el amor sino en otro sentido...

Para volver a esas experiencias voy a decir dos cosas: de una parte diré que a efectos prácticos, como dije ayer, es mejor considerar que el despertar ya se ha producido, y eso ya acaba con la cuestión.

La segunda cosa es que esa experiencia de la que hablas tiene dos partes, dos componentes: por un lado está lo que ocurrió durante la experiencia, y que ahora ya no ocurre, lo que llamo los elementos circunstanciales de esa experiencia, ocurrió en un cierto momento, tenía un cierto color, unas ciertas cualidades... Lo que ocurrió hay que dejar que el pasado sea pasado, hay que dejar que los muertos entierren a los muertos.

En cambio el segundo elemento de esta experiencia -que es que lo que nos aportan era cierto, entonces, en el momento de la experiencia, es todavía cierto y será siempre cierto. Este es el verdadero mensaje, esa es la verdadera enseñanza de la experiencia.

Por ejemplo has dicho: "el mundo es amor"; era cierto en la experiencia, es cierto ahora y será siempre cierto. Una experiencia que parece puntual en el tiempo, viene a anunciar una verdad eterna. Hay muchas formulaciones: "el mundo es amor", "yo soy amor"... no tiene importancia.

Lo que cuenta en tu corazón y tu inteligencia es dejar que los muertos entierren a los muertos y permanecer con eso que está vivo, es decir, eso que ya era verdad entonces y que será siempre verdad. No conserves más que aquello que te fue dado y que es eterno y deja caer esa parte de la experiencia que era puramente circunstancial y por tanto impermanente.

I: Entonces el amor y la consciencia son lo mismo.

FL: Sí, por supuesto. En mi vocabulario son dos palabras que se pueden intercambiar. Amor, esplendor, eternidad, divinidad, consciencia, inteligencia; no podemos separarlas. No puede haber, por ejemplo, amor sin inteligencia.

I: Pero son de todas formas dos cosas diferentes.

FL: Es un poco como si haces pasar una luz blanca a través de varios cristales coloreados; es, de todas formas, la misma luz. Cuando vas al centro, más allá del filtro coloreado, llegas al mismo punto, a la misma luz. El filtro coloreado son elementos percibidos y objetivos que colorean la experiencia del ser.

Podríamos decir que si vamos hacia el Ser, si entramos en el jardín del Ser por la puerta de los sentidos, entramos por la puerta del amor; si entramos por la puerta del pensamiento, entramos por la puerta de la razón o de la inteligencia; y si entramos por la puerta de las percepciones sensoriales, entramos por la puerta de la belleza; pero es el mismo jardín.

I: ¿Y por qué no puede haber una puerta de lo masculino una puerta de lo masculino?

FL: Porque si nos tomamos por una mujer o un hombre eso cierra la puerta, todas las puertas. Hay que dejar caer el virilismo y el feminismo si no nunca pasaremos esa puerta. Hay que dejar caer todos los apegos políticos, religiosos, todas las luchas, todas las tonterías con las que uno se identifica: el equipo de fútbol y el equipo político, el club de los hombres o el de las mujeres; incluso el humanismo, no se trata de ser un hombre o una mujer, incluso ser un ser humano, y ¿qué hacer en tanto que ser humano?: luchar, matar vacas, matar pollos, ir a ver corridas de toros...

I: Y, sin embargo, hay pocos maestros espirituales que sean mujeres, femeninos.

FL: Voy a decirte algo: no hay ningún maestro espiritual femenino y no hay ningún maestro espiritual masculino.

El maestro espiritual no es ni siquiera un ser humano, el Ser no es un ser humano, el Ser es el ser de todos los seres; al mismo tiempo de los seres dotados de sapiencia y de los seres inanimados. El Ser es el ser de las partículas, de las galaxias y de todo lo que hay en su interior.

I: Desde hace un tiempo me doy cuenta que los ejercicios que haces son muy potentes, antes yo no hacía nada. He investigado un poco y estoy haciendo pruebas; estoy en mi casa y hago mis pruebas, pero no es la misma potencia, hay un misterio ahí cuando utilizo el instrumento.

FL: Es muy importante tratar de reencontrarlo cuando estamos solos.

Hay dos formas de comprensión: una que pasa por el pensamiento y otra que pasa por la sensación. Lo que hemos comprendido por la sensación -el cuerpo tiene una forma de memoria- podemos reencontrarla; por el hecho de haberlo sentido una vez podemos reencontrarlo.

Es lo mismo que en tenis, un día comprendemos haciendo un revés y decimos: "¡Oh!" Las veces siguientes cuando intentamos encontrarlo no funciona, pero por el hecho de haberlo comprendido, no intelectualmente, si no con la sensación nos permitirá que explorando poco a poco, tanteando volvamos otra vez a encontrarlo.

I: Sabes que es como en el tenis o el pin-pon, es cuestión de repetir.

FL: No, no verdaderamente; es como en música, es cuestión de repetir el buen gesto, porque si lo que repetimos es el gesto malo...

Lo que importa es la atención, la presencia que aportamos. Si hacemos un mal gesto hay que explorar más allá hasta encontrar esa plasticidad. La plasticidad que los niños tienen naturalmente porque los niños están programados para aprender; los adultos estamos programados para ejecutar lo que hemos aprendido, estamos programados para repetir sin cambiar nada.

El yoga mantiene en nosotros la infancia, la posibilidad de aprender, de cambiar, de abrirse a lo nuevo, de no estar rígidos: rígidos en los sistemas de pensamientos, en las opiniones, en los movimientos, en las defensas...

I: Continuaré probando.

I: Quería volver otra vez a la indagación sobre la finitud o no de la consciencia, en el punto siete.

Me resulta muy frio, quizá superficial, la investigación, el experimento de permitir que el otro sea la misma consciencia en las relaciones.

Pensaba esta mañana añadir una parte más basada en sentimientos vividos como puede ser el amor hacia el otro, la generosidad, la entrega, si lo puedes juntar.

He vivido que cuando das te sientes muy bien, como todos hemos vivido, o también el comprender que si alguien te llama tonto pues tiene sus razones o tiene su historia personal para hacer eso.

Veo que por un lado puede facilitarlos pero por otro veo también que estoy partiendo de la separatividad, entonces... o si hay un camino intermedio.

FL: Creo que lo que no estás viendo es que todos esos elementos que mencionas y, que son justos y correctos y que hay que probarlos, son la consecuencia natural de ver al otro y a sí mismo como una y la misma consciencia.

Cuando hablas de amor, la experiencia del amor son esos momentos donde nos sabemos ser el otro y la separación desaparece, es decir, que la consciencia es una y la misma; no que tengamos dos consciencias parecidas. No de la misma manera que decimos que dos electrones son idénticos pero están situados en dos lugares distintos; sino que es la misma consciencia que compartimos, exactamente la misma; una sola consciencia, no dos.

El segundo ejemplo que mencionas: tener la posibilidad de ver la situación desde el punto de vista del otro; si soy la misma consciencia en los dos, por supuesto, tengo esa plasticidad. Así que lo que dices es correcto, no hay ningún problema, añádelo; de hecho estaba ya contenido en el ejercicio que te sugerí.

I: Gracias

I: Cuando alguien tiene miedos, o que yo mismo tengo miedos, ¿cuál es el procedimiento paso uno, dos, tres? Y además dos o tres ejemplos para poder integrarlos, de manera de ir más allá de los miedos.

FL: La primera cosa que hay que ver es que no hay miedos sino que hay un miedo único, y que es el terreno en el que crecen todos los miedos como plantas diferentes, pero que todas crecen en el mismo terreno.

Supongamos que arrancamos una de las plantas, no hemos ganado nada porque el resto de plantas alrededor van a crecer, van a florecer y van a dejar caer sus semillas.

Por ejemplo: supongamos que tengo miedo de montar en ascensor, voy a ver a un psicoterapeuta y después de diez años de psicoanálisis me doy cuenta que estoy liberado del miedo a los ascensores. He recordado que una vez cuando era pequeño mi madre, para castigarme, me encerró en un armario; he revivido la escena y me he liberado de ello, ahora puedo entrar en el ascensor sin claustrofobia.

Bajo del ascensor, voy al aeropuerto, subo al avión, el avión despegar y... ¡Ay! ¡Ay! ¡Ay!... estoy libre del miedo a los ascensores pero no del miedo a los aviones. Además parece que el miedo a los aviones se ha multiplicado por diez; como si el potencial de miedo que estaba hasta ahora canalizado en los ascensores no se hubiera eliminado sino que se hubiera reposicionado en miedo a los aviones.

Hay que ser serios, solo hay un miedo y es el miedo a nuestra desaparición absoluta en tanto que consciencia; cuando identificamos la consciencia al cuerpo, eso es el miedo a la muerte.

Y puedo demostrarlo: si alguien viene a verme y me dice: "No, no es cierto; no tengo miedo a la muerte, tengo miedo a los ascensores"... Tengo una solución bien simple: "Coge una pistola y te das un tiro en la cabeza y entonces ya no tienes miedo a los ascensores".

Todo esto es válido para el miedo a los ascensores, aviones, perros peligrosos, arañas, serpientes... También responde a todos los que se creen muy listos y dicen: "¡Oh!, ¡Oh!, no tengo miedo a la muerte, tengo miedo al sufrimiento". Pues nada, un tiro en la cabeza y ya no hay sufrimiento; eso resuelve el problema.

La esencia de todos los miedos es el miedo a desaparecer absolutamente, a la desaparición total; quiere decir la creencia que la consciencia es mortal y está confinada, apegada al cuerpo. La liberación del miedo es el descubrimiento que la consciencia es independiente, que es una realidad que no está sometida al nacimiento ni a la muerte; que es perfectamente dichosa, que es eterna, que no está sometida a la muerte, que es la paz y la felicidad misma; lo que llamamos paz y felicidad no es más que la consciencia que se sabe así misma, que se percibe así misma.

A menudo tenemos una representación errónea de la consciencia que se percibe a sí misma. ¿Qué tipo de experiencia es esa? La representamos mentalmente como estando delante de una pantalla y viendo esa pantalla, o como el ojo que se ve en el espejo, sigue siendo una experiencia objetiva que no tiene sabor, encanto, perfume... mientras que la experiencia de la consciencia que se sabe a sí misma tiene una fragancia de amor absoluto, un perfume de comprensión, de paz, de felicidad, también de belleza y de humor.

Si tenemos miedos, es preferible comprender como todos estos miedos diferenciados dependen de un miedo único indiferenciado.

De la misma manera como todas las bombillas de una lámpara de araña dependen del único cable que las ata al techo; si queremos apagarlas todas, en vez de ir desenroscando una bombilla tras otra es más simple pulsar sobre el interruptor.

I: Tengo una pequeña pregunta: ¿cuál es la diferencia entre la consciencia que se percibe a sí misma y la consciencia sin objetos?

FL: La consciencia sin objetos es una de las versiones de la consciencia que se percibe a sí misma, que es la versión fundamental; también existe la posibilidad para la cons-

ciencia de percibirse a sí misma en presencia de objetos. Hay una infinitud de posibilidades.

I: Puedo ver que es la consciencia que se percibe a sí misma en presencia de objetos pero me cuesta ver que sería la consciencia sin objetos.

FL: La experiencia de la consciencia sin objetos es atemporal y no se opera a nivel mental, es por ello que la mente no puede representarla porque no tiene acceso a ella; no hay memoria ni recuerdo. La manera, a nivel mental que nos damos cuenta que la experiencia de la consciencia sin objeto se ha producido es por el cambio que esa experiencia ha operado a nivel de la mente comparando la situación con el antes y el después.

Un ejemplo de una experiencia de ese tipo es la experiencia de la comprensión. La experiencia de la comprensión no es una experiencia liberadora porque esta comprensión todavía versa sobre un objeto.

La experiencia liberadora es, en el fondo, la comprensión de la comprensión misma o el amor del amor mismo o la contemplación de la belleza por la belleza. No podemos describir esta experiencia pero esta experiencia se sabe y se basta a sí misma.

Hazte la pregunta de la experiencia por la cual sabes que hay consciencia. ¿Cuánto tiempo lleva saber que hay consciencia?

I: Es instantáneo.

FL: Es instantáneo, es atemporal, es el retorno de la consciencia a sí misma que se sabe. ¿Cuánto tiempo lleva saber que la consciencia es real, mientras que todo el resto, como hemos dicho, quizá sea un sueño?

Ese conocimiento que la consciencia existe y que es real nos llega con total certeza; una certeza semejante solo puede provenir de una experiencia, no puede llegar de algo que hayamos oído. Es una experiencia que no deja realmente recuerdo pero que a pesar de ello aporta una respuesta. La experiencia de una comprensión está siempre asociada a la felicidad, a una liberación; en esos momentos tocamos aquello que es nuestra libertad.

I: ¿Podemos, mediante la investigación intelectual, llegar a la certeza de que la consciencia no depende del cuerpo o solo llegamos a un “yo no sé”?

FL: Para ciertos buscadores de verdad es una vía que puede ir más allá; es decir, el pensamiento que apunta a la consciencia -que Atmananda Krishna Menon llamaba “pensamiento superior”- puede llevarnos más allá de la simple neutralidad del “yo no

sé”, pero cuando estamos, verdaderamente, en el conocimiento estamos muy cerca. Lo que es difícil es llegar al no saber, porque lo desconocido es un estado inestable.

Voy a dar una metáfora: pensemos en la ignorancia; la ignorancia es un movimiento, un dinamismo. Imaginemos la ignorancia representada por una peonza que gira, que está en rotación; y la estabilidad del ser como siendo la inmovilización de esa peonza, que, por supuesto, cuando se inmovilice caerá hacia un lado.

Cada comprensión que se efectúa, cuando hacemos la investigación, corresponde a una fricción en la peonza que perderá velocidad de giro, perderá inercia; y comprensión tras comprensión la velocidad disminuirá.

Incluso si la verticalidad de la peonza es perfecta permanecerá vertical hasta el momento, como máximo, en que parará completamente el movimiento; este momento en el que el movimiento se para y la peonza está aún vertical corresponde al no saber perfecto.

La peonza parada no puede mantenerse, y el menor soplo de aire, la menor vibración, la mínima diferencia de temperatura, una mariposa que bate sus alas en New York... provocará la caída final de la peonza hacia su posición estable.

De la misma manera, cuando la apertura es total, cuando el no saber es total; la menor cosa, un pájaro que canta, alguien que te dice que eres estúpido, el maestro que te dice: “Tú eres Eso” o que dice otra cosa... precipitará la caída de la peonza.

I: Puesto que la comprensión sin objeto es atemporal, ¿puede durar?

FL: Atemporal quiere decir eterna: la eternidad, si la diferenciamos de la perennidad - la perennidad es algo que dura en el tiempo- es eso que dura fuera del tiempo; quiere decir aquello que crea el tiempo y fuera del tiempo.

Tenemos una noción del tiempo y el espacio adquirida y absoluta; pero es una visión un poco limitada e infantil. La visión de la ciencia -que es menos infantil, en el sentido que explica un mayor número de fenómenos- muestra que, en una escala intergaláctica, el tiempo y el espacio no son independientes el uno del otro ni independientes de la materia o de la energía. Nuestra visión del tiempo y el espacio, a nivel ordinario, a nivel del sentido común es un poco infantil.

Digo esto, no para apoyarme en la física y probar lo que sea, sino para mostrar hasta qué punto nuestra visión ordinaria del tiempo y del espacio es limitada, estrecha y falsa; para liberarnos de esta visión del tiempo y del espacio que es limitada, estrecha y falsa.

I: He hecho esta pregunta porque recuerdo a menudo cuando haces referencia a la experiencia de la consciencia como al intervalo entre dos pensamientos, un lugar donde no hay tiempo.

FL: Sí, no hay tiempo ni espacio ahí. Aquello que percibe es la realidad primera.

I: Antes creía que el pasado no tiene tiempo porque estamos a una distancia de la vía...

FL: La mente funciona en el tiempo; la mente es lo percibido. La mente no tiene acceso a lo que ocurre entre los pensamientos; es un momento de creación, el pensamiento es creado a partir de lo atemporal; esto también se aplica al mundo sutil, al mundo del pensamiento.

Es posible que el tiempo cronológico, el tiempo medido por los relojes, el tiempo físico, esté creado por pequeños fragmentos. El problema que se plantea en física es la unificación entre la mecánica cuántica y la relatividad general.

Hay muchos físicos que piensan que la unificación de estas dos teorías pasa por una cuantificación del tiempo y el espacio. Ello quiere decir que ni el tiempo ni el espacio son la realidad última, sino que el tiempo es creado por pequeños incrementos, por los *Quanta*, a partir de una realidad que esta fuera del tiempo, puesto que aquello que crea el tiempo está fuera del tiempo, es atemporal.

Repito, no digo esto para probar algo partiendo de la física sino para contestar al tipo de objeciones o respuesta del tipo: "oh esto es muy rebuscado... no tiene sentido... permanezcamos con nuestro buen sentido común... son las siete y veinte... estoy sentado en una silla... estamos en Barcelona..."

I: No es que crea lo que voy a decir ahora sino que me gustaría tener una respuesta. Podríamos decir entonces que la consciencia es un objeto, que es una sucesión de vislumbres.

FL: No, no. La consciencia sin objeto es como eso que oye estas palabras ahora; es muy simple.

I: Tengo otra pequeña pregunta. Una vez tuve la experiencia, realmente fuerte, de que todo lo que había ocurrido, todo lo que ocurría en ese momento y todo lo que iba a ocurrir, todo ocurría allí, en el mismo instante. ¿Era una ilusión o era verdadero?

FL: Verdadero.

I: Entonces es muy bello.

I: Me ha dado cuenta de un fenómeno sobre el que me gustaría algo más de luz. Se trata de lo que ocurre aquí, en los retiros; durante estos retiros siento cada vez una gran liberación, que cada vez es más grande, retiro tras retiro; después se acaba el retiro, vuelvo a la vida normal y se produce el fenómeno opuesto; todas las puertas que se habían abierto se cierran y es inversamente proporcional; eso hace que me pregunte, que me cuestione.

FL: No es realmente cierto que sea inversamente proporcional. Si por inversamente proporcional quieres decir: "cuanto más grande era la apertura durante el retiro, más estrecho será el cierre después".

I: Así es.

FL: Si la apertura es así durante el retiro entonces el cierre será así (un cierre más pequeño); si la apertura es así el cierre será así (otra vez más pequeño); la comparación entre esto y esto parece un gran cierre, pero lo que hay que comparar es esto con esto antes (el cierre es menor); hay que comparar lo que es comparable.

Cuando estás en un retiro comparas esto en el primer retiro y eso en el segundo retiro; cuando estás en la vida cotidiana al principio tienes esto y después tienes esto. Llega un momento que en la vida cotidiana llegas a tener la misma apertura que en el retiro.

Cuanto más grande es la apertura, porque tuvimos la experiencia, más estrecho parece el cierre que le seguirá. El punto realmente esencial no es esto sino esto, hay una gran diferencia entre esto o esto (son gestos con manos para indicar que la apertura tras los retiros siempre es más grande que el estado habitual de ignorancia).

I: Este es el primer retiro en el que te has apoyado realmente en el yoga, en otros retiros estaba también la parte de yoga pero estaba mezclada con otros elementos, con otras cosas.

FL: No estoy muy seguro que otros amigos que han asistido a los mismos retiros compartan tú misma impresión.

I: Sí, pero tengo esta impresión. Antes la parte corporal era muy fuerte para mí, y ahora tengo la impresión que estoy pasando de largo, que no me estoy enterando y me pregunto, ¿qué estoy haciendo mal?

FL: Lo que cuenta en los ejercicios que hacemos, no es realmente aquello que experimentamos durante los ejercicios sino la manera cómo nos sentimos frente a nosotros mismos, con los otros, con el mundo... durante el resto del día, fuera de los ejercicios.

Puede que hagamos una sesión de yoga o una meditación durante la cual hacemos esfuerzos para seguir lo que se sugiere, la expansión... y que a pesar de nuestra buena voluntad parece que fracasamos constantemente; pero esa misma noche, quizás estamos paseando por las calles, hay algo totalmente diferente en nuestra experiencia: hay paz, me siento en casa en cualquier lugar, las paredes son amigables, hay algo diferente... Ese es el punto esencial de los ejercicios que hacemos.

También puede ocurrir que durante una sesión de meditación parezca que estamos totalmente extraviados, se acaba la sesión, el enseñante se va, los otros se van... y no tenemos ganas de levantarnos, algo ha ocurrido, estamos en paz. Hay muchas posibilidades.

I: La pregunta entonces sería: ¿es un impedimento querer, a toda costa, comprender todo? ¿Sería importante también el abandono? Y, ¿dónde estaría el límite entre lo que sería justo querer comprender y el abandono?

FL: Depende a que llamamos comprensión. La comprensión que versa sobre los objetos, fenómenos, situaciones, acontecimientos, ¿por qué esto o no esto?... no es importante, y podemos prescindir de ella; muchas veces es una huida y, en el mejor de los casos, podríamos considerarla como una afición inocente.

La comprensión que apunta a la consciencia, a la realidad o en todo caso la búsqueda de esa comprensión no deberíamos censurarla. Acabará su recorrido con la satisfacción de la mente, la mente sabe que ha obtenido la respuesta a todas sus preguntas; es importante tener una mente satisfecha.

Ahora bien, hay mentes que son simples y otras que son complejas. Una mente simple puede satisfacerse con poco y una mente compleja tendrá preguntas complejas que deben encontrar respuesta; en los dos casos lo que cuenta es la satisfacción de la mente. Una mente simple se satisface simplemente, una mente más complicada como la tuya o la mía tienen que girar un poco más.

I: Entonces, ¿cuál es el lugar que tiene en esto el abandono?

FL: Es la comprensión la que opera el abandono. El abandono no es abandonar la investigación, el abandono de la investigación es una capitulación.

Quinto diálogo - 25 de julio de 2014

Interlocutor: Creo que la pregunta puede tener algo que ver con el ejercicio que hacíamos antes en el que sentía que no me movía, pero no lo sé; tiene que ver con la sensación que he tenido siempre de sentirme como en movimiento, tendiendo hacia el futuro. Cuando veo esto, esta tendencia de tender hacia el futuro, tengo la misma sensación de que no me muevo, no me muevo en el tiempo, el movimiento que cesa es el movimiento hacia el futuro. Y esto me procura una experiencia de paz, de enorme paz. ¿Puedes hablar del movimiento en el tiempo?

Francis Lucille: Al mismo tiempo el cuerpo y la mente están sometidos al tiempo, evolucionan, cambian. Si nos identificamos con el cuerpo o la mente nos convertimos en algo que evoluciona, y todo lo que evoluciona muere.

Lo que causa esta huida en el tiempo es una tentativa, abocada al fracaso, de asegurar aquello que no puede asegurarse; el cuerpo y la mente jamás pueden estar seguros. En cambio, si miramos los mecanismos de miedo y deseo que nos proyectan en el tiempo, todos tienen que ver con el intento de dar seguridad al cuerpo y la mente.

Pongamos, por ejemplo, el deseo de ser amado, que parece ser un deseo natural. Nos viene de la infancia, si como niño no soy amado, si no me dan aprobación, estoy en peligro de ser abandonado y morir, no tengo ninguna seguridad. El deseo de tener un compañero, una compañera, el deseo de conformarse con la sociedad; si no me adapto a la sociedad, ésta me va a apartar y estaré en peligro, la manada me abandonará y sin la manada no puedo sobrevivir.

Entonces me proyecto hacia el futuro para evitar los acontecimientos que me dan miedo, es decir, que amenazan la seguridad del cuerpo-mente con el que me identifico; o para provocar los acontecimientos que deseo, es decir, los acontecimientos que parecen asegurar, al menos temporalmente, la seguridad del cuerpo-mente con el que me identifico.

Estoy tan preocupado por la supervivencia futura de este cuerpo-mente que vivo permanentemente en el futuro, en ese proyecto que me dará seguridad. Viviendo en el futuro ignoro o paso al lado del presente. En cierto modo, paso al lado de la vida real y cuando tomo contacto con la vida real, porque esto también me sucede, la conecto inmediatamente con la seguridad futura de "yo" como persona.

Siempre tengo como objetivo el buscar la seguridad y juzgo, califico y reacciono a los acontecimientos que me la vida me ofrece, siempre en relación a la seguridad futura de esa supuesta persona.

Olvido que los acontecimientos que se presentan simplemente cantan y glorifican la

simplicidad de la vida. Paso al lado de la música.

I: Realmente no tiene que ver con una cuestión de percepción de lo que ocurre o es presente, sino con una sensación de que yo no me muevo en el tiempo, y entonces tengo una sensación que me paraliza. No tiene nada que ver con la cuestión de la apreciación de lo que está en torno a mí en el momento, sino, de nuevo, esa sensación de que yo no me muevo, allá donde vaya siempre es el mismo momento.

FL: Eso tiene que ver con el cese de asegurar la seguridad de la persona. En los momentos en los que dejamos de asegurar la seguridad de la persona estamos naturalmente, en principio, en la presencia.

El presente que son los objetos, el presente objetivo surge en la presencia; pero sólo partiendo de la presencia podemos gozar verdaderamente de los objetos. Solo podemos gozar de los objetos cuando estamos desapegados de ellos. Es paradójico. Cuando los objetos son realmente superfluos y no son necesarios, ahí; eso es interesante.

Los momentos de felicidad son los momentos gratis de la vida, los momentos de verdadera felicidad son momentos gratuitos en el sentido de que no son necesarios.

Hay momentos que son necesarios, como cepillarse los dientes. Los momentos gratuitos son los momentos de ocio y los momentos de ocio es cuando ya se ha llevado a cabo lo necesario y queda tiempo y espacio para aquello que no es necesario. Este es el verdadero ocio, es el tiempo para la felicidad.

Es curioso como la palabra escuela que viene del griego "escole" quiere decir tiempo libre para el disfrute y cuando vemos lo que hemos hecho con ello... la felicidad...

I: Es que ese 'yo no me muevo en el tiempo' tiene algo que ver con ese 'yo no me muevo en el espacio', porque me cuesta un poco ese ejercicio.

FL: Si te cuesta el ejercicio quiere decir que es bueno para ti. Si el ejercicio no te costara, ¿qué sentido tendría hacerlo?

Un movimiento también es tiempo, conocemos el tiempo por el movimiento; si no me muevo con respecto al movimiento quiere decir que no me muevo en el tiempo. De hecho está mucho más ligado al tiempo que al espacio.

I: Tengo una pregunta sobre las sensaciones agradables que podemos tener cuando se hace deporte, tenis o danza y a las que soy un poco adicto. En los momentos en los que no puedo practicar esos placeres, la mente pasa esas sensaciones en un bucle y eso tiene un lado obsesivo y agotador.

Con el tiempo he encontrado tres trucos para soltar eso un poco, el primero es ver esas sensaciones como torbellinos de energía, ver el espacio en el que aparecen e intentar disiparlas; el segundo es decirme que cuando practico un deporte se practica mejor cuando estoy presente y en vez de visualizar los movimientos del deporte decirme: "sería mejor si trabajara la presencia ahora que me servirá para hacer deporte más tarde".

Me he dado cuenta que cuando visualizaba las sensaciones que se podían presentar al hacer deporte no servía para nada porque cuando llegaba el momento, el presente no era como lo había anticipado, imaginado y eso me hacía perder mis capacidades de adaptación. No está muy claro, pero...

FL: Creo que hay una astucia más simple. La astucia última consiste en comprender que aquello a lo que estamos apegados es a la presencia misma antes que a una actividad o un objeto que no son más que un vehículo hacia la presencia.

Por ejemplo, si juego a tenis, bailo o hago tal o cual actividad... pongamos el tenis, al jugar experimento dicha o felicidad, no hay otra cosa que la experiencia de la felicidad. No puedo jugar al tenis las 24 horas del día, sería un poco cansado. A veces ha llovido y la pista está impracticable o hace mucho viento y no es divertido jugar así.

Si entiendo que a lo que estoy verdaderamente apegado no es el tenis sino aquello que aporta el tenis, la presencia, ello invierte totalmente los datos del problema porque las pistas no están siempre disponibles ni el cuerpo está siempre disponible para jugar al tenis; pero la presencia siempre está disponible. Siempre hay un taxi disponible para ir a la presencia. El taxi dispuesto a partir hacia la presencia es el presente, lo que la vida nos ofrece en cada instante.

Así que si las pistas están mojadas, hace demasiado viento, me siento cansado... miro y la presencia siempre está ahí. En esa presencia miro y veo mi flauta que está ahí, hay un amigo que está ahí, tengo que preparar una comida; todo es ocasión de celebración. Preparar la comida puede ser una ocasión de celebración tanto como jugar al tenis, leer un libro, escuchar música, mirar una película... lo que la vida ofrece.

I: Entonces, si entiendo bien, no son las sensaciones las que me aportan la felicidad, sino que las sensaciones apuntan a la felicidad y es por ello que siento felicidad. En los momentos en los que me gustaría investigar pero me siento llamado a hacer deporte...

FL: Sí, por supuesto. No hay que meditar ni hacer yoga cuando nuestro corazón está en tocar la guitarra o jugar al tenis; es mejor tocar la guitarra o jugar al tenis.

Tenemos que seguir nuestro entusiasmo sabiendo que nuestro entusiasmo es una especie de brújula que siempre nos llevará al ser, puesto que proviene del él.

Alguien podría objetar que esto es una posición hedonista que es como decir: “sigue tus inclinaciones sin reflexionar y busca solo tu placer”. Esto sería verdad pero con una pequeña diferencia que lo hace totalmente distinto: el hedonista se toma a sí mismo por una persona y busca objetos, busca una acumulación de experiencias; y el amante de la verdad se ríe, de hecho, de la experiencia y la considera como un vehículo que lleva a la presencia.

Para el amante de la verdad el tenis o la música no tienen ninguna importancia, y el taxi, la bicicleta, el Ferrari o el Rolls-Royce... el vehículo que le lleva a la fiesta no es importante, lo importante es la fiesta.

I: Por ejemplo, ayer estaba en mi habitación y no podía tocar la guitarra ni jugar al tenis, y me dije: “bueno puede ser un buen momento para llevar a cabo la investigación”, pero mi mente me arrastró a la rememoración de todas estas sensaciones y en ese momento ya no tenía ganas de llevar a cabo la investigación; pero tampoco estaba ahí la actividad que podría llevarme a la presencia.

Entiendo intelectualmente lo que me dices, pero en un caso práctico como el que acabo de exponer, no veo qué es lo que podría haber hecho.

FL: En este caso ocurre es que estás cegado por un objeto particular que son las ganas de hacer deporte. Tendrías que ver la naturaleza de ese deseo porque podría ser una fijación psicológica sobre un objeto, el deporte.

Hay que ver el mecanismo: me intereso más en el taxi, que en la fiesta. También podría ser que a veces, cuando practicamos un deporte, crea una necesidad en el organismo. Es como un caballo de carreras que hemos dejado en el establo durante una semana y cuando lo soltamos... ¡galopa!

I: En mi caso no sería el deseo de competición o de ganar la partida sería la belleza de las sensaciones energéticas que están asociadas. Antes estaba haciendo unos movimientos circulares lentos que parecían taichí; hay una especie de fluidez que me trae placer y no llego a deshacerme de ello. Había pensado en que me partiera la cara un tipo grande para que me dijeran que no sirve para nada...

FL: No me parece que sea un gran problema eso que me dices, míralo simplemente como el apego a un objeto particular.

De todas maneras, ¿qué vas a hacer? Puedes hacer taichí o tenis; el taxi está disponible o no lo está. Tienes ganas de ir a la fiesta, pero quieres ir con un BMW de color azul; hay muchos negros pero azules no hay; te quedarás en la estación pero no llegarás a la fiesta. Lo mejor es coger el taxi que está ahí, si hay varios puedes escoger y esperar un poco y entras en el que te va mejor.

I: Has dicho que para disfrutar de los objetos no tenían que ser necesarios. Pero antes de poder disfrutar esos objetos, pasas una época en que son indiferentes y esto te pone en una situación... que no sabes, ¿no?

FL: Sí. En general hay dos casos diametralmente opuestos en los que los objetos dejan de interesarnos: el primero es una depresión profunda, y el segundo es cuando la energía del deseo se transfiere del mundo de los objetos hacia el ser; en este momento los objetos pierden su brillo porque el interés se dirige hacia lo no-objetivo.

A continuación, volverá a surgir el interés por los objetos; hemos entendido que los objetos que se nos ofrecen en cada instante son un don, una ofrenda de lo divino. Y no es educado decir a Dios: "no quiero lo que me ofreces".

Hay un momento intermedio en el que decimos: "lo único que quiero es Dios, no quiero objetos". En la ignorancia decimos: "no quiero a Dios, solo quiero objetos".

Después solo queremos a Dios y no los objetos, pero cuando comprendemos que esto no es educado queremos a Dios y sus regalos.

I: Cuando hablas a cierto nivel, me viene una emoción muy grande. Ayer explicabas qué es un maestro y dijiste que no era un hombre, no era una mujer, ni tan siquiera un ser humano.

FL: Pero de eso incluso ni siquiera podemos hablar; hay que vivirlo.

I: ¿Y estas lágrimas de dónde vienen?

FL: De la comprensión.

I: Me ha sorprendido el ejercicio de hoy porque en casa, de forma espontánea, al ver mi imagen reflejada en el espejo, peinándome o haciendo movimientos, la sensación interior es que yo no me muevo. Siempre que me miro al espejo y hago cualquier movimiento, mi sensación siempre es que no me muevo. Sin embargo hoy, al hacer el ejercicio, me ha costado hacerlo...

FL: No entiendo, porque el ejercicio consiste, precisamente, en sentir que yo no me muevo cuando el cuerpo se mueve.

I: Claro, no sé porqué me ha pasado que no he podido sentir que no me movía mientras me estaba moviendo.

FL: Creo que cuando esto ocurre es porque nos identificamos con una parte del cuerpo

que se mueve; y hace falta ver qué parte es.

Es por eso, que en los ejercicios, procedemos de forma gradual; por ejemplo: empezamos moviendo las manos, sentimos que no nos movemos; añadimos la cabeza y ahora sentimos que me muevo; eso quiere decir que me identifico con esa parte, la cabeza en este caso.

Otro ejemplo: continuamos haciendo el ejercicio: moviendo manos, brazos y cabeza, sentimos que no nos movemos; añadimos el plexo y ahora sí sentimos que nos movemos; eso quiere decir que me identifico con la nueva parte que he añadido al ejercicio.

I: Al principio tuve una vida más o menos como todo el mundo, después creé una vida como yo quería, y tuve tiempo para hacer deporte, viajar, trabajar solo la mitad del tiempo; pero después no encontré nuevas fuentes de interés.

Me sentí perdido y trabajé con terapeutas; me dijeron que había vivido un poco como Peter Pan haciendo solo lo que me procuraba placer en la vida. El placer y a la fiesta ya sé lo que es, y me dijeron que tenía que empezar a aceptar el sufrimiento. Es verdad que inconscientemente, me di cuenta hace un año y medio, había recorrido la mitad de mi vida y había rehuido todo lo que constituye sufrimiento.

Ahora lo afronto, incluso he acompañado a mi madre durante seis meses -tenía un cáncer de páncreas- estando presente. Al mismo tiempo cuando veo que la gente es dura unos con otros, me provoca mucha pena, me duele. Mis padres eran muy amorosos, he conocido el amor, no había enfados en casa...

No encuentro la puerta de salida... lo siento, espero que hayas podido entender, en paralelo, cual es mi verdadera pregunta.

FL: Todos tenemos historias y caminos diferentes, tu historia es un poco como la del Buda Gautama. Tenía padres que se amaban, que querían sobre todo y por amor preservarlo del sufrimiento, aislarlo de la muerte, del sufrimiento físico y, por supuesto, del sufrimiento psicológico, pero tarde o temprano el sufrimiento se le reveló.

Dijo: “sí, hay sufrimiento”; ésta es la primera de las nobles verdades de Buda. Buscó la causa, y bajo el árbol de bodhi encontró, al mismo tiempo, la causa y la solución.

La causa del sufrimiento, en última instancia, es la ignorancia. En términos budistas, ignorancia quiere decir: “la separación entre el Ser y el no Ser”; lo que somos verdaderamente y lo que creemos no ser”. La resolución de eso es la comprensión de que somos el todo.

Incluso si nacimos bajo una buena estrella, que todas las hadas que acudieron a nuestra cuna, que tuvimos padres amorosos, armoniosos, sin preocupaciones de tipo material, etc. y después en la vida una cierta comodidad y la posibilidad de explorarla de manera agradable, antes o después de haber hecho esta exploración, el sentimiento de carencia se despierta en nosotros.

Es precisamente ese sentimiento de carencia que nos pone en el camino, en la vía espiritual; hay algo que nos falta y no sabemos qué es. Ese sentimiento de carencia hemos intentado olvidarlo con placeres, hemos intentado llenarlo con adquisiciones; en un momento dado nos decimos: "verdaderamente no tengo la solución, no sé". Todo lo que podría hacer sería lo que ya he hecho y, en cierto modo, sé que no funciona. Así que alcanzamos una especie de fracaso, de bancarrota, y ésta es la entrada en el camino espiritual.

Hay dos formas de entrar en el camino espiritual: aquella que sigue a una bancarrota, y la que desde el nacimiento ya hemos entrado. Hay seres que nacen con ese interés despierto ya en ellos y otros que necesitan, de cierto modo, tocar fondo y decir: "he intentado todo, he explorado todo y, verdaderamente... "Señor, líbranos del mal, líbranos del sufrimiento". Es ahí cuando la respuesta llega, es ahí donde se enciende la llama de la búsqueda.

Si todo lo que hemos intentado hacer para llenar esa falta, ese vacío, no se encuentra allá donde creíamos que se encontraba, nos indica que se encuentra en otro lugar distinto del que buscábamos. ¿Qué quiere decir en otro lugar distinto?

Si miramos en que consiste nuestra experiencia humana vemos que por un lado están los objetos, los fenómenos, las experiencias, lo que es percibido, ya sean objetos físicos o experiencias interiores. Llega un momento en que las hemos recorrido todas y nos decimos: "no hay nada allí que pueda rellenar ese vacío".

Pero hay un elemento de nuestra experiencia, el único elemento de nuestra experiencia que todavía no hemos explorado, y es aquello que percibe.

Está aquello que es percibido y aquello que percibe. Podemos decir, de una cierta manera: "Dios existe, Dios es la felicidad, yo lo he encontrado, pero no recuerdo dónde lo encontré". Es ahí cuando empezamos a explorar aquello que percibe y, a partir del momento en que empezamos a explorar aquello que percibe, empezamos a recibir mensajes que nos dicen que estamos progresando en la buena dirección.

En cierto modo, esos mensajes nos acompañarán en el camino. Habrá acontecimientos y encuentros aparentemente fortuitos en nuestra vida y habrá acontecimientos y encuentros que nos dirán que es el camino que hay que seguir. O como dijo mi maestro una vez: "es un camino que empieza en la selva ecuatorial y acaba con una magnífica salida de sol en el desierto".

I: Te entiendo, gracias, es verdad, lo has visto bien. Hace 24 años, cuando mi padre murió también de un cáncer, es cuando se produjo la apertura espiritual, la entrada en el camino y entendí que cada sufrimiento nos permitía evolucionar y yo incluso enseñé una parte de lo que tú dices, pero a un nivel más bajo, cómo funciona la vida, la sincronicidad, etc. pero lo que es todavía difícil de ver es el sufrimiento...

FL: Sí, veo lo que quieres decir; hay algo que tienes que comprender: es la compasión, ¿cómo funciona?

La compasión no es un deber, no es algo que hacemos para complacer al párroco, al papa, o al niño Jesús. La compasión es un fenómeno natural.

La palabra compasión no quiere decir, necesariamente, sufrir con el otro, quiere también decir esto pero también disfrutar con el otro, es decir, sentir como el otro. Sentir con el otro, sentir lo que el otro siente, sentirlo directamente, incluso sin palabras; simplemente de presencia a presencia, a través de la presencia que tenemos en común. Cuanto más acorde estamos con esa presencia, más sensibles somos al sufrimiento del otro, resonamos con el otro, vibramos con el otro, comprendemos, en el fondo la compasión que es una de las caras del amor.

Cuando nos encontramos en presencia de sufrimiento físico, por supuesto, lo que queremos es socorrer, es normal. Cuando nos encontramos en presencia de sufrimiento psicológico, lo sentimos en nosotros. Si estamos vacíos de un “yo”, eso quiere decir que hemos aceptado y soportado completamente nuestro propio sufrimiento psicológico y que hemos sabido acompañarlo hasta el final, conocemos el camino.

El sufrimiento del otro, que nos invade por resonancia u ósmosis, aparece en nosotros pero no nos toca en nuestro ser más profundo. Nuestro ser más profundo es inmune a todo sufrimiento. Al mismo tiempo estamos afectados exteriormente en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, y sentimos lo que el otro siente pero, interiormente, nuestra naturaleza axial permanece inamovible, inmutable.

Ocurre una doble cosa: por un lado, el otro se siente comprendido en su sufrimiento - puesto que le comprendemos, vivimos, de cierta manera, su sufrimiento- se siente comprendido y ahí ya hay un alivio.

En los conflictos con otros lo que realmente queremos, el motivo por el que gritamos, es ser comprendidos. Por ejemplo, si decimos: “me gustaría que te excusaras por lo que me has hecho”; lo que queremos no es que la otra persona diga: “bueno, vale de acuerdo, te pido perdón”, lo que queremos es que esa persona sienta lo que nos ha hecho padecer, lo que nos ha provocado; lo que queremos es la compasión de esa persona, queremos esa comunicación.

Si naturalmente tenemos compasión, por esa apertura que nos permite sentir lo que el otro siente, eso aporta al otro el sentimiento de ser comprendido y de ser amando, y eso alivia el sufrimiento.

Es una vía de doble sentido. Lo que recibimos del otro es su sufrimiento y ese sufrimiento nos cae encima pero no será un problema porque sabemos tratar con él; pero el otro recibirá, de vuelta, la estabilidad profunda de nuestra naturaleza axial, la ausencia de miedo, ese elemento en nosotros que no está afectado por el sufrimiento. Ese elemento que no está afectado por el sufrimiento entrará en resonancia con el elemento en el otro que tampoco está afectado por el sufrimiento. Ése es el lado mágico de este doble intercambio.

Simbólicamente en el cristianismo -en el lado de la gnosis, no en el lado del cristianismo dogmático- está el símbolo del cordero, de la pureza, la ausencia de emociones propias, que borra los pecados del mundo, que borra el sufrimiento. No un Dios vengador que quiere matar a su hijo único en la cruz, sino la manera en que el amor libera el sufrimiento.

I: A nivel profesional acompaño personas, estoy centrado, y sé muy bien cómo ayudarles a comprender cómo funciona la vida. Pero en la vida cotidiana, con los amigos, si siento un sufrimiento, está claro que en mí y en el otro, eso me hace daño, lo siento como un puñal, no entiendo porqué esto me ocurre en la vida con mis amigos y no en la vida profesional, incluso sabiendo que ese dolor no es más que la conciencia que me aporta un regalo, pero no sé gestionarlo.

FL: Hay que comprender la diferencia enorme que existe entre alguien que viene a verte pidiéndote ayuda y una persona de tu familia o de tus amigos que no te pide nada y que tú, por tu sensibilidad, sufres. Solo podemos dar ayuda a aquél que la pide. Si no la piden, hay que permanecer silencioso; no podemos predicar la verdad a quienes tienen tapones en los oídos.

Hay que saber que si tú no puedes ayudarlos, la vida, los acontecimientos de la vida los llevarán allá donde tengan que estar. Hay que comprender que el sufrimiento psicológico es una buena cosa, ¿por qué?... porque es aquello que nos lleva a la felicidad, a la felicidad absoluta. Si no hubiera sufrimiento psicológico, de la forma como lo has experimentado en tu vida... lo tenías todo para ser feliz y te das cuenta que aún falta algo, esto es sufrimiento psicológico.

El sufrimiento psicológico es el aliado o el cómplice del enseñante; de hecho el sufrimiento psicológico es el gerente de marketing del enseñante, es el que le trae los clientes. Si no hubiera sufrimiento psicológico estaríamos perdidos con la carencia en el desierto. Es como el policía bueno y el policía malo.

Desde el punto de vista de la sabiduría, el sufrimiento psicológico no es otra cosa que el amor, es el amor que se busca a sí mismo. Cuando se encuentra, el sufrimiento

desaparece. Es, entonces, un elemento necesario para que el amor se encuentre a sí mismo. Es como las pequeñas piedrecitas blancas de pulgarcito que le permiten volver a casa.

I: Sí, estoy de acuerdo, lo enseño, pero es difícil de ver y vivirlo.

FL: Hay que vivirlo, solo podemos enseñar lo que vivimos. No podemos enseñar lo que otros han vivido o lo que otros dicen que han vivido. Podemos enseñar lo que vivimos, lo que somos, y lo que comprendemos.

I: ¿Es importante entender las experiencias espirituales que vivimos?

FL: No, porque vivir la experiencia espiritual es comprenderla, no hay distancia entre la experiencia y la comprensión. Posteriormente es posible que la representación mental que tenemos de la experiencia sea transformada por la experiencia, y puede que mentalmente sea más apropiada, más ajustada. Particularmente es importante si queremos comunicarla, pero lo que cuenta es la experiencia, la experiencia es su propia comprensión. En última instancia la experiencia espiritual desafía a toda explicación, es inexplicable.

Hay veces -para volver a la compasión- que la enseñanza espiritual es un poco violenta, es un poco como el cirujano; es más militar que diplomática. Eso no quiere decir que el enseñante no sienta compasión y emoción que son creadas por la operación quirúrgica, o la decepción o el sufrimiento o la cólera o la indignación o la frustración.

En esta tradición intentamos ser más bien diplomáticos pero hay veces que sacamos el sable.

Sexto diálogo - 26 de julio de 2014

Interlocutor: la inteligencia me conduce verdaderamente a maravillarme, la belleza me lleva al silencio y el amor me trae lágrimas y me gustaría saber por qué.

Francis Lucille: No hay que preguntarme tanto... (Risas). Debería bastar con el silencio, las lágrimas y el maravillarse, no hay que pedir explicaciones. No hay que matar la gallina de los huevos de oro, no hay que mirar dentro del mecanismo.

I: Tengo tres preguntas, o más bien una pregunta con tres aspectos. Podría por favor aclararme sobre la comprensión de las nociones de consciencia, del yo y del cuerpo.

FL: Mi definición de la consciencia: "es eso que oye estas palabras ahora mismo". No hay duda alguna para aquel o aquello que las escucha que esas palabras se escuchan. Ese o eso que escucha esas palabras o incluso el hecho de escuchar eso es la consciencia. La consciencia es al mismo tiempo un nombre y un verbo, es aquello que escucha y el hecho de escuchar.

En nuestro vocabulario hay nombres y verbos; los nombres se aplican a los sujetos que los vemos como estáticos y los verbos se aplican a acciones o movimientos, pero los dos, tanto los objetos estáticos como los movimientos son objetos percibidos.

Cuando miramos hacia la consciencia, hacia eso que es consciente, esta distinción entre estático y dinámico no se aplica a eso que no es un objeto. Es por eso que no debería haber distinción entre decir: la consciencia o el hecho de ser consciente.

Nuestro lenguaje no está adaptado al dominio subjetivo, al dominio no objetivo, y es por eso que hacemos una distinción entre ser consciente y consciencia. Sin embargo no hay diferencia entre la experiencia de la consciencia y la experiencia de ser consciente. Si miramos más de cerca no hay diferencia alguna entre la experiencia de la consciencia y la experiencia de ser consciente. Lo cual quiere decir que esa experiencia escapa a las definiciones habituales de movimiento y de estabilidad.

Para volver a la definición de la consciencia: "es aquello que oye estas palabras o el hecho de oír estas palabras". Esta definición es interesante porque es autónoma, no necesita referencia alguna a otros conceptos.

Por ejemplo; si miramos la definición entre padre e hijo y decimos: "hijo es el ser engendrado por el padre" y "padre es el ser que engendra al hijo". No hemos avanzado mucho, nos movemos en círculo, porque explicamos o definimos un concepto con la ayuda de otro concepto. Permanecemos en el dominio de los conceptos.

Mientras que si digo: “la consciencia es eso que oye estas palabras en este momento”; eso se refiere a una experiencia inmediata, y eso quiere decir que sabemos y no hay ninguna duda.

Voy a la tercera parte de la pregunta que es la más simple, ese “yo”. En estos momentos decimos: “yo oigo estas palabras”, ¿quién oye estas palabras?; soy yo, no es otro quien las escucha, soy yo, no es otro, soy yo. Eso quiere decir que como es la consciencia que escucha estas palabras -según la definición de Francis y que no es una definición universalmente aceptada- que yo y la consciencia son una y la misma cosa, y se refiere a esa experiencia de ser consciente. El yo es eso que es consciente y la consciencia es eso que es consciente; entonces eso y la consciencia son la misma cosa.

¿Cuál era la tercera pregunta, lo mental?

I: El cuerpo.

FL: El cuerpo es, por un lado, un concepto que se refiere a una experiencia, que de hecho se refiere a una multitud de experiencias. Esencialmente, hacemos la experiencia de nuestro cuerpo y la experiencia de los otros cuerpos.

La experiencia de nuestro cuerpo tiene una parte puramente subjetiva que nos es propia: el hambre, la sed, el dolor, el placer... nos son propios. En cambio, cuando miramos nuestra mano y miramos la mano de otro, a través de los órganos de los sentidos, hacemos la experiencia de nuestro cuerpo un poco de la misma manera que hacemos la experiencia del de los otros. Esta multitud de experiencias las reunimos en un concepto al que llamamos cuerpo.

Es un poco como cuando definimos una silla; una silla tiene diferentes características, por ejemplo: tiene cuatro patas, aunque a veces tiene tres, pero normalmente tiene cuatro, tiene un respaldo donde apoyarse, una parte más o menos horizontal para sentarse encima, a veces es redonda, a veces cuadrada, los pies son derechos, a veces retorcidos, unas tienen apoya manos, otras no...

¿Cómo hacemos para reconocer que ese objeto es una silla? Miramos, y si en la masa de información que nos llega, nuestro ordenador detecta que hay un objeto que tiene cuatro patas, un respaldo y un sitio para sentarse... es una silla. De la misma manera, cuando vemos otro ser humano nuestro ordenador detecta que es un cuerpo humano.

Es, al mismo tiempo, un especie de concepto con el que separamos algo del conjunto, y además cuando vamos a la experiencia de nuestro cuerpo, como tenemos esta percepción a la vez interna -a través de la sensación del cuerpo- y externa -cuando nos miramos en un espejo a través de la percepción- podemos establecer correspondencias entre el elemento externo, por ejemplo si toco una determinada parte de mi cuerpo con el dedo, eso genera una sensación en el interior.

Hay una correspondencia con la percepción objetiva y subjetiva del cuerpo, atribuimos al cuerpo de otro la misma cualidad que si lo tocamos también va a sentir. Atribuimos también al cuerpo de otro una mente, de la misma manera que los cuerpos están relativamente separados los unos de los otros, las mentes están separadas, lo cual no quiere decir que la consciencia esté separada.

I: Muchas gracias.

FL: Lo que es importante en esta definición es acordarse de que la consciencia se refiere siempre a eso que percibe y jamás a lo que es percibido. La consciencia es la realidad que percibe.

I: Tengo una pregunta sobre la disciplina. He tenido la experiencia de la presencia de la consciencia y para mí está claro que es el centro de mi vida.

Si medito una hora por la mañana y una hora por la noche, veo que eso va a favorecer durante el día invitaciones a la presencia e invitaciones a la meditación; pero va a haber mañanas en las que esa meditación o el entusiasmo no va a estar realmente ahí, porque habrá cansancio o aburrimiento. Algunas veces por la noche, después de sesiones muy intensas me siento cansado y entonces hay tendencia a decir: bueno duermo o voy a retrasar la meditación o miro un satsang en DVD... o peor una película inútil.

Me parece que ese ir hacia el entusiasmo, dejarse invitar, amar por él y no endurecerse en el esfuerzo, eso lo escucho y me gusta, pero también pienso que una estructura exterior, a la que llamo disciplina, también me parece valiosa y ayuda.

Me gustaría que aclararas ese aspecto de la disciplina.

FL: Creo que depende de la madurez espiritual. En tanto la madurez espiritual no está ahí, se puede recomendar la meditación prusiana y cuando la madurez espiritual está, entonces recomendamos la meditación italiana...

Me explico: en tanto el deseo del Ser no surge espontáneamente bajo la forma del deseo de meditar, de estar con la enseñanza, de llevar a cabo experimentos sobre la naturaleza del Ser o de continuar la búsqueda, puede ser útil tener un marco un tanto estricto, esperando que un día la chispa va a encender la pólvora. Pero una vez que la casa está ardiendo no sirve para nada encender el mechero. La casa está en llamas cuando el deseo por el Ser surge espontáneamente durante la jornada y ahí, por el contrario, más bien hay que soltar las riendas.

Antes de meditar preguntarse: “¿realmente lo que quiero es meditar o comerme un helado?”

Es por eso que los maestros antiguos cuando llegaba un discípulo, estoy pensando en los patriarcas Zen, para pedirles de seguir la enseñanza les decía: “no...no... vete a pelar patatas a la cocina durante tres años” o lo mandaba unos años a lavar la ropa o que se quedaran en el patio en la nieve... Al negarles el acceso eso permitía que el deseo se agrandara.

No hay que precipitarse a la meditación, hay que tener ganas. Llegará espontáneamente; lo importante es que viene de manera natural y de esta forma natural no es ni mecánico ni repetitivo, está abierto y respira; así que nuestro interés es natural.

I: Primero querría decirte una cosa: te he oído decir, y corrígeme si no te he entendido bien, “yo soy en todo pero el todo no está en mí”.

FL: He citado un pasaje del Bhagavad Gita, en el que Krisna dice: “los seres tienen sus raíces en mí pero yo no tengo mis raíces en ellos”.

En ese caso, yo es la consciencia, Krishna es la consciencia y los seres son todos los objetos, la pluralidad, la diversidad. Todos los objetos, todos los seres, todas las cosas separadas tienen sus raíces en la consciencia, en la realidad; lo que quiere decir que son una expresión, una emanación de la realidad, que están hechos de la realidad, que están hechos de consciencia.

La consciencia no tiene sus raíces en los seres, quiere decir que no depende de los seres, no depende de los objetos. Por ejemplo: la consciencia no depende de un cuerpo, que es un objeto, ni de una mente o un alma particulares.

Los seres tienen sus raíces en la consciencia, están hechos de consciencia, pero en cambio la consciencia no está hecha de los seres.

Por ejemplo, en la visión atomista del mundo, según la cual el mundo está hecho de átomos y la consciencia no es la totalidad de las cosas que existen.

Pero la totalidad de cosas que existen están hechas de consciencia. Lo que quiere decir que hay una jerarquía y que no es una vía de doble sentido entre la consciencia y los seres. En la cima de la pirámide está la consciencia y solo hay una punta, y en la base del triángulo hay la infinidad de seres, la infinidad de puntos de este segmento en la base del triángulo.

I: La pregunta iba porque hay un momento en los ejercicios donde parece que solo hay consciencia en movimiento frente a la consciencia, si se puede decir así, en estático.

FL: Hay un movimiento aparente en el interior de la consciencia, pero este movimiento no es más que aparente porque la consciencia es una; para que hubiera movimiento real haría falta el movimiento de una cosa con respecto a otra distinta. Por el contrario, como lo único que hay es consciencia no hay nada exterior a la consciencia con respecto a lo cual la consciencia pudiera moverse o cambiarse.

En ese sentido podemos decir que la consciencia es estática, que siempre es la misma. Sin embargo ella crea esta diversidad: el tiempo, el espacio, esa película extraordinaria en su seno.

De la consciencia, ella misma, no podemos decir ni que sea estática ni que esté en movimiento; está más allá de estas categorías.

Estas categorías no son verdaderas, presuponen una dualidad, un movimiento o un reposo en relación a algo, y en la no dualidad no hay algo distinto con respecto a lo que pudiera haber movimiento o reposo; en la no dualidad solo hay una cosa.

I: Sí, pero para ponerlo en palabras necesito hacerlo dual, porque como dices solo había uno, pero era como movimiento dentro de algo estático, como que se produce un movimiento dentro de la consciencia, de la misma; la consciencia moviéndose dentro de ella misma, es una cosa un poco extraña.

FL: Es porque ves la consciencia que no se mueve como un objeto y la consciencia que se mueve como otro objeto. Eso que se mueve o eso que no se mueve son siempre objetos, no es nunca la consciencia. Aquello que percibe no posee la cualidad de moverse o no moverse.

Cuando antes contestaba a la definición de la consciencia, he precisado que podíamos definirla o bien como un nombre o bien como un verbo; el nombre es consciencia y el verbo es ser consciente. Aunque la consciencia no es ni lo uno ni lo otro pero, al mismo tiempo, es los dos a la vez; escapa a las categorías lógicas de exclusión, etc.

Lo que hay que ver bien es que estos ejercicios que hacemos no se refieren realmente a la consciencia, tienen como objeto transformar la percepción que tenemos del cuerpo y del mundo para realinear esa percepción con la posibilidad de una consciencia universal.

No hace falta, para hacer esos ejercicios, hacerse preguntas sobre la consciencia, esos ejercicios están orientados a la manera cómo percibimos el cuerpo y el mundo. Si la consciencia es separada y dependiente del cuerpo: este es mi cuerpo, eso es el mundo y son diferentes. En cambio si la consciencia es universal quiere decir que el universo, el mundo en el sentido más amplio, es el cuerpo de la consciencia, así que es mi cuerpo.

En este sentido puedo hacerme la pregunta: “¿mi experiencia del cuerpo y del mundo está conforme a eso? ¿Tengo la experiencia de esta sala, estos seres, esta silla... que están aquí como formando parte de mi cuerpo?” En general la respuesta es: “no”. El propósito de los ejercicios está orientado a cambiar esta percepción.

De forma práctica no se necesita ir más allá del volumen de esta sala, si llegamos a englobar el volumen de esta sala, de alguna manera en nuestro cuerpo, ese realineamiento se produce y los trazos de ignorancia con los que estaba impregnado el cuerpo se disuelven.

Se trata, en cierto sentido, de una cooperación voluntaria en la disolución de los residuos de la ignorancia a nivel del cuerpo y la mente. No se trata de intentar visualizar la consciencia, sabemos que no se puede visualizar. Se trata de cambiar la manera en cómo percibimos el cuerpo y el mundo. Ese es el objetivo.

I: Siguiendo con los ejercicios. Antes hubo un momento en que los sonidos me molestaban, luego me ayudaban. Ahora me está pasando con el movimiento, me da la sensación que me gustaría más empezar con el yoga y seguir con la meditación. De hecho, cuando hacemos la meditación muevo un poquito un dedo o algo. Me parece que lo que estoy haciendo es cambiar el objeto pensamiento por otro objeto más comfortable, pero no estoy segura...

FL: No comprendo esto último: cambiar el objeto pensamiento por otro objeto más comfortable...

I: Cambio la percepción de los pensamientos por la percepción de un dedo que se mueve un poquito y eso me hace ampliar el espacio más fácilmente.

FL: ¿Por qué no? ¿Qué importancia tiene el frasco si al final nos procura la embriaguez? ¿Qué importa que empecemos por el aperitivo y acabemos con el champagne, o que empecemos con el champagne y acabemos con el martini, si al final tenemos la embriaguez?

I: Sí, pero me parece que igual es una huida de querer ver los pensamientos o una forma de querer calmarlos...

FL: Pero al intentar hacer lo que aquí se sugiere, hay muchas cosas sugeridas aquí, muchos ejercicios... podemos coger uno dos y tres y ponerlos en cualquier orden. Llegado un momento nos preocuparemos de coger los ejercicios que abarcan todas las particularidades.

Hay solapamientos entre los ejercicios: lo que un ejercicio no nos aporta, al realizar otro ejercicio lo comprenderemos. Quizás si hiciéramos un solo ejercicio de manera perfecta, los otros estarían claros.

I: Y lo de abrir los ojos me parece muy difícil... mantener la sensación de espacio cuando abrimos los ojos. A pesar de todo ¿hay que intentar practicarlo?

FL: Sí, pero en este caso, si llegamos a sentir la sensación de espacio con los ojos cerrados, llega un momento en que es natural tener esa misma sensación con los ojos abiertos. De modo que lo que hay que hacer es cultivar esa sensación con los ojos cerrados durante un cierto tiempo.

I: Una pregunta más sobre los ejercicios. ¿Hay diferencia entre la sensación de que yo soy todo o de sentirse situada fuera de todo?

FL: ¿La diferencia es entre “todo” o “todas las personas”?

I: Todo, incluido mi cuerpo, esta persona aquí.

FL: No hay mucha diferencia entre no ser nada y ser todo, en los dos casos no hay ningún problema. El problema es si somos algo y no todo.

Así que lo que más te guste, no ser nada o ser todo, tú escoges, los dos están bien. Pero ser algo y no ser todo... eso mal asunto. Por ejemplo ser un cuerpo humano, ser una mujer, ya no es ser todo. Si eres un ser humano ya no eres una araña, si eres una mujer ya no eres un hombre, si eres americana ya no eres española. O bien ser todo o bien ser nada; eso es.

Creo que fue Maharaj que dijo una vez: “Ser todo con el corazón, no ser nada con la razón”.

I: La sensación de espacio con los ojos abiertos o los ojos cerrados, en principio no tengo mucho problema. Con el movimiento sin moverme tampoco, cuando muevo la mano yo no me muevo... pero cuando entran: el movimiento la respiración y los ojos es otra historia.

FL: Eso pertenece a una clase superior, hay que ir poco a poco. Es como si tocas la guitarra y tienes que hacer un acorde, primero pones un dedo, después el otro y después el tercero. Y la segunda vez pones el segundo y el tercero más deprisa y al final... “Ah ¡toca la guitarra Manuel!”.

I: Creo que donde tengo el problema es en la respiración.

FL: Puedes intentar des-localizarla. Si tienes un cubo grande en tu casa, lo pones delante de ti y respiras dentro de él, después lo pones sobre la mesa y respiras allí, después lo pones a derecha, izquierda... todo alrededor tuyo, lo cambias de lugar y vas respirando dentro del cubo; de esta manera te habitúas a no respirar solo aquí (pulmones) sino a ser capaz de respirar por todo.

Podemos hacer lo mismo con el sonido; si no conseguimos sentir que el sonido está por todos lados, podemos tener la impresión que el sonido está con el cubo aquí, con el cubo allá, etc.

Podemos hacer lo mismo, después, con la sensación "yo". La tomas aquí, la pones en el cubo aquí, allá...; des-localizar la sensación "yo".

Todo eso son trucos, son trucos para permitirnos salir de "aquí".

I: Francis, has hablado durante la meditación de la inocencia, lo he encontrado muy inspirador, ¿podrías añadir algunas palabras?

FL: Si añadiera palabras quizás perderíamos la inocencia de la explicación.

Es muy bella la definición del Maestro Eckhart: "No querer nada, no saber nada, no tener nada".

Ser como las pequeñas flores en los campos.

I: Ha sido muy revelador que el espacio respire, porque esta mañana me desperté observando que estaba respirando algo dentro de mí y estuve varias horas así y me daba cuenta de que había ausencia de pensamientos... también había como un estado de mucho bienestar. En algún momento recibía indicaciones de Francis pero las rechazaba, me decía: esto tampoco... y seguía en ese estado y así pasé varias horas y en un momento me dije: "ya está bien, paro".

Pero ese estado era más fuerte que el pensamiento de parar y seguía en eso, hasta que casi me obligué a parar, diciéndome: "ya está bien, tienes que salir a dar un paseo... no te creas que esto es la consciencia o algo así".

Simplemente quería decir que, en general, tengo un dolor aquí en el cuello y también ese dolor había desaparecido durante todo ese tiempo y realmente sentía como una

bendición el estar en ese estado. Nunca me había pasado... Deseaba solamente compartir esa experiencia.

FL: Hay que comprender ya intelectualmente que cuando pensamos “yo respiro”, como si hubiese una entidad aquí que escoge respirar, es completamente falso.

De hecho todo acontecimiento que se produce en el cuerpo, sea la digestión, sea la acción del sistema inmunitario, etc. es de hecho un acontecimiento cósmico, universal. La mayor parte de los acontecimientos corporales no los ordenamos están bajo las órdenes directas del universo.

¿Por qué habría una excepción en el caso del cerebro o del sistema nervioso con respecto a los otros órganos? El cerebro está sometido a las mismas leyes que el sistema inmunitario o digestivo, así que lo que es cierto para uno es cierto para otro. Es decir, todos los movimientos del sistema nervioso son también acontecimientos cósmicos; y ello quiere decir que no controlamos nada, no escogemos nada, incluso cuando creemos que estamos controlando.

No hay una entidad localizada aquí que controle y, en particular, que controle la respiración. La respiración es también un fenómeno cósmico. Entonces: ¿qué es lo que respira?, es el universo que respira a través de cada uno de nosotros, en cada uno de nosotros.

Estos ejercicios, en definitiva, tienen la finalidad de restituir la respiración al verdadero respirador. El espacio es una representación más adecuada del que respira que un pequeño punto aquí. El espacio no es el respirador, todavía sigue siendo una proyección, pero permite liberar la respiración de esa restricción. Va en el sentido correcto y, llegado un momento, el verdadero respirador se revela.

En esos casos no sirve de nada interrumpir las cosas, hay que dejar que las cosas se desarrollen. Todo estado corporal tiene un inicio y un fin.

I: De la misma manera que no hay una entidad que respira, si eso lo transponemos al psicológico o a la persona, tampoco hay una persona con ganas de relacionarse, con la que entrar en relación, el deseo de relacionarse...

FL: ¿Qué tipo de relación, con los otros?

I: Cualquiera. Es un impulso cósmico, no personal...

FL: En última instancia todo es cósmico, todo es universal. En particular, todo deseo es universal, puesto que solo hay un ser, un solo ser que pueda desear.

Hay dos formas de deseo: el deseo impersonal que emana directamente del universo y el deseo personal o, mejor dicho, el deseo ignorante, que proviene de la creencia de ser una entidad separada; eso es ignorancia y esta creencia misma proviene también del universo.

El universo está aquí, hay el deseo impersonal universal que proviene directamente de ahí y está la ignorancia que es un deseo universal. El deseo de ser una entidad separada es el primer deseo. De ahí ese deseo mismo crea otros deseos para la persona ficticia; a estos deseos les llamo deseos personales o ignorantes.

Así el deseo de vivir en sociedad, en pareja, etc. puede ser o impersonal, universal o bien provenir de la ignorancia. La mayor parte de nosotros somos seres sociales por naturaleza, animales sociales, y entonces el deseo de estar con otros, de comunicar, aunque solo sea en silencio, porque comunicar verbalmente no es esencial, lo importante es comunicar con la presencia. El deseo de estar con los otros es un deseo natural.

Un poco como el hambre que es un deseo natural. Sin embargo, si ya he hecho tres comidas, he ganado un kilo, que ya no tengo hambre pero voy al restaurante y pido cuatro platos, entonces ahí no podemos clasificar esa hambre como un deseo natural. En ese caso el deseo natural ha sido pervertido por la ignorancia; porque cuando tenía hambre normal y esa hambre era saciada tenía una experiencia agradable.

En la ignorancia tengo un sentimiento de carencia que es desagradable y, para esconder ese sentimiento desagradable, para no verlo, para escapar de él intento reproducir la experiencia agradable que tuve cuando comía porque tenía hambre. Estoy intentando explicar el mecanismo psicológico de la adicción y mostrar cómo está ligado a la ignorancia, al sentimiento de carencia.

Cuando se trata de detectar en nosotros si el deseo de contactar con otros proviene de un deseo sano y natural o, al contrario, si es una adicción para intentar huir del sentimiento de carencia; basta con ver de dónde proviene.

Si tengo ganas de ir al restaurante y no tengo hambre porque acabo de comer, entonces eso viene claramente del lado aditivo. Si acabo de pasar todo el día y la noche anterior hablando sin parar, explicando historias y, de repente, me encuentro durante unos minutos solo y empiezo a “flipar” y necesito la primera persona que aparece... el joven de la recepción del hotel, en fin, la primera persona que aparezca con la que pueda hablar, creo que eso va más bien en el sentido de un deseo no natural.

De forma general hay que ver si el deseo de estar en relación es un deseo sano o malsano. Un deseo sano no proviene nunca de un sentimiento de carencia: estamos tranquilos, estamos bien, recordamos a alguien que hace tiempo que no vemos y llega el deseo: “ver a esa persona”. Llamamos por teléfono... no está. Cogemos un libro y nos vamos a la cafetería y, ¿a quién encontramos allí? Al amigo que acabamos de telefo-

near; simplemente su móvil se había quedado sin batería. ¿Y por qué? Justamente porque el deseo impersonal se concretiza.

El deseo impersonal proviene de la paz, de la dicha y no intenta ir a la felicidad porque proviene de ahí. Mientras que el otro es un sentimiento de carencia que intentamos compensar y proviene del sufrimiento y permanece en el sufrimiento.

I: Durante cincuenta años, más allá de lo que era mi vida de pareja y mi trabajo yo sabía lo que tenía que hacer y mi vida estaba llena de actividades. Desde hace dos años me voy de vacaciones a un país idílico y mi encefalograma está plano. Por ejemplo el sábado intento sentir qué es lo que tengo ganas de hacer y no encuentro nada, ¿a qué corresponde esa etapa?

FL: Te doy la misma respuesta que di el otro día: o es una depresión o bien una transferencia del entusiasmo. Una depresión es una extinción del entusiasmo, bueno no tan definitiva, una extinción temporal o parcial del entusiasmo. El entusiasmo pide energía y a veces las personas están deprimidas porque han tenido una infección y el organismo, en su sabiduría, conserva la energía; por supuesto las depresiones pueden tener muchas otras causas. En este caso es una disminución del entusiasmo.

Mientras que para los que tienen el despertar del interés espiritual se puede producir una transferencia del entusiasmo que hasta ahora había apuntado a los objetos: vacaciones, dinero, objetos que habitualmente y teóricamente deberían aportarnos la felicidad. El entusiasmo se gira hacia otra dirección, que es la dirección del Ser pero que sigue siendo un enigma para la mente; porque la mente no tiene la dirección del Ser, no la conoce. A nivel mental los síntomas pueden ser interpretados como una desaparición del entusiasmo. Hay un poema de Sankaracharya que describe ese estado y el título es "El santo desdén hacia todo lo que no es el Ser" .

En este segundo caso, tarde o temprano la nueva dirección se dibuja, se afirma. Se trata de una etapa temporal durante la cual la energía del entusiasmo se retira del mundo objetivo para volverse hacia el Ser y con el reencuentro del Ser el entusiasmo se multiplica. De la misma manera que una copa cuando se llena totalmente acaba por derramarse, el entusiasmo divino acaba por desbordar y se vierte sobre el mundo objetivo, los objetos, sobre la creación. Entonces habrá una vuelta de interés aparente hacia los objetos pero estos serán vistos como instrumentos, sin apego alguno.

En el fondo ese desdén por los objetos... ya hemos recorrido y conocido todos los objetos y no hemos encontrado lo que buscábamos en ellos, y ya no tenemos ganas de seguir buscando allí donde sabemos que no vamos a encontrar lo que buscamos.

Al principio teníamos el entusiasmo de la infancia. Al niño le dicen: "¡Iremos a París, ya verás!" Y el niño se imagina no se sabe bien qué, pero llega a París y ve calles llenas de coches, semáforos... y se dice: ¿es esto París?

I: Y el segundo punto es que cuando estoy en el despacho me convierto en una máquina y me cuesta desprenderme de ello, no tengo ningunas ganas de ser una máquina, no me gusta nada esa parte, pero todo ocurre muy rápido y no consigo vivir el momento presente.

FL: Eso quiere decir que tienes que cambiar la manera con la que procedes. Es como cuando se juega al tenis, si en el primer set perdemos significa que hay que cambiar la táctica, hacer otra cosa. Porque si esperamos cambiar la táctica al final del partido... mal asunto.

¿Qué haces como trabajo?

I: Al nivel profesional acompaño a gente, soy un coach, tengo dos actividades. No se trata del coaching material sino espiritual, de realización de lo que uno es y también hago coaching en la escuela de niños para encontrar la inteligencia intuitiva que se ha perdido en las escuelas.

FL: Pero todo eso es maravilloso.

I: Sí, cuando estoy con la gente va bien, todo funciona y es fantástico pero cuando estoy en casa, en el despacho, las cosas administrativas repetitivas ahora las lleva ahora una secretaria.

FL: Muy bien, te lo hubiera aconsejado.

I: Es otro tipo de cosas, como los correos etc., hay un mecanismo increíble. He intentado hacer pausas, trabajar media hora y pararme a meditar, pero eso funciona una vez o dos y de nuevo me atrapa. Intento hacer lo que tengo que hacer pero...

FL: En toda profesión, incluso en toda vocación, hay tareas duras que llevar a cabo, tareas pesadas; hay que tomar esas tareas como inevitables y con sentido del humor, como tomamos de vez en cuando un dolor de muelas o una gripe. Para no tener la gripe tomamos precauciones pero, a pesar de esas precauciones, acabamos atrapándola.

Es lo mismo aquí, tomamos precauciones, hacemos lo mejor que podemos, contratamos una secretaria, nos organizamos para disminuir al mínimo las tareas a las que somos alérgicos: hay que cepillarse los dientes, sacar la basura, hacer la declaración de impuestos, pagarlos, sacar billetes para viajar, hacer las maletas, hacer el viaje, viajar, coger taxis, dormir en otra cama...

I: Si yo hago todo eso pero siempre aparecen nuevas cosas, y es ahí donde quizás está el problema.

FL: Ah, entonces aparece el lado masoquista, si te fuerzas a hacer lo que no te gusta eso quiere decir que, en cierto modo, sacas placer de ello. No, ¡hay que parar!

I: De acuerdo.

FL: Para todos aquellos que hablan inglés hay que ir a YouTube y ver el sentido de la psicoterapia explicado en cinco minutos por un profesor de la Universidad de Stanford, Bob Newhart, no estoy seguro en que Universidad trabaja; el título del video es: "Stop it". Es la esencia de la psicoterapia.

Así pues, para el trabajo más allá de lo que es necesario: ¡Para!

Nota: la dirección para buscar el vídeo en YouTube con subtítulos en español es:

<https://www.youtube.com/watch?v=LJJ9BE5Tvmc&spfreload=10>

Séptimo diálogo - 27 de julio 2014

Interlocutor: Has dicho que los acontecimientos que se producen en la vida se tienen que vivir como experiencias y no necesariamente tener que interpretarlas o comprenderlas.

Francis Lucille: Dije eso refiriéndome a las experiencias espirituales.

I: Había entendido que era con respecto a todos los acontecimientos, en mi vida cotidiana pasan cosas graves, medianamente graves, cosas que no son graves; por ejemplo esta mañana me he roto las gafas, es por eso que me he tenido que poner estas gafas que son de sol.

Si nos ocurren desdichas catastróficas creo que hay que interpretarlas, quizás no esté en lo correcto, precisamente hay que comprenderlas para cambiar la dirección de la brújula, la dirección del GPS.

FL: No hay que dirigir la atención hacia los acontecimientos, hay que dirigir la atención hacia el Ser. Más tarde puede ocurrir que nos llegue la comprensión de un acontecimiento en particular, cuál era el objetivo, el porqué.

Intentar ver, a través de los acontecimientos los designios de Dios es un error, porque las vías del Señor son impenetrables. En cambio puede que nos aporte luz, en tanto que lo necesitemos; digo en tanto que lo necesitemos porque los acontecimientos son ellos mismos su propia explicación. Si a cada acontecimiento que dura treinta segundos debiéramos añadirle una explicación de tres horas no habría tiempo para vivir los acontecimientos, solo viviríamos las explicaciones.

Lo que decía de los acontecimientos espirituales, en cierto modo, es cierto para los acontecimientos de la vida cotidiana. Cada acontecimiento es lo que es. Preguntarse: ¿por qué me ha ocurrido esto? ¿Por qué? La buena explicación es: porque es exactamente lo que me hacía falta en ese momento. Esta es la explicación general de todo lo que pasa, así no tenemos por qué buscarle los tres pies al gato.

A continuación lo que puede ocurrir es que comprendamos: “ah, sí, es lo que me hacía falta exactamente”.

I: De acuerdo, porque mi pregunta era porque me ocurrieron primero cosas graves y luego menos graves.

FL: Lo importante es comprender bien lo que he dicho. No he dicho que no tuviéramos que aprender lecciones de un acontecimiento. Lo que no tiene sentido para mí es intentar conocer los designios de Dios en ese acontecimiento.

Si me tuerzo el tobillo porque no estaba atento bajando las escaleras, aquí hay una explicación sencilla: hay que estar atento cuando bajamos las escaleras. Me he quemado porque he puesto la mano encima de la sartén, la explicación simple es: cuando siento la proximidad del calor tengo que prestar atención.

I: No es eso, he tenido un accidente de coche con daño en la cabeza y esto es un acontecimiento grave, no me hago preguntas por cosas tan simples...

FL: Sí, pero tu cerebro funciona bien, entonces, ¿de qué te quejas?

I: Sí, cuando salí de allí me dije: ¡guau, estoy viva! Y preguntarse no es lo mismo que si te rompes la muñeca o tener una cicatriz en la chakra de la corona...

FL: Antes o después se revelará que todo lo que ocurre en nuestra vida, a cada instante, era necesario para llevarnos al Ser.

I: Gracias, es lo que yo también me digo.

I: Hace unos días hice una pregunta que tenía que ver con lo masculino y lo femenino, y escuchando la respuesta después me dije que efectivamente, al enseñar la vía directa, la pregunta no tenía sentido alguno. Tengo otra pregunta que me no me atrevía a hacer, pero me han animado a hacer.

FL: Siento que voy a ser mas amable en mi respuesta.

I: Es una pregunta de debutante, personalmente he recurrido a trabajo de tipo psicoterapéutico cada vez que he sentido limitaciones. Y me pregunto: ¿qué lugar tiene eso en su vía? ¿Cómo podemos progresar en esta vía sin ayuda psicológica para sobrepasar e ir más allá de nuestras limitaciones?

FL: La primera constatación a realizar, es que todo problema psicológico con el que nos enfrentamos, tiene como origen la creencia de que somos una entidad separada. Si esta creencia desaparece todos los problemas psicológicos se encuentran, en ese momento, sin fundamento y no pueden permanecer por mucho tiempo sin su base en la que asentarse.

La metáfora que utilizo es la de los dibujos animados; está el típico acantilado cortado a pico, y el animal que corre, "el coyote", que de repente se encuentra en el vacío y por un momento sigue corriendo pero al final... "puf" se cae.

En esta metáfora, el altiplano es el fundamento, es la creencia de ser una entidad separada, y lo que corre, el animal, son los problemas psicológicos. En tanto que el pro-

blema psicológico tenga esta base (el altiplano) no hay problema, corre, corre y corre... pero a partir del momento en que empezamos a comprender que no somos una entidad separada, el problema psicológico se encuentra en esta situación (en el aire) y allí no puede quedarse mucho tiempo.

A menudo venimos a la vía espiritual, porque creemos tener problemas psicológicos que nos estropean la vida, esperando que quizás podamos desembarazarnos de ellos y tener una vida mejor; pero eso no es más que el cebo, la trampa del pescador o del cazador que va a atraernos hacia la paz espiritual.

Llegado el momento nos damos cuenta de que todos nuestros problemas psicológicos están ligados a la ignorancia, y que todo esfuerzo por deshacernos de ellos es una pérdida de energía, porque la fuente de todos los problemas psicológicos permanece activa. En ese momento las energías se vuelven hacia la vía espiritual, que es la investigación de la supuesta entidad que creemos ser.

Y ocurre lo que debía ocurrir; a medida que nos deshacemos de la creencia de ser una conciencia separada, y de los restos de esa creencia a nivel del cuerpo y de la mente, sin ningún esfuerzo particular por nuestra parte, todos los problemas psicológicos que teníamos se atenúan, desaparecen; no uno solo sino todos al mismo tiempo, no tenemos que ir a buscarlos uno detrás de otro, todos se borran en paralelo. No es un proceder lineal donde vamos uno detrás del otro.

Nos damos cuenta que nuestra vida mejora, y en un momento dado sabemos que estamos en la buena dirección. Cuanto más sabemos que estamos en la buena dirección más la energía y el deseo del amor del Ser, se agranda. Hay un proceso de aceleración, de reacción en cadena que se produce.

Aprovecho para señalar que es esto lo importante, más que polarizarse en una experiencia de despertar espiritual, que pudiera o no haberse producido, y que nos deja sin cambios, más o menos como antes. Es cien veces preferible no saber si el despertar se ha producido, y constatar que en nuestra vida todo está implicado en un proceso de armonización, para mí eso sería la piedra de toque para saber que vamos en la buena dirección.

I: Te sigo intelectualmente pero has empezado tu respuesta diciendo: si nos damos cuenta que estamos identificados...

FL: No, no, he dicho: si nos damos cuenta que todos los problemas psicológicos, todos, sin excepción, están ligados a la creencia de ser una entidad separada...

I: Has dicho: si... y yo hablaba de esas fuerzas opuestas, que querrían permanecer en la creencia.

FL: La pregunta se refería a la psicoterapia. La psicoterapia, en general, no se interesa en absoluto en la creencia de que somos una entidad separada; y si se interesa es para reafirmar esa creencia. Hablo de la psicología y la psicoterapia en general, no hablo de los psicólogos y psicoterapeutas que están aquí que solo lo son de nombre.

I: Sí, pero esas fuerzas contrarias, ¿existen?

FL: Lo que quiero decir es que preocuparse por esas fuerzas contrarias no es el objetivo de la psicoterapia. La psicoterapia no se preocupa por las fuerzas que se oponen a la realización espiritual.

I: En mi experiencia he encontrado que era así, era el caso.

FL: En ese caso has encontrado psicoterapeutas espirituales y es otra cosa. La realización espiritual o el despertar es la realización de que la consciencia es universal y es de eso de lo que hablamos aquí. Tú hablas de fuerzas de inercia, de fuerzas de creencias, que se oponen a esa comprensión; a groso modo es lo que llamo la ignorancia.

Una de las tradiciones de las que hablamos aquí le llama “avidya”, la ignorancia, y no he encontrado muchos profesores de psicología en nuestras facultades, que digan que el propósito de la psicoterapia es liberarse de “avidya”, la ignorancia; de hecho creo que no hay ninguno. No solamente aquí, ni tampoco en Estados Unidos, Inglaterra... porque lo que harían es hacerse despedir, en cierto modo.

I: Para tomar una imagen, podríamos imaginarnos un torrente donde hay grandes piedras en medio, que impiden el fluir del agua, y entonces es cierto que la fuerza del agua puede en milenios disolver las piedras pero también, uno puede retirarlas.

FL: No, no podemos poner las piedras en la orilla en psicoterapia. La psicoterapia ignora lo que es exterior al lecho del río, para seguir jugando con tu metáfora.

Precisamente ahí está el problema; todo lo que la psicoterapia puede hacer es desplazar las piedras, pero permanecen en el lecho del río. Continúan ofreciendo el mismo obstáculo al libre fluir del torrente, pero situadas en un lugar distinto; provocan remolinos y obstrucciones en lugares distintos, pero siguen estando ahí.

El espacio donde podemos desembarazarnos de una piedra está más allá de la mente, aquello que libera la mente está más allá de la mente. Mientras lo que está más allá de la mente es ignorado, los procesos psicológicos permanecerán en el campo mental.

La única psicoterapia válida es la que se abre; por ejemplo la psicoterapia transpersonal tiene algo de verdadero porque está abierta a una realidad supramental.

En relación a la ortodoxia de la psicología occidental, la ortodoxia académica de la psicología occidental... huele a azufre

I: Cuando se siente el azufre es atrayente.

FL: Por supuesto, eso es lo que te ha traído aquí.

I: Hablas de psicoterapia ortodoxa y hablas de la vía directa, pero hay otras vías que son progresivas y el objetivo es el mismo pero, en las vías progresivas, la parte de comprensión de esos obstáculos tiene su espacio.

FL: Por supuesto si quieres cruzar el atlántico, puedes coger un avión o puedes cruzarlo a nado. El avión es la vía más directa.

De hecho prácticamente no hay vía directa, sino que hay vías más o menos directas. Por ejemplo cuando haces una pregunta y una respuesta viene, esa respuesta necesita tiempo y te lleva a reflexionar; quizás comprendas enseguida, es una vía directa; o quizás no entiendas lo esencial de lo que es comunicado pero al irte a casa te vuelve el pensamiento y entonces: ¡bingo!, comprendes. Esta también es una vía directa pero un poco menos. De todas formas todas las vías espirituales al final llegan a la vía directa.

La imagen que utilizo es la de un aeropuerto, con la pista, y los aviones que llegan de todo lugar, de todas direcciones. Cada avión trae un recorrido distinto, incluso cuando llegan a las proximidades del aeropuerto cada uno va a tomar una ruta de aproximación distinta, pero llega un momento donde se encuentran con el tren de aterrizaje bajado, con los flaps fuera y alineados con la pista. Independientemente de la dirección que traían anteriormente, al final están todos en la misma dirección.

Todos los buscadores de verdad tienen vías distintas, pero al final todas las vías se encuentran: la vía del amor, la del conocimiento, la de la acción, la del entusiasmo, la de la belleza... todas las vías se reencuentran.

No deberíamos sacar como conclusión un desdén hacia las vías progresivas, porque de hecho, casi todas las vías son más o menos progresivas.

¿Qué es una vía? ¿Qué es un camino? Es un método que el enseñante utiliza, para hacer aterrizar al buscador de verdad sobre la pista.

En el fondo es un controlador aéreo; mirará en su radar donde se encuentra el buscador de verdad y le guiará en función del lugar donde se encuentra. Incluso si está muy lejos pero que ya está en el eje de la pista, que no hay mucho tráfico y que tiene el tiempo para dejarle continuar, le dice: "bueno continúa con tu rumbo". Quiere decir es que está en la vía directa pero no necesariamente muy rápida.

Otro puede que llegue a noventa grados de la pista, pero muy cerca ya. Está muy cerca del umbral de la pista y puede que le diga, gire noventa grados a la izquierda y ya está

ahí, la pista. Incluso en este segundo caso, aunque éste estuviera en la vía progresiva va a llegar a destino.

Pero lo que cuenta en todo este asunto, no es la vía directa o la vía indirecta, lo que cuenta es que haya bastante combustible en las alas, que el aparato funcione, que el piloto tenga el deseo de aterrizar, y que el controlador aéreo sepa donde tiene que guiar al avión en cuestión; las modalidades que el controlador seguirá, dependerán del tráfico, de la meteorología, etc.

I: No quería comparar las vías, pero cuando dices que la psicoterapia no sirve para nada, pero quizás no he entendido bien.

FL: Para ser preciso: la psicoterapia no sirve para nada en términos de felicidad, pero puede servir para desplazar las piedras de un lugar a otro en el lecho del río.

Si quieres liberarte de una fobia en particular puedes hacer psicoanálisis durante diez años y te liberarás de la fobia a los ascensores pero, en última estancia, aunque te des cuenta de que te has liberado del miedo a los ascensores, no has dado un solo paso en dirección a la felicidad.

Es un objeto, no será diferente de la experiencia que haces cuando dices, por ejemplo: "si acabo mis estudios y tengo éxito en mis estudios y que llego al propósito que me han asignado mis padres y la sociedad, seré feliz". Haces el esfuerzo, acabas los estudios y por supuesto estás contenta de haberlo logrado; estás contenta durante uno, dos o tres días y al cabo de tres días te das cuenta de que no eres feliz, ¿ves lo que quiero decir?.

Mi respuesta es: la psicoterapia no nos hace avanzar ni un solo paso hacia la felicidad.

I: En mi caso sentía muchas tensiones interiores y la meditación era imposible; he tenido que pasar por un trabajo sobre mí misma para disolverlas.

FL: Sí, pero justamente aquí salimos de la psicoterapia en el momento que dices "meditación"; y, ¿por qué querías disolver esos obstáculos?

Depende de si el objetivo es personal o espiritual. Hay gran diferencia entre el desarrollo personal o el desarrollo espiritual. Los dos van en direcciones diametralmente opuestas, porque el desarrollo personal, en cierto sentido, refuerza a la persona. La diplomacia es la búsqueda de la guerra por otros medios, aquí es la búsqueda de los objetos de otra manera.

Pero a partir del momento en el que hay algo que no es personal, entramos en la vía espiritual, y en el dominio espiritual está la vía directa y la que no lo es, pero eso no tiene importancia.

Lo que cuenta es la intención. Hay un momento en que la intención cambia de la intención personal a la intención no personal o transpersonal; es ahí el paso del Rubicón, y una vez lo hemos pasado ya no hay vuelta atrás.

I: Yo estoy de acuerdo pero la cuestión es el método.

FL: Lo que intento decir es que la psicoterapia queda de un lado del Rubicón.

Tengo un amigo que es psiquiatra y también psicoanalista. Me ha confiado que desde el punto de vista de la deontología, no tienen derecho a decirle a un paciente que el objetivo de la terapia es la felicidad, porque sería contrario a la deontología. No tienen derecho a decirlo en Estados Unidos ni en Canadá. Si lo dijeran a un paciente y el paciente les pusiera un pleito, deberían pagar una indemnización y serían castigados por el colegio. En Bangladesh es distinto.

I: Pero, ¿cuál es el valor de la psicoterapia que permite acercarse a la orilla del Rubicón?

FL: La manera en como atravesamos el Rubicón es que, en cierto momento, nos damos cuenta de que todo lo que hemos hecho para obtener la paz, la felicidad y la armonía que deseamos nos han llevado a un fracaso total. En tanto que pensemos que hay algo que rascar, que obtener en esa dirección, vamos a continuar. Hay que llegar a la constatación de fracaso, de quiebra total y es ahí donde la arrogancia de la persona encuentra a su maestro.

Mientras creamos que podemos asegurarnos la felicidad con más objetos, mientras creamos en ese sueño extraordinario de una persona feliz, la persona continuará; no hay "persona feliz". Desde el exterior, si creemos ver una persona feliz, diremos: "oh, eso es una persona feliz". No; solo hay la felicidad que se expresa a través de los seres.

Si estamos en una vía espiritual, en la gran mayoría de los casos, tarde o temprano encontraremos un enseñante. Toda vía espiritual tiene un lado que es progresivo, que no es directo; habrá comprensiones que se efectuarán y que retirarán piedras del lecho del río. Pero siempre es en relación a la experiencia de la consciencia que esas piedras puedan ser definitivamente retiradas.

El objetivo de la vida es la felicidad y la paz; es aquello que está impreso en nosotros, lo que todos los seres buscan, lo confiesen o no, sean conscientes o no, y no cesarán hasta que lo que lo hayan encontrado.

El objetivo de la vida no es convertirse en un genio, en un jefe de estado, un general, un gran actor, un futbolista o un gran esto o aquello, un gran benefactor o benefactora de la humanidad... No, el objetivo es encontrar el camino del corazón, de la paz, de la felicidad.

I: Me gustaría hacerte una pregunta y no voy a añadir más sobre el aspecto psicológico. Es un miedo central que tengo desde siempre, es el miedo de dañar el cuerpo, limitarlo. Así que hay una parte factual y otra irracional. Por ejemplo el miedo de que este cuerpo pueda ser dañado y no pueda realizar a Dios. Vivo con un gran peso desde hace años, que es el de preservar el cuerpo, este cuerpo. Hasta que tuve cuarenta y cinco años nada ocurrió, pero hoy en día he dañado el cuerpo. Pero no tiene importancia porque ese miedo siempre ha estado ahí.

No hablemos de terapia, he hecho años de terapia y no ha funcionado. Incluso la meditación, la investigación, los pequeños despertares que he tenido, incluso lo que empiezo a comprender aquí...

En la meditación que hicimos el martes, y sin que tú dijeras nada desde el principio de la meditación viví este inmenso espacio consciente impregnado de paz y de amor, y el cuerpo era un elemento pequeño sin importancia, perdido entre todo, y podía funcionar por sí solo, y el hecho de que estuviera dañado o roto no afectaba en nada a lo que yo soy.

FL: Acabas de explicar muy bien de manera perfecta la enseñanza que recibiste el martes. Así que atente a ella, síguela.

I: Durante los retiros intento meterme en una especie de capullo para no provocar esos miedos... y durante estas dos semanas, la vida ha venido a buscarme con respecto a esos miedos.

Por la noche tomo el metro en Barcelona y es muy ruidoso, me encuentro con un compresor muy ruidoso al lado del apartamento precioso donde estoy. Incluso después de esa experiencia que está muy clara, eso hace que me contraiga y no sé muy bien como hacer, como proceder a pesar de todas las prácticas.

FL: Lo que hace falta es que te atengas a la revelación que tuviste el martes. Aquello que te fue otorgado o revelado, no era tan solo cierto el martes, al mismo tiempo se te reveló que es siempre cierto. En otras palabras, no era solo cierto el martes que el cuerpo tenía muy poca importancia en ese espacio de amor, es cierto siempre.

Cuando tenemos el privilegio de recibir semejantes indicaciones, semejantes revelaciones, semejantes regalos de la vida no hay que decirse un momento después: "¡ah! esto lo pongo en la papelera. Esos regalos vienen con suficiente fuerza y gloria para que les prestemos atención, sobrepasan el momento donde el regalo fue ofrecido, no se limita solo a ese momento.

Dicho esto, pequeña definición de lo que se podría denominar como psicoterapia espiritual, en comparación a lo que podríamos llamar psicoterapia ignorante. Es una definición lo bastante simple como para que podamos recordarla.

La psicoterapia ignorante es la psicoterapia practicada por un psicoterapeuta ignorante, y la psicoterapia espiritual es la psicoterapia practicada por un psicoterapeuta espiritual. Esta definición no es tan tonta como parece.

En otros términos, no podemos determinar si una psicoterapia es ignorante o espiritual por criterios externos. Un psicoterapeuta espiritual puede que no haga alusión alguna a la no dualidad ni a la meditación, incluso su psicoterapia puede parecer perfectamente académica y ortodoxa. El psicoterapeuta ignorante puede que tenga experiencia de zen, de yoga, de meditación y en su psicoterapia puede sugerir la escucha y ser el testigo; pero seguirá de todas formas una psicoterapia ignorante.

El ignorante es aquel que cree ser una consciencia separada y el espiritual es aquel que no se cree una consciencia separada; es simple.

I: Primero quiero darte las gracias por todo lo que se ha dicho esta mañana, sobre la meditación, era precioso. Me gustaría que aclararás acerca del suicidio, es algo a lo que me enfrento en mi trabajo, y me cuesta mucho posicionarme respecto eso.

FL: El psicoterapeuta espiritual no tiene a su disposición un libro de recetas, porque lo que va a ocurrir durante la sesión de psicoterapia, y esa es la belleza de la psicoterapia espiritual, es que parte de un "no saber".

El psicoterapeuta espiritual es el "hombre pobre" del Maestro Eckhart, es aquel que no sabe nada, es decir que ha olvidado todo su saber de psicoterapeuta, no está apegado a ese saber; que no quiere nada, no quiere que su paciente no cometa el suicidio, no tiene miedo de ello; y que no tiene nada, no está apegado a sistemas de pensamientos.

Es en esa libertad y en esa escucha, que se revelará al psicoterapeuta lo que debe decir o no decir, hacer o no hacer. En esa escucha surgirá la compasión verdadera de la que hablamos. No podemos decir lo que va a ocurrir.

Si hay un paciente que va a verte y está en fase terminal de un cáncer de páncreas y te dice: "tengo terribles sufrimientos y dolores y tengo ganas de acabar"; quizás lo único que quiere es que lo sostengas y apoyes en su decisión. Quiero decir: el suicidio no es un tabú absoluto.

I: Más bien esa era mi pregunta.

FL: Pero si viene un jovencito y te dice: “mi novia me ha dejado, tengo ganas de pegarme un tiro”; puede que surja en ti la fibra maternal y le contestes: “hay muchas chicas en el mundo, si te ha dejado es que no te quería y estoy contenta por ti, ya verás como dentro de tres meses cuando encuentres otra más simpática...”; ves lo que quiero decir.

Quizás le digas: “tienes que ir a ver a un médico porque estás tomando una medicina que te empuja a eso, puede que tengas un problema fisiológico en vez de psicológico...”; hay muchas cosas y no se puede anticipar.

Lo importante es que no tengas miedo. La ausencia de miedo es comprender que la muerte no es el problema último y que tu deontología propia, aquello a lo que te atienes, es hacer lo que puedas, es ser de buena voluntad. Lo que ocurra después se escapa.

No deberías tener miedo a lo que pasará, más bien el miedo que deberías tener es el de no hacer lo mejor que se puede; es este el miedo que deberíamos tener ya que después puedo reprocharme de no haberlo hecho lo mejor que podía. Pero si he hecho lo mejor que podía, no tengo nada que reprocharme.

No fuiste tú quien fue a buscar al paciente sino la vida que te lo trajo y tú estabas en la posición en la que la sociedad te ha había puesto para llevar a cabo esta tarea. Hiciste lo mejor que pudiste.

Los pacientes en cirugía mueren todos los días. Si los cirujanos debieran ser culpados por ello, no habría ni uno que quisiese hacer cirugía cardiovascular.

I: ¿Puede haber una distancia, una separación entre la comprensión y el comportamiento?

FL: Sí.

I: Es decir, ¿la personalidad puede continuar paseándose, haciendo cosas que no están alineadas con la pista?

FL: Sí, voy a darte un ejemplo. Podemos haber comprendido muy bien que el tabaco no es bueno para la salud y sin embargo continuar fumando. Si no hemos comprendido que el tabaco es nocivo para la salud, no vamos a dejar de fumar.

La comprensión previa y necesaria para el cambio de comportamiento no es suficiente, hace falta determinación y valentía para, en cierto modo, afrontar los hábitos y costumbres anteriores. Cuanto más fuerte y esencial es la comprensión nos aportará más

valentía. Si la comprensión es imprecisa, vaga y difusa, habrá menos determinación, menos valentía.

Esto me recuerda la época de mi juventud. Sabíamos que el tabaco era nocivo para la salud y cuando ibas a ver al médico tenía el cenicero en su despacho y además había peste a tabaco, quizás incluso fumaba en su consulta. Tenía al paciente sobre la camilla y el cigarrillo en la boca... aquellos que tenéis mi edad os acordareis.

Le preguntabas: “¿estaría bien que dejara de fumar?” “Sí, estaría bien”. Eso genera una comprensión un tanto difusa de que el tabaco es nocivo para la salud.

En tanto la comprensión sea vaga está bien volver un y otra vez para que se afirme en nosotros y, cuando es lo suficiente fuerte, es cuando nos decimos: “voy a ponerlo en práctica en mi vida, en mi relación con los otros, en mi relación con los acontecimientos, en mis opiniones, en la manera como pienso, en la manera como percibo mi cuerpo, la manera como percibo el mundo y la relación entre los dos...” todo el trabajo que hacemos aquí en el yoga.

Primero comprendo intelectualmente que no soy una entidad separada; cuando esta sensación es lo suficientemente fuerte me deshago, a nivel de las percepciones, de las percepciones que no están de acuerdo con esa comprensión. Cuando no pienso fundamentalmente ser una entidad separada y cuando no siento fundamentalmente ser una entidad separada eso cambiará mis acciones y decisiones.

Podemos atrapar el gato por la cabeza, por la cola, por una pata, mejor la cabeza... En lugar de empezar por el aspecto intelectual podemos empezar por el cuerpo y sentir esa ausencia de separación y empezar a hacerse preguntas. Como todos somos diferentes, hay diferentes maneras de enfocar esto, de aproximarse a esto.

I: Sí, pero en tu respuesta, cuando has hablado de valentía de coraje, es como si implicara esfuerzo.

FL: No, el esfuerzo libremente consentido es muy diferente que el esfuerzo impuesto.

Lo que cuenta es la investigación a todos los niveles y que, en un cierto momento, llevará al coyote justo al vacío, que eliminará los cimientos. La investigación se lleva a cabo a nivel intelectual a nivel de las sensaciones, de las percepciones; los ejercicios que hacemos son, en cierto sentido, preguntas que nos hacemos. Esta investigación mina la creencia de que somos una entidad separada. Así que dinamita el fundamento de nuestros hábitos, de nuestras costumbres. Una vez que los fundamentos están minados es más fácil tirar el edificio.

I: Ahora si hay una investigación que va a eliminar la vaguedad de una comprensión que todavía es difusa, o la elección es poner esfuerzo en vivir de acuerdo con esa comprensión de inicio. ¿En cuál de las dos elecciones vamos a poner la presión?

FL: Es mejor hacer el esfuerzo en vivir de acuerdo con lo que ya hemos comprendido porque no podemos, verdaderamente, esforzarnos por comprender. Hace falta que la pregunta que conduce a la comprensión surja naturalmente en nosotros.

Tenemos nuestras conversaciones aquí y después nos vamos; hay cosas que se han dicho que van a remontar, que van a posarse y después diremos: "¡ah!, es cierto, no entendí qué quería decir, pero es cierto, es mi experiencia..." La comprensión se produce de forma natural.

Hacer un esfuerzo diciendo: "tengo que trabajar en esto"... no es muy bueno; hace falta que venga de la libertad, en ausencia de esfuerzo.

En cambio, si he entendido que el tabaco es nocivo para la salud y me aferro a esa comprensión, me dará la valentía, durante los quince primeros días, para decir "no".

I: Quiero retomar un comentario que has hecho antes, en el que dices que un buen indicativo de estar en el buen camino es que nuestra experiencia de vida se armoniza, haya habido despertar o no lo haya habido. Quiero pedirte si puedes hablar un poquito sobre esa armonización, y que hables también sobre ese despertar, ¿qué incluye, que significa?

FL: Primero los síntomas de la armonización. En principio es un gran cambio en nosotros mismos, en la manera en como vemos los seres, las cosas, nuestra vida y a nosotros mismos.

Es como si desde nuestra infancia y hasta el momento en que ocurrió algo, hubiéramos permanecidos prácticamente siendo el mismo o la misma y de repente en seis meses todo cambia. Hemos permanecido el mismo o la misma durante treinta, cuarenta, setenta años y de repente en seis meses, una revolución, un cambio a la manera copernicana.

Por ejemplo, cuando me reencuentro con algunos de mis compañeros del instituto o de universidad, es muy curioso, los encuentro tal como eran en la época pero más viejos, igualitos pero más viejos. Estando en su presencia me doy cuenta como era yo y cuanto he cambiado porque al estar con ellos, que no han cambiado, recuerdo como era yo.

El primer signo es un cambio bastante brutal. Y el segundo signo es un cambio que pone en cuestión todos los aspectos de nuestra vida.

Podríamos decir que nuestra vida tiene varios compartimentos: profesional, familiar, con nosotros mismos, con los otros, los que no son familia, o que no son compañeros

de trabajo, nuestra vida futura, etc. Todos estos elementos, en general, están bastante compartimentados, como si aquí hubiera unas reglas y allí otras, y las leyes fueran distintas para cada compartimento. Con este cambio parece que estas separaciones, estas parcelaciones se eliminan y todo deviene una sola masa, un poco como si fueran cosas que estaban heladas, separadas y que se fluidifican, que se licuan y se mezclan.

Más tarde descubrimos, y esto es lo más importante, que hay una paz que se instala en el trasfondo de todo eso, una paz benevolente y que, en cierto modo, engloba todo eso y lo armoniza.

Nos damos cuenta que a nivel mental, de los pensamientos, hay un tipo de cuestionamiento que cesa; no cesa porque hayamos fracasado en ello ni tampoco porque hayamos recibido la respuesta sino porque nosotros somos la respuesta.

También nos damos cuenta que los problemas psicológicos que antes nos afligían han perdido su intensidad, se han vuelto como fantasmas, no tienen realidad.

Observamos también que ya no dormimos, que aquello que somos está siempre despierto a sí mismo a través de los tres estados: de vigilia, sueño con sueños y sueño profundo.

Con los seres que comparten el amor por la verdad descubrimos una forma de complicidad, de afinidad y amistad que es indecible, que no podemos expresar, porque incluso con alguien que acabamos de conocer parece como si lo conociéramos desde siempre.

Encontramos, en cierto modo, el verdadero paraíso de los amores infantiles. Cuando éramos pequeños y conocíamos a otro niño no nos llevaba mucho tiempo el empezar a jugar con él. Es lo mismo con los seres que comparten el amor espiritual, un acceso casi inmediato y milagroso que encuentra el camino al corazón.

Hay otros síntomas, pero vamos a acabar ahí la lista. ¿Cuál era la otra cuestión?

I: ¿Qué es el despertar? ¿Qué es ese despertar?

FL: Con fines prácticos, es lo que ha debido ocurrir una vez que constatamos esos síntomas.

I: Estoy investigando en mi camino con el trabajo del arte. Para mí siempre hay una búsqueda de la belleza y de la verdad en él, y no tiene otro sentido ahora ya, para mí. Me gustaría saber, ¿qué es el arte para ti, qué significa, cuál es el sentido del trabajo con el arte?

FL: El arte es, de entrada, la escucha de la presencia. El trabajo del artista, es hacerse transparente para dejar pasar la presencia.

La técnica debe ser dominada para que no se oponga a la expresión. En ciertas disciplinas, pienso en las bellas artes en las artes plásticas, la técnica no es tan importante en sí misma, como pueda serlo en otras artes como la música o el arte dramático. En las artes que no son de representación el aprendizaje de la técnica es el aprendizaje de la transparencia, de la creatividad.

En otras artes es distinto. En la poesía se requiere el dominio de la lengua. Hay poetas que quizás tengan inspiración, a menudo son místicos, amantes de la verdad que escriben poesía pero que desgraciadamente no tienen el dominio de la lengua, y ese defecto técnico es como una herida infligida a la inspiración; sería como un músico que tiene una técnica torpe y además tiene el instrumento desafinado.

Hay artes que son muy libres, como las artes plásticas donde la técnica juega un papel menos importante; con la inspiración también nos llega el medio a utilizar.

Me gusta la definición de obra de arte que da André Malraux: “Una obra de arte es un objeto creado por el hombre que apunta hacia la presencia”.

Cuando miramos las diferentes formas de creación artística podemos ver de qué manera la presencia está representada.

En música, la presencia se representa de dos maneras: por un lado se representa por el silencio, y por otro en la música tonal se representa por la tónica; la cadencia musical a menudo empieza por la tónica pero siempre acaba con ella.

Representa la creación a partir de la pura consciencia con el despliegue de la creación y la vuelta al Ser. También representa el recorrido espiritual. La salida de la ignorancia, el ego, encuentra su despliegue completo y la vuelta a la fuente; es por eso que nos habla. Cuando escuchamos el acorde de la séptima dominante, nos da ganas del acorde perfecto de la vuelta al Ser, ello expresa la nostalgia.

En pintura, la presencia se representa a menudo como espacio.

En la pintura china los objetos, que a menudo no son numerosos, están ahí para revelar el espacio; el verdadero sujeto del cuadro es el espacio. En la pintura occidental están los pintores de la luz, y lo que representa la consciencia, el Ser, es la luz.

Una vez quise tomar cursos de dibujo y arte con un grabador, que también era un acuarelista de gran talento. En nuestro encuentro hablamos y dijo: “he constatado, mirando las obras de los grandes maestros, que en las grandes obras, la luz proviene del centro del cuadro”; y se paraba ahí, con la constatación, era la constatación de un artista. Reflexioné y lo que me llegó fue: “sí, por supuesto, la luz representa al Ser, y

aquello que ponemos en el centro del cuadro es lo que es más importante, así que ponemos la luz”.

La composición en las pinturas que están enmarcadas, no en la pintura mural... si miramos los trabajos de los grandes maestros, vemos que hay otra cosa en el centro del cuadro, hay espacio. En otros términos, jamás ponen el aparente sujeto en el centro, el centro está relativamente vacío y los personajes giran alrededor, lo que genera un doble efecto en la composición; al crear un círculo se mantiene todo el universo en el cuadro. Y lo más importante -que es el vacío, el espacio- está puesto en el centro y eso nos aporta un sentimiento de armonía.

Por ejemplo, hay un cuadro de Tiziano, creo es el “descenso de la cruz de Jesús”, donde está el cuerpo de Jesús sostenido por los hombros y por las piernas y que bajo el peso tiene una forma así (curvado hacia el suelo), y encima curvado como una cúpula están los discípulos que recogen los restos mortales; eso realiza un círculo perfecto, donde Dios está invisible en el centro.

Esto son cosas que constatamos en ese tipo de obras de arte; cómo se ha traducido la inspiración. Sería ridículo servirse de estas composiciones como recetas.

Lo he probado, pero no tengo talento alguno para la pintura. Creé cuadros absolutamente inmundos y cuando me trasladé los encontré en el sótano y los tire a la basura.

En otras palabras, si recibimos la inspiración, podemos tirar todas esas recetas y tener algo que nos toca el corazón, porque lo que proviene del Ser a través de la inspiración lleva, en filigrana, la firma del Ser. Y el Ser en nosotros aunque no lo veamos porque está en filigrana, nuestros ojos no lo ven, pero el Ser en nosotros lo reconoce y se reconoce así mismo. Ésta es la experiencia de la belleza, es el Ser que se reconoce al ver su firma.

No podemos ver esto en todas las obras; los museos son tristes, encontramos todos esos reyes y generales... En general para mí el interés de un cuadro, a menudo, es inversamente proporcional a su tamaño. Las grandes batallas, los grandes nobles con su armadura y pompa, uno siente que esos cuadros tan grandes han costado muy caros, pero...

A veces voy a una sala y encuentro un pequeño Cézanne... Cézanne no pensaba en ser nada en particular, de hecho pensaba que él era un inútil, pero amaba como un niño la montaña y la luz. Ese amor se encuentra en su pintura, y eso es lo que nos toca.

Podemos ser tocados por una bella silla china hecha por un artesano que ha puesto ahí todo su amor, que le ha dado forma con sus manos y que no pretendía ser un artista aunque lo era sin saberlo. Lo que reconocemos, en cierto modo en la obra de arte, es el amor, la humildad, la inocencia, y eso es lo que nos toca.

Por supuesto también la inteligencia, podemos ser tocados por cualidades diferentes. Por ejemplo, hablando de música: un chico se compra una guitarra eléctrica y su amigo una batería, y se creen que hacen arte y ponen un video en YouTube; y lo mismo lo que respecta con la pintura pero, no es eso, no es eso el arte.

Cuando escucho una orquesta sinfónica en la que hay 40, 50 o 60 personas que han dedicado su vida, y están en la última fila de violines; que cada uno de ellos podría tocar -de hecho lo han tocado- el concierto de Brahms, pero están ahí, como segundos violines. Esto me conmueve porque todo el amor que han puesto para perfeccionar el sonido, todo el cuidado para perfeccionar su sentido musical y que han contribuido a esa belleza que fluye como la luz... así que hay muchas cosas que nos tocan en el arte. Hay veces que la obra que tocan no es mi favorita pero hay otras cosas que me tocan.

Dicen que una vez le pidieron a Bach que tocara con el clavecín una obra de un compositor barroco francés, o sea una obra secundaria. La tocó tan bien, que la gente que asistía fue transportada y eso que el clavecín no es particularmente expresivo, pero era en los ritmos, en los ornamentos y las pequeñas variaciones...

Podemos parar aquí, sino pasaremos toda la tarde hablando de arte.

I: No es forzosamente fácil lo que tengo que decir o hacer; durante esta semana he comprendido que a veces he recibido transferencias o reproches sobre mí y al mismo tiempo sé que todo es perfecto, justo y divino, pero en esos casos estoy perdido; y porque amo a esa persona y quizás haya menos comunión.

Eso toca al niño en mí cuando mis padres vivían en comunión el uno con el otro, incluso me da vergüenza compartir esto. En esas situaciones o bien me voy a mi mente, quizás es un poco injusto, o bien yo gestiono o entro más alto en la consciencia o en la iluminación. Yo aplico el punto cuatro que nos diste: la consciencia que está en el otro y que me hace esto, pero que esa consciencia esta en mí mismo.

No puedo decir que realmente lo consiga, no se me da bien, no se me dan bien ese tipo de situaciones, en cambio la gracia ha producido que esto se lleve a cabo en varias ocasiones esta semana.

FL: Primero de todo, cuando ocurre que hay seres que se comportan de manera injusta, en ese caso lo constatamos y a veces eso suscita en nosotros un movimiento de revuelta, un movimiento de indignación. Tenemos que mirar que esta indignación no sea personal; esta indignación nos pide que actuemos de la mejor manera que podamos, con compasión, para que ese error, si es posible, no se reproduzca. Ese error siempre es el signo de la ignorancia, de un momento de ignorancia.

I: Pero al mismo tiempo sé que no es un error.

FL: Exactamente, justamente no es un error en lo absoluto. Puedes ver, al mismo tiempo, que es un error que viene de la ignorancia, pero que no es por azar que está destinado a ti; es un ejercicio de yoga, que está destinado a hacerte progresar en la ecuanimidad y en la imperturbabilidad, y también para que encuentres la respuesta adecuada a la situación.

La respuesta adecuada a la situación no es una respuesta mecánica, de rechazo automático o de agresión en respuesta a la agresión, sino que proviene de esta visión, de esta comprensión de que, en último término, todos somos inocentes. Es la visión de Jesús cuando dice: "Perdónalos señor porque no saben lo que hacen"; no saben lo que hacen, fundamentalmente todos somos inocentes.

Si llegas a ver al inocente o a la inocencia de aquel que te ofende, entonces ya está perdonado; el perdón de la ofensa es automático y proviene de la comprensión de la inocencia fundamental de todos.

Este es el primer paso: ver la inocencia, y al ver la inocencia no vas a responder a la agresión con más agresión, responderás con amor. En ese momento, cuando ves la inocencia también ves cómo se pierde esa inocencia y la respuesta que proviene del amor no se dirigirá a la persona, sino a la inocencia en la persona, tu respuesta se dirigirá a la inocencia en la persona. Tu respuesta nunca va a culpabilizarla, sino más bien revelará la inocencia en la persona.

Habiendo encontrado la inocencia en la persona, entonces te dirigirás a la inocencia. Eso es lo que te hará pasar del estadio de niño inocente sobre cuya cuna se asomaron las hadas, que tuvo padres amorosos y en armonía, y ahora será la vida la que complete la educación que los padres no te dieron en un momento dado; el joven Buda debe abandonar el reino de sus padres y aprender a gestionar los cactus de la vida. Eso es amor, la comprensión de la inocencia que es amor.

Mi maestro tenía una cosa que comento a menudo. Cuando alguien hacía algo que provenía de la ignorancia, no era un gesto bonito, en vez de hacer un reproche directo diciendo: "no eres educado, no eres amable, eres malo...", decía: "veamos, eso no se parece a usted, no es usted". En otras palabras, en vez de poner el acento en lo negativo, ponía el acento sobre la inocencia: "eso no es usted".

Índice

Introducción.....	1
Primer diálogo - 21 de julio de 2014.....	2
Segundo diálogo - 22 de julio de 2014.....	20
Tercer diálogo - 23 de julio de 2014	33
Cuarto diálogo - 24 de julio de 2014.....	46
Quinto diálogo - 25 de julio de 2014.....	58
Sexto diálogo - 26 de julio de 2014.....	68
Séptimo diálogo - 27 de julio 2014	81
Índice	98
Información	99

Información

INFORMACIÓN EN

www.francislucille.com

www.advaitachannel.francislucille.com

PROGRAMA DE ENCUENTROS

www.meetup.com/Advaita