

Contents

Diálogo con Francis Lucille	14
Francis Responde - 3	19
Francis Responde - 2	21
Francis Responde - 4	22
¿Que pasos pueden darse para reducir el nivel de conflicto en la vida? - Francis Responde - 5	23
Francis Responde - 6	24
Francis Responde - 7	25
Tu hija y tú sois uno en este Amor, como este Amor. - Francis Responde - 8	26
Si soy consciente de la conciencia, ¿no la convierte esto en un objeto? - Francis Responde - 71	28
¿No es la mente lo mismo que Maya? - Francis responde - 19	29
Francis responde - 13	30
Francis Responde - 14	31
Francis responde - 16	32
En la respuesta 19 del Canal Advaita dijiste “Maya es el poder del Ser (Self) que crea el mundo y las mentes individuales.” ¿Cómo sabemos eso? - Francis Responde - 36	33
¿Que es la mente? - Francis responde - 37	34
Eres la dulzura en todas las cosas. Meditación guiada - 3 -	35
Francis Responde - 21	37
Francis responde -20	38
Francis Lucille hablando de Jean Klein.	40
¿Cual es el nucleo esencial de tu enseñanza? - Francis Responde - 97	41
La conciencia es temporal - Francis Responde - 108	42

Viajeros espirituales – Meditación guiada – 2	44
Viendo el Ver viendo – Meditación guiada - 1	46
Si somos consciencia y el resto es ilusión, ¿que sentido tiene continuar en cuerpo? - Francis responde - 114	48
Francis Responde - 22	49
El próximo pensamiento es el pensamiento de Dios. Meditación guiada -4-	51
Papel de lija espiritual. Francis Responde - 101	54
¿Hay algo más allá de, o anterior a, la Consciencia? - Francis Responde - 125	55
¿Sabes algo acerca del Universo? - Francis Responde - 130	56
Pasividad y no-dualidad - Francis Responde - 135	57
¿Que es el verdadero fervor o deseo sincero? Francis responde - 145	58
Cuando me busco a mi mismo no puedo encontrar nada. Francis responde – 144	61
Una pregunta sobre lo espiritual como forma de escape. Francis responde - 146	62
Solo hay consciencia. Francis Responde -147	63
Todo en el universo es una expresión de Brahman, incluyendo la consciencia. Francis responde – 149	66
¿Tiene el individuo alguna elección en la iluminación? Francis responde -150	68
¿Qué es este receptáculo interno que el en que sucede todo? Francis Responde - 151	69
¿Tiene un límite la paciencia de un maestro espiritual? Francis responde - 152	71
¿Tienen los objetos existencia independiente? Francis responde - 153	73
¿No tenemos realmente control sobre nada? Francis Responde - 154	74

El Puente entre tiempo y eternidad. - Meditación guiada - 5	75
¿Qué define una acción espontánea? Pregunta 155	77
Mantenerse firme en el sentido de “yo soy” – Francis Responde 156	79
Francis responde – 17	81
De donde procede la necesidad de crear esta ilusión. Francis Responde – 29	82
Francis Responde - 18	83
¿Cómo es posible experimentar la consciencia sin objetos? Francis responde- 23	84
Francis Responde – 24	86
El Silencio del Corazón. Meditación guiada - 6	87
Francis Responde – 30	89
¿Es la actividad mental el producto de la ignorancia? - Francis Responde – 169	90
¿Quien o que siente el sentido de “Yo soy” si no hay yo (me)? - Francis Responde -39	91
¿Por qué no soy consciente de las sensaciones/pensamientos de otros cuerpos-mentes si sólo hay una consciencia? - Francis responde – 40	93
¿Crea la mente? - Francis responde – 42	94
¿Enfrentas este problema de trabajar “sobre” el cuerpo físico de forma paralela al entendimiento intelectual? - Francis Responde - 44	96
He estado teniendo la experiencia de estar separado de mis pensamientos durante la meditación. - Francis responde - 45	98
¿Es la iluminación siempre tan brutal y llena de miedo? - Francis responde - 46	99
¿Qué se puede hacer? - Francis responde - 47	101
En cierto sentido, Dios ha vuelto. - Francis Responde - 112	103

Somos aquello que es su propia causa. - Francis Responde - 49	106
Una Verdad, muchos caminos - Francis responde - 50	108
Dejémoslo claro: tenemos que encarar nuestro miedo - Francis responde - 51	110
Muerte y liberación - Francis Responde - 167	112
¿Es la Consciencia consciente de sí misma antes del nacimiento del cuerpo y después de su muerte? - Francis Responde - 53	113
Francis Responde – 9	116
No puedes hacer nada para despertar, así que simplemente vete al cine o algo - Francis Responde - 43	118
Francis Responde - 10	119
Francis Responde – 11	121
¿Que quiere decir la Gracia del Gurú?- Francis Responde - 178	122
Francis Responde – 12	123
Francis responde – 15	124
¿Existe la Consciencia con anterioridad al Yo Soy? - Francis Responde – 26	125
¿Es el pensamiento un obstáculo para la realización del Ser (Self)? – Francis Comenta - 1	127
¿Podrías definir el término “apercepción”? - Francis Responde- 27	128
“La Paz que va más allá de la comprensión” - Respuesta Francis – 28	129
Como cambiar a los otros – Francis Responde -33	132
¿Porque cesa la consciencia durante el sueño? - Francis Responde - 34	133
No puedo entender el concepto de que la mente esté contenida en mí. - Francis responde - 54	136
¿Cómo puede el pensamiento acercarse a la Verdad? - 55 - Francis Responde	139

¿Es el “YO SOY” que es sentido tan fácilmente y sin esfuerzo lo que busca el buscador? - Francis Responde - 56	141
¿Podemos cambiar el sueño del estado de vigilia? – Francis Responde - 57	143
¿Tiene la conciencia universal alguna de las señales que adjudicamos al “tu” ilusorio (egoico)? - Francis responde - 58	144
¿Son los otros reales? - Francis Responde - 107	145
¿Es la mente un obstáculo a la liberación? - Francis responde - 59	147
¿Hay consciencia en ausencia de percepciones? - Francis responde - 60	149
¿Cómo hacer que cese la superposición del percibidor personal? - Francis responde - 61	151
Mi experiencia básica de la vida parece diferir de la implícita en la típica comprensión no-dual las cosas - Francis responde - 62	152
Cuando vayas a visitar al Rey, no trates de economizar. ¡Viaja en Primera! - Francis responde- 64	154
El secreto abierto - Francis responde - 65	155
He estado haciendo investigación del yo pero no soy libre - Francis responde - 66	157
Pensando fuera de la caja. - Transcripción Video Francis - 74	159
¿Porqué tenemos pensamientos negativos sobre los otros? - Francis responde - 68	161
¿Cómo superar los momentos del día en los que tengo que tratar con gente ruda y completamente ignorante? - Francis responde - 69	163
¿Necesito sentarme con un “maestro iluminado”? - Francis responde - 70	164
Ahora mi vida es la canción que canto. El título es: Aleluya. - Francis responde - 72	165
Sobre los distintos estadios de la realización - Francis Responde - 184	166

No podemos hablar la verdad sin vivir la verdad. - Francis responde - 73	169
¿Por qué no somos conscientes de los pensamientos y sentimientos, etc. de otros cuando estamos iluminados o, no podemos ver el mundo desde un punto de vista diferente? - Francis responde - 74	170
¿Debería uno abandonar todo deseo excepto el deseo de liberación y esforzarse por él? - Francis Responde - 191	172
¿Por qué hay ignorancia? - Francis responde - 75	174
¿Hay algo que suceda fuera o aparte de la consciencia? - Francis responde -76	176
¿Es el contacto directo con el maestro indispensable?- Francis responde - 194	177
Perdiendo la cabeza, encontrando el corazón - Francis responde -77	178
¿Se ha alcanzado la meta? - Francis responde – 78.	182
Nunca olvides la meta - Francis responde - 79	184
Si un árbol cae en el bosque y nadie lo oye, ¿hace ruido? - Francis responde - 81	186
Continuación a la 81 - Francis responde - 82	189
Continuación a la 77 - Francis responde - 83	191
¿Que es Dios para el no-dualista? - Francis Responde - 198	193
Me gustaría mucho experimentar más gozo y vitalidad mientras habito en este cuerpo. - Francis responde - 84	194
¿Que es un vislumbre de la Verdad? - Francis Responde - 192	196
¿Deberíamos enfocarnos en una sensación desagradable o en aquello que la experimenta? - Francis responde - 85	198
¿Cual es la mejor práctica? - Francis Responde - 200	200
¿Cual es la práctica correcta? - Francis Responde - 86	202
Sobre el enfoque en el Corazón - Francis Responde - 206	204

¿Por qué son la mentes personales y diferentes entre si? - Francis responde - 87	205
Dios en la plaza - Francis responde - 88	207
Sobre el libre albedrío - Francis Responde - 199	208
Advaita y reencarnación - Francis Responde - 90	209
¿Es necesario un gurú? - Francis responde - 203	212
Pregunta acerca de un “cambio” de percepción - Francis responde - 92	213
¿Desaparece completamente el sufrimiento psicológico con la realización del Ser? Francis Responde - 214	215
Sobre la insatisfacción. - Francis responde - 93	217
¿Que es deseo impersonal? - Francis Responde - 219	218
¿Qué piensas sobre el año 2012 y las catástrofes que van a suceder en el planeta tierra? - Francis responde - 94	221
¿Sería posible inspirar a nuestros compañeros humanos para compartir la misma visión de Unicidad? - Francis Responde - 91	222
Los maestros espirituales no son esposos o esposas celosos - o al menos no deberían serlo. - Francis responde - 95	224
Parecía que todas las respuestas que dabas a las preguntas de otros hablaban directamente a lo que yo estaba experimentando. - Francis responde - 96	226
¿Es posible el despertar mientras se toman medicamentos? - Francis responde - 98	228
La risilla de Dios. - Francis responde - 99	229
Se evapora una paradoja. - Francis responde - 100	230
Siempre ha existido algo - Francis responde - 102	231
Simultaneidad y consciencia. Francis responde - 103	233
La pura facilidad de ser. - Francis responde - 104	234
¿Puede ser peligroso el buscar, puede acercarse a la locura? - Francis responde - 105	236

Hace un par de noches, me desperté con pánico. - Francis responde - 106	237
Cuando estoy buscando a Dios estoy más muerto que cuando QUIERO algo. - Francis responde - 109	238
¿Qué pasa con la manifestación cuando el percibidor se repliega en sí mismo como el no-manifiesto? - Francis responde - 110	239
¿Está el mundo empírico hecho de mente o de materia? - Francis responde -111	241
¿Cómo puedo conseguir lo que tu tienes? - Francis responde - 113.	242
¿Nos puedes decir por qué eres vegetariano? - Francis responde - 115	243
¿Es el ego un concepto totalmente vacío? - Francis responde - 116	244
Sobre el control de pensamientos. - Francis responde - 118	248
Sobre el cuerpo causal - Francis Responde - 220	249
¿Está justificada la tendencia de la sociedad humana a ser imperi- alista? - Francis responde - 119	250
¿Puedes revelar la forma de profundizar más? - Francis responde - 120	251
Mediante el proceso de realización del ser, ¿deja en algún momento de manifestarse la mente condicionada? - Francis responde - 121	252
¿Es la consciencia diferente de nuestro ego o morimos a una con- sciencia más grande? - Francis Responde - 226	253
Continuación de la respuesta 111 - Francis responde - 122	254
Más observaciones sobre la pregunta 116 - Francis responde - 124	255
Hola Francis, estoy estancada - Francis responde - 126	260
¿Me podrías ayudar a entender la consciencia? - Francis responde -229	262
Dos afirmaciones a priori - Francis responde - 127	264
Más observaciones sobre la pregunta 116 - Francis hace una pre- gunta - 128	268

¿Cómo puedo estar más presente a la Vida? - Francis responde - 129	270
Tengo miedo de perder mis capacidades de funcionamiento normal - Francis Responde - 231	271
¿Qué te hizo predicar este antiguo advaita védico? - Francis re- sponde - 131	272
Francis, ¿qué puedo hacer? - Francis responde - 228.	273
Continuación a la pregunta 131 - Francis responde - 132	275
¿Dónde se originan los pensamientos? - Francis responde -225.	276
Falta de confianza - Francis responde - 133	277
Si cuando mueres no eres consciente del Ser Último, ¿qué experi- menta tu consciencia? - Francis responde - 224	279
¿Son Atman y Brahman lo mismo? - Francis responde - 136	280
¿Cuál es la diferencia entre tú y yo? - Francis responde - 223	281
Pregunta sobre el no-Yo, Bernadette Roberts, Advaita, Budismo. - Francis responde -138	282
¿Cómo puede uno saber que está en el estado absoluto? - Francis responde - 222	286
Continuación a la pregunta 222 - Francis responde - 227	287
Sobre la adicción a la comida - Francis responde - 139	288
Hace muchos años fui discípula de John Levy; no hacíamos yoga ni meditación pero trabajábamos en un grupo, ¿tienes algo así? - Francis responde - 221	289
¿Cómo se desliza uno, por fin, fuera del dualismo? - Francis responde - 140	290
¿Cómo trabajas con un estudiante que no vive cerca de ti? - Francis responde - 218	291
¿No es el “yo Soy”, incluso cuando no está identificado con ningún objeto, ya sea sutil o grosero, físico o mental, el último truco que hay que superar? - Francis responde - 141	292
Sobre el estado “en blanco” - Francis responde - 216	294

¿Que es la consciencia? – Transcripción del extracto de audio 008. Retiro de invierno 2010 en Paris	295
¿Que ocurre cuando morimos? - Francis Responde - 142	298
¿Es la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza una elección personal? - Francis responde - 143	299
Dos clases de búsqueda - Francis responde - 157	300
¿Tengo alguna elección salvo vivir de forma insana para mi cuerpo y mi mente? - Francis responde - 158	301
¿Qué hacer cuando no estoy motivado para buscar la Verdad? - Francis responde - 159	302
Continuación a la pregunta 159 - Francis responde - 160	303
¿Es el conocimiento intelectual necesario para experimentar nuestra verdadera naturaleza? - Francis responde - 161.	304
¿Se retiene la personalidad después de la iluminación? - Francis responde - 162	306
¿Por qué elegiste la aproximación Advaita? - Francis responde - 232	308
¿Cómo se percibe la consciencia a si misma? - Francis responde - 233	309
¿De qué manera se puede ir más allá del estado de vacío? - Francis responde - 163	311
¿Está el sabio despierto durante el sueño profundo? - Francis responde - 234	313
¿Sería posible que alguien fuera un sabio, pero que sin embargo actuase de formas que violan las nociones de justicia y conducta moral? - Francis responde - 235	315
Sobre dudas y creencias - Francis responde - 238	317
¿Quien habla? ¿Quien oye? - Francis responde - 237	319
Querría algún consejo sobre la vida en la práctica - Francis responde - 236	320
¿Es verdad que no hay nadie a quién le sucede el enfado? - Francis	

responde - 164	321
¿Cuál es la diferencia entre un cadáver y una persona viva? - Francis responde -165	323
Continuación a la pregunta 165 - Francis responde - 166	324
En relación a la pregunta 167 - Francis responde - 168	326
Si la consciencia es no-dual ¿por qué el juego de que parezca que sí? - Francis responde - 170	328
¿Qué le hace a uno capacitado para guiar a otros en el camino? - Francis responde - 169 (bis)	331
¿Cual es la diferencia entre el estado de vigilia y el de ensoñación nocturna? - Francis responde - 171	337
¿Debemos algo a nuestros padres? - Francis responde - 172	338
Sobre Dios - Francis responde - 239	339
¿Cómo llegaré a saber cual es el camino correcto? - Francis re- sponde - 173	341
¿Es real este cuerpo? - Francis responde - 240	343
¿Está la mesa hecha de consciencia? - Francis responde - 175	345
Sobre política - Francis responde - 176	346
¿Es la iluminación? - Francis responde - 177	347
¿Cómo florece completamente el “ser ello” en experiencia de la Realidad Ultima? - Francis responde - 179	349
Continuación a la pregunta 179 - Francis responde -180	351
Sobre la noche oscura del alma - Francis responde - 181	352
La iluminación es la revelación directa de que la consciencia es infinita	354
¿Es tu experiencia que la consciencia solo puede percibir un objeto cada vez? - Francis responde - 241	355
¿Crees que esa experiencia era la de la consciencia durante el sueño profundo y el sueño con ensoñación? - Francis responde - 242	356

¿Cual es la diferencia entre una mente intranquila y una mente libre para dedicarse a cualquier pensamiento que surja? - Francis responde - 243	357
¿Cómo podemos estar seguros de no caer otra vez en la ignorancia? - Francis responde - 182	358
Sobre el amor, las relaciones y los celos - Francis responde - 244	362
¿Podemos ver lo impersonal a través de lo razonable? - Francis responde -183	363
Sobre conocer a Dios - Francis responde - 245	364
¿Cómo practicar la investigación del Ser/el morar en el Ser? - Francis responde - 185	367
Sobre la predestinación - Francis responde -186	369
¿Dónde está la Consciencia cuando el cuerpo-mente está dormido y no soñando, y donde está la Consciencia en relación a un cadáver? - Francis responde - 246	371
Podrías explicar como es posible estar establecido en el Ser (Self) y, al mismo tiempo, vivir y actuar sin un ego en este mundo de la vida diaria - Francis responde - 247	372
Francis Responde - 248	373
¿Hay alguna prueba de una consciencia limitada? - Francis responde - 187	375
¿Cuál es el siguiente paso para ser tu discípula? - Francis responde - 188	377
¿Como sabemos que no fue algún evento en mi cerebro lo que interrumpió la sensación de ser una entidad separada?- Francis responde - 249	378
Continuación a la pregunta 249	381
¿Debería tratar de cambiar los puntos de vista de la gente de miras estrechas o no? - Francis responde - 193	383
No puedo encontrar un yo real - Francis responde - 195	384
Cómo practicar la investigación del Ser - Francis responde - 196	386

¿Qué tiene que ocurrir para que la presencia-conocedora que soy se reconozca a sí misma como todo? - Francis responde -197 387

Si la consciencia es universal, ¿cómo es que mis emociones y pensamientos son personales para mí, y los tuyos para ti? - Francis Responde - 201 389

Si sólo hay Uno, y la separación es ilusoria ¿cómo puede la ilusión de la separación existir dentro del Uno? - Francis responde - 202 391

Diálogo con Francis Lucille

Pregunta: ¿ Qué podemos esperar de estas reuniones?

Respuesta: Aprender a no esperar. No esperar es un gran arte. Cuando dejas de vivir esperando, vives en una nueva dimensión. Eres libre. Tu mente es libre. Un primer paso necesario consiste en comprender intelectualmente que no somos una entidad psico-física en proceso de devenir. Pero esta comprensión no es suficiente. El hecho de que no somos el cuerpo debe llegar a ser una experiencia real que penetra y libera nuestros músculos, nuestros órganos internos e incluso nuestras células. Una comprensión intelectual que corresponde a un reconocimiento repentino y fugaz de nuestra auténtica naturaleza, nos brinda un destello de alegría pura, pero cuando tenemos la certeza absoluta de que no somos el cuerpo, nosotros somos esa alegría.

P: ¿ Cómo puedo percibir de forma sensorial que no soy el cuerpo?

R: Todos nosotros experimentamos momentos de felicidad que vienen acompañados de expansión y relax . Antes de la percepción del cuerpo nos encontrábamos en una experiencia intemporal, una alegría sin causa y no adulterada, de la cual la sensación física es simplemente la última consecuencia. Esta dicha se percibe a si misma. En ese momento nosotros no éramos un cuerpo limitado en el espacio, no éramos una persona. Nos conocíamos a nosotros mismos en la inmediatez del momento. Todos conocemos esa felicidad sin causa. Cuando exploramos profundamente lo que llamamos nuestro cuerpo, descubrimos que su verdadera sustancia es esta alegría. De tal modo que ya no tenemos la necesidad, el gusto, o incluso la posibilidad de encontrar la felicidad en los objetos exteriores.

P: ¿ Cómo se lleva a cabo esta exploración en profundidad?

R: No rechaces las sensaciones corporales y las emociones que se te presenten. Déjalas florecer completamente en tu vigilancia, sin ningún objetivo ni tampoco interferencia de la voluntad. Progresivamente se libera la energía potencial aprisionada en forma de tensiones musculares, también se agota el dinamismo de la estructura psicósomática y tiene lugar la vuelta a la estabilidad fundamental. Esta purificación de las sensaciones corporales es un gran arte. Requiere paciencia, determinación y coraje. Se traduce a nivel de la sensación en una expansión gradual del cuerpo en el espacio circundante y una penetración concomitante de la estructura somática por este espacio. Este espacio no se experimenta como una simple ausencia de objetos. Cuando la atención se libera de las percepciones que la tenían fascinada, se descubre a si misma como este espacio autoluminoso que es la verdadera sustancia del cuerpo. En este momento la dualidad entre el cuerpo y este espacio queda abolida. El cuerpo se expande hasta el al tamaño del universo, conteniendo en si todas las cosas tangibles e intangibles. Nada es exterior a él. Todos nosotros tenemos este cuerpo de dicha, este cuerpo despierto, este cuerpo de acogida universal. Todos estamos ya completos, sin que nos falte parte alguna. Solamente explora tu reino y toma posesión de él conscientemente. No vivas por más tiempo en esta choza miserable que es este cuerpo limitado.

P: Tengo breves vislumbres de este reino en momentos de quietud, pero después voy a trabajar y me encuentro en un medio que no es ni real ni pacífico y mi serenidad me abandona inmediatamente. ¿Cómo podría mantener mi ecuanimidad permanentemente?

R: Todo lo que aparece en la conciencia no es más que conciencia, tus compañeros de trabajo, los clientes, tus superiores, absolutamente todo, incluyendo los locales, los muebles y el material. Primero entiende esto intelectualmente y después comprueba que es así. Llega un momento en que este sentimiento de intimidad, este espacio benevolente que te rodea ya no te abandona jamás; en cualquier parte te encuentras en tu casa, incluso en la sala de espera abarrotada de una estación de tren. Sólo lo abandonas cuando te vas al pasado o al futuro. No permanezcas en la choza. Esta inmensidad te está esperando justo aquí, en este preciso momento. De modo que estando informada de su presencia y habiendo saboreado ya una vez la armonía que se oculta bajo las apariencias, deja que las percepciones del mundo externo y tus sensaciones corporales se desplieguen libremente en tu conciencia acogedora hasta el momento en que el trasfondo de plenitud se muestre espontáneamente.

Esta inversión de la perspectiva es análoga a la que permite el reconocer repentinamente la cara de un ángel en un árbol, en una de aquellas láminas de principios de siglo que tanto gustaban a los niños. Al principio sólo vemos el árbol, después, informados por una nota a pie de página que hay un ángel escondido allí, procedemos a un examen minucioso del follaje, hasta que por fin vemos el ángel que había estado siempre allí, delante de nuestros ojos. Lo importante es saber que hay un ángel, donde está escondido y haber experimentado una vez el proceso mediante el cual el árbol pierde progresivamente su forma, se desobjetiva, hasta el punto que las líneas del gravado que lo componían aparecen como tales y se recomponen para confiarnos el secreto de la imagen del ángel. Allanado el camino, cada vez son más fáciles las subsecuentes inversiones de la perspectiva hasta que, por decirlo así, vemos simultáneamente el árbol y el ángel. Del mismo modo, una vez que reconocemos nuestra naturaleza real, las distinciones entre ignorancia y despertar se borran progresivamente y ceden su lugar al ser esencial.

P: Empiezo a darme cuenta que estoy completamente apegada a mi cuerpo, a mis sensaciones, a mi impresión de ser un individuo separado.

R: ¿Cómo se manifiesta este sentimiento de apego?

P: Me siento como hipnotizada, tanto por mi orgullo, como por mis emociones, especialmente la ira y por la agitación de mi cuerpo.

R: Correcto. Tan pronto como seas consciente de que estás hipnotizada, la hipnosis cesa .

P: ¿Cómo es eso? Este punto no está claro para mí.

R: Pregúntate quién está hipnotizada. Interroga profundamente. ¿Quién es? ¿Dónde está? Verás que no es posible hallar tal entidad. Si exploras tu mente y tu

cuerpo, encontrarás unos pocos conceptos con los que tú te identificas como “yo soy una mujer”, “yo soy un ser humano”, “yo soy una abogada”, etc. También encuentras ciertas sensaciones en tu cuerpo, ciertas áreas que son más opacas, más sólidas, con las que tú también te identificas. Pero cuando miras más de cerca, se vuelve obvio que tú no eres esta sensación en tu pecho, ni este pensamiento de ser una mujer, ya que tanto los sentimientos como los pensamientos van y vienen, pero lo que tú realmente eres es permanente. Justo en este momento la hipnosis cesa. La aparición de estos pensamientos y sensaciones es menos problema que tu identificación con ellos. Tan pronto como eres consciente de ellos, te distancias, eres libre. En esta libertad no te localizas en ningún sitio. Es importante permanecer en esta no-localización, ya que tenemos la tendencia a aferrarnos rápidamente a una nueva identificación tan pronto hemos abandonado la anterior, como un mono que no suelta una rama antes de haberse asido a otra.

Comprobarás cuán maravilloso es vivir en el aire, de este modo, sin asirse, desaparecido. Al comienzo, ésto parece un poco raro, aunque tu nueva actitud no constituye ningún obstáculo para nada. Puedes seguir realizando tus funciones como madre o abogada, sentir tu cuerpo etc. De hecho, ser nada, en el aire, en ninguna parte, es muy práctico. Simplifica muchísimo la vida. No te contentes meramente con entenderlo. Pon tu comprensión en práctica. Intenta ser nadie. Suelta la rama.

P: Después de ésto, ¿No es difícil volver a tu cuerpo y vivir la vida diaria?

R: Tú nunca has estado en tu cuerpo, así que la pregunta de tu vuelta a él no tiene sentido. Tu cuerpo está en ti. Tú no estás en él. El cuerpo se te aparece como una serie de percepciones sensoriales y conceptos. Es así como sabes que tienes un cuerpo, cuando tu lo sientes o cuando piensas en él. Estas percepciones y estos pensamientos aparecen en ti, pura atención consciente. Tú no apareces en ellos, contrariamente a lo que te han enseñado tus padres, tus maestros y la práctica totalidad de la sociedad en la que vives, en flagrante contradicción con tu experiencia real. Ellos te han enseñado que tú estás dentro de tu cuerpo como conciencia y que la conciencia es una función que surge del cerebro, un órgano de tu cuerpo. Te sugiero que no des excesivo crédito a este conocimiento de segunda mano, y que investigues directamente los datos desnudos aportados por tu propia experiencia. ¿Recuerdas las recetas para ser feliz que esas mismas personas te dieron cuando eras niña, estudia mucho, consigue un buen empleo, cástate con el hombre adecuado, etc.?. Estas recetas no funcionan, de otro modo no estarías aquí haciendo estas preguntas. No funcionan debido a que están basadas en una perspectiva falsa de la realidad, una perspectiva que te estoy sugiriendo pongas en duda.

Mira por ti misma, si tú apareces en tu cuerpo o tu mente, o si por el contrario ambos aparecen en ti. Es una inversión de la perspectiva análoga al descubrimiento del ángel en el árbol. Incluso aunque este cambio al principio parece mínimo, es una revolución de consecuencias inimaginables e infinitas. Si tú honestamente aceptas la posibilidad de que el árbol pueda de hecho ser un ángel, el ángel se te revelará y tu vida se volverá mágica.

P: ¿ Podrías hablarnos sobre la práctica que consiste en vivir intuitivamente desde el corazón?

R: No seas una persona, no seas algo. Habiendo entendido que tú eres nadie, vives la verdad desde la inteligencia. Cuando la idea o la sensación de ser una persona ya no te molesta, sea que estés pensando o no, que estés percibiendo o no, que estés actuando o no, entonces vives la verdad desde la plenitud del corazón.

P: Llegados a este punto, ¿ Estoy en una relación correcta conmigo misma y con el mundo?

R: ¡Oh! ¡Si! Tú estás en la relación correcta, que es la de la inclusión. El mundo, así como tu cuerpo y tu mente, están incluidos en tu verdadero ser. El amor es inclusión. Comprender es un paso intermedio, pero el destino final, el centro auténtico es el corazón.

P: Utilizando la analogía del mono, ¿ El corazón, es el punto entre una rama y la siguiente?

R: Si estás de acuerdo en soltar la rama de la que estás colgada, sin agarrarte a otra, caes dentro del corazón. Tienes que aceptar morir, dejar desaparecer todo lo que tú conoces, todo lo que se te ha enseñado, todo lo que posees, incluso tu vida, o al menos lo que a estas alturas crees que es tu vida. Esto requiere atrevimiento. Es una especie de suicidio.

P: ¿ Es así de verdad? Por ejemplo, ¿ Tú recuerdas los momentos que precedieron a tu conocimiento de ti mismo?

R: Si.

P: ¿ Fue así?

R: Si.

P: Gracias. Antes de esto, ¿ Tenías alguna idea de lo que iba a suceder?

R: Si y no. Si, porque sentí la invitación. No, porque hasta ese momento yo no había conocido más que felicidades relativas, verdades relativas, conocimientos relativos, y no podía haberme imaginado lo absoluto, lo inefable. El ser está más allá de cualquier concepto, de toda proyección. Es por ésto que no podemos dirigirnos hacia él por nosotros mismos y debemos esperar a que nos solicite. Pero cuando nos invita, debemos decir sí gozosamente, sin dudar. La decisión nos pertenece, es la única decisión en la que realmente tenemos libre elección.

P: Una de las razones por las que pospongo la invitación y no me hago accesible a ella, es mi miedo a que mi vida cambie radicalmente.

R: ¡Oh! ¡Si! Cambiará.

P: ¿ También mi familia?

R: También tu familia. Todo será cambiado.

P: Tengo miedo de que ciertas personas me dejen, y de ser reemplazada por otros.

R: Te puedo asegurar que no lamentarás nada.

P: ¿ Es posible haber recibido la invitación y haberla rechazado?

R: Si, tú eres libre.

P: ¿ Seré invitada otra vez?

R: Si. Estáte preparada. Estáte disponible. Tú estás disponible cuando entiendes que no puedes hacer nada por ti misma para restituir al Rey. Cuando reconoces tu total impotencia te conviertes en una habitación vacía. Tan pronto te vuelves una habitación vacía, eres un santuario. Entonces el Rey entra, se sienta en el trono y te gratifica con su presencia inmortal.

P: Un día dijiste que no puedo hacer nada para desembarazarme de este ego que se me pega a la piel y del que soy tan devoto.

R: No hay nada que pueda hacer la persona, esa entidad fragmentaria que tú crees ser.

Francis Responde - 3

1. ¿No es la iluminación o el despertar una forma de mirar al mundo a través del hemisferio derecho del cerebro (Visión holística, ¡el cielo!, solo ver), en contraste con el hemisferio izquierdo que trabaja con los detalles (Visión matemática, ¡el infierno!, cálculo)? Y más aún ¿No es la totalidad de la práctica espiritual un cambio de nuestras actitudes (visión) hacia

la Vida? (Es decir, es una especie de psicoterapia).

La iluminación es comprensión basada en experiencia. Si consideramos que comprender es también una forma de experiencia, entonces la iluminación es solo experiencia.

La ignorancia es engaño, la creencia de que experimentamos algo de lo que de hecho no tenemos experiencia. Y aquello de lo que no tenemos experiencia es de una conciencia separada, limitada, o dependiente del cuerpo (por “conciencia” quiero decir aquello, sea lo que sea, que esta leyendo estas palabras justo ahora y las entiende).

Para decirlo de otra forma, la iluminación es el reconocimiento súbito de que solo existe una única realidad. Una vez que esto ha sido reconocido, no importa que nombre utilices para designar esta Realidad: Dios, Verdad, Realidad, Ser, nuestro verdadero Yo, la realidad última del universo físico, la realidad última de nuestra mente, nuestra presencia, etc. Entonces hay solo una Realidad, un único Dios, solo EL. Entonces el dicho sufí “Allí donde descansa el ojo, está la cara de Dios” se convierte, conscientemente, en tu experiencia diaria.

La mayor parte del tiempo, la psicología trata solo del contenido de la conciencia, no con la conciencia misma, que asume que es, sin el más mínimo elemento de evidencia científica que lo apoye, una “función emergente del cerebro”.

2. Nuestro cuerpo/mente se reconoce a si mismo como una entidad separada (ya los diez y ocho meses de edad). Además, nuestro sistema inmune reconoce las estructuras foráneas (no-yo, microbios, transplantes. . .), y las elimina. ¿Cómo la ignorancia del yo (imagen) podría casar con estos procesos fisiológicos?

Estoy de acuerdo que, hasta cierto punto, y a efectos prácticos (supervivencia del cuerpo y supervivencia de la especie), reconocemos el cuerpo como algo separado del universo que le rodea. He dicho hasta cierto punto porque si fuese completamente separado de él, no podría de ninguna manera interactuar con el o ser dependiente de el (comida, agua, oxígeno, etc.). De hecho, desde el punto de vista de la ciencia moderna, de la mecánica cuántica, el universo es una totalidad no-local, todas y cada una de las partículas de nuestra galaxia esta profundamente entrelazada con todas y cada una de

las demás partículas, incluso con aquellas localizadas en la galaxia más distante. Desde este punto de vista, todo acontecimiento local observado en el universo

(tales como la elevación de mi brazo derecho o el resultado de que mida la dolarización de un fotón) no puede considerarse como algo localmente producido. Esto implica que una separación radical es una ilusión.

De forma similar, las mentes están separadas, hasta cierto punto. Mi mente no conoce tus pensamientos, a menos que me los comuniqués vía e-mail. Sin embargo no están

completamente separadas, dado que se comunican.

La verdadera cuestión es: ¿Es la conciencia, que es la realidad de nuestra experiencia humana, separada y personal, o podría ser universal (o divina)?

El que sea o no separada no impide que los cuerpos y mentes estén separados en la medida que hemos definido antes.

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde - 2

¿Hay algún DVD sobre yoga, o un libro que lo explique?

No hay DVD ni libro alguno sobre el yoga de la no-dualidad.

Lo que te sugiero es: Se muy consciente de la experiencia real de tu cuerpo. Esta hecho de sensaciones corporales que flotan en el espacio de tu conciencia. Abandona, ofrece estas sensaciones a la presencia, a ese espacio en el que aparecen. No interfieras con ellas intentando suprimirlas, mantenerlas o cambiarlas. Al principio haz esto durante momentos de disponibilidad en tu vida, por ejemplo durante esos periodos que reservas para la meditación o el yoga. Comienza sentándote de la forma más cómoda que te sea posible, después añade postura de yoga y otros ejercicios de la parafernalia del hatha yoga, siendo siempre amable con tu cuerpo, sin infligir dolor o incomodidad. Incorpora después gradualmente esta conciencia y entrega de tu cuerpo a otras situaciones de tu vida, sentado en la oficina o en la silla del dentista, etc.

También, cuando surjan pensamientos sobre la Verdad, el camino, tu verdadera naturaleza, no los evites. Dales la bienvenida. Permite que te guíen a la presencia consciente a la que se refieren, a aquello en ti que percibe y comprende, en claro contraste con los pensamientos de ignorancia, pensamientos de miedo y deseo, que se refieren siempre a un “yo” separado. Si surgen tales pensamientos, investiga la naturaleza de este “yo”, y comprueba si es separado o no.

Finalmente, hay también percepciones sensoriales externas a través de las cuales se te aparece el llamado mundo físico. Apuntan a la presencia en la que aparecen. Procede con estas de la misma manera que con tus sensaciones corporales, ofreciéndolas a esa presencia, a tu conciencia pura.

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde - 4

1. ¿Es el Advaita = Yoga?

No. El Advaita es un hecho, el hecho de que hay una única realidad. Yoga es el proceso de re-unificar el supuesto yo individual separado con el Yo universal. Este proceso termina con el reconocimiento del advaita, también conocido como iluminación: dado que solo hay una realidad, esta realidad debe ser la realidad del Yo universal y del yo individual. Son uno como esa realidad, igual que el espacio en el interior de una botella es el mismo espacio que contiene a la botella. La botella parece crear una separación que en el espacio como tal espacio no existe.

2. En cualquier caso ¿Quién ve – el cuerpo, la mente, el yo o la conciencia? Si la respuesta es la conciencia ¿Que es lo que ve exactamente?

El que ve es el yo y la conciencia. Son uno y lo mismo. Ve el cuerpo como sensaciones corporales (dolor, placer, sed, frío, etc.), el mundo como percepciones sensoriales (sonidos, olores, etc.), el intelecto como pensamientos e imaginaciones.

3. ¿Porque se alejó Buda de la fuente del Advaita?

No estoy familiarizado con este acontecimiento. Mi respuesta sería: porque, habiendo bebido de ella, ya no tenía sed. Eso es un koan Zen. :)

Traducido por Pedro Brañas.

¿Que pasos pueden darse para reducir el nivel de conflicto en la vida? - Francis Responde - 5

Querido Francis,

¿Que pasos pueden darse para reducir el nivel de conflicto en la vida? Especialmente cuando observas como tu propio hijo está inmerso en un conflicto con una persona que actúa completamente desde el condicionamiento y repite patrones egoicos. Alguien que cree que tiene razón y corrige a todos los demás.

Gracias.

Querido Aesh,

Haz por tu parte lo mejor que puedas para resolver el conflicto. Dada una situación, es mucho más fácil cambiar tu actitud que intentar cambiar a los demás. No alberges expectativa alguna sobre tu hijo o su mujer. Lee mi respuesta sobre expectativas en el Canal Advaita de mi página web. “Hacer lo mejor que puedas” quiere decir, en este caso, situarte en la posición de un juez justo y benévolo sin sesgo alguno a favor o en contra de ninguna de la tres partes implicadas en el conflicto, tu, tu hijo y su esposa. ¿Qué consejo te daría un juez así en este caso? ¿Qué diría? Intenta, hasta donde puedas, encontrar la respuesta a esta pregunta. No tomes ninguna decisión final hasta obtener esta respuesta.

Recuerda que tu hijo y su esposa han de vivir su vida y tienen derecho a cometer sus propios errores, al igual que tu has cometido los tuyos. Después de todo, visto desde tu perspectiva actual, tú te has beneficiado de tus propios errores y has llegado a interesarte más en la Verdad a causa de ellos. Entiende también que la gente más joven ha sido expuesta a una cultura diferente y no comporte necesariamente nuestros valores.

Finalmente, recuerda las palabras de Yajnavalkya en la Bradaryanaka Upanishad: “No es por el hijo, que el hijo es amado, sino por el Ser”, y, por supuesto, lo mismo puede decirse sobre la nuera o cualquier otro miembro de su familia.

Afectuosamente,

Francis.

Traducido por Pedro Brañas.

Francis Responde - 6

Hablando de no tener expectativas. ¿Como es esto? . . . ver que no hay entidad separada aun en este plano en el que hay actividad corporal. . . No esperamos que nos paguen cuando vamos a trabajar, o que el coche se detenga cuando freno, ver mi hambre satisfecha cuando como, etc. Gracias Gary.

Querido Gary,

Hay que hacer una distinción entre expectativas personales e impersonales. Una expectativa personal, implica la creencia en entidades personales separadas, cuya felicidad está en juego: esperas algo, bueno o malo, para ti como persona separada o de otros en tanto que personas separadas. En el caso de una expectativa impersonal, no hay nadie involucrado: “Si se deja caer un objeto desde una cierta altura sobre la superficie terrestre, caerá la suelo” es una expectativa impersonal. Esta distinción a veces no es tan obvia. Ejemplo:

“(yo) Espero que mi hambre desaparezca si como lo suficiente” es una expectativa impersonal, “yo” se refiere en este caso al cuerpo, no a la conciencia.

“(yo) Espero ser feliz si (yo) como lo suficiente” es una expectativa personal. Este segundo “yo” se refiere al cuerpo, el primer “yo” a la conciencia. Como puedes ver, en este caso la ignorancia es el resultado de la falta de distinción entre el verdadero “yo”, la conciencia, y un objeto, el cuerpo.

Este segundo tipo de expectativa desaparece automáticamente cuando la creencia en una conciencia separada, de la que depende, desaparece. El término “no expectativa” utilizado por algunos sabios se refiere a esta desaparición.

Mi maestro, Jean Klein, me dijo una vez: “No esperes nada (para ti o de otros) y lo conseguirás todo”. Estas palabras me produjeron un gran impacto, y su verdad sigue revelándose desde entonces.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde - 7

Antes de nada gracias por tus charlas. Parece que entiendo lo que dices, pero para mí, todo esto es solo un concepto interesante. ¿Cómo ir más allá de los conceptos? Por ejemplo, el “yo” existe solamente cuando estoy despierto. En el sueño profundo, no hay mente, por lo tanto no hay “yo”. Esto implica que este “yo” es una construcción mental. Pero todo esto es solo un concepto, que mi mente encuentra entretenido. Por favor clarifica mi confusión o falta de comprensión. Gracias y saludos R.K.

Querido R. K.,

Tu confusión se origina en tu creencia de que el “yo” o la conciencia es un concepto. La conciencia es aquello que es consciente de estas palabras justo aquí y ahora. Aquello que es consciente de los pensamientos también es consciente de las sensaciones corporales y de las percepciones sensoriales externas. No es un pensamiento. Un pensamiento no puede ser consciente de otros pensamientos, porque como mucho solo hay un pensamiento en la mente en un momento dado. Por lo tanto la conciencia no es un concepto sino un hecho, una experiencia.

Cuando afirmas: “en el sueño profundo, no hay “yo”, (no hay conciencia), ¿afirmas esto desde la experiencia o es una inferencia conceptual? Obviamente no es desde la experiencia, dado que esto requeriría de la presencia de una conciencia que monitorizase la ausencia de este “yo” que mantienes. Por lo tanto tu afirmación no es un hecho, sino un concepto.

Gracias por tu pregunta.

Esperando que nos veamos algún día.

Con afecto,

Francis

Tu hija y tú sois uno en este Amor, como este Amor. - Francis Responde - 8

Esta pregunta se refiere a los objetos y situaciones percibidos por el cuerpo-mente.

Veo a mi hija. Es un objeto de la conciencia. Como ser humano es conocida como una entidad continua. El bebé se hace una niña que se convierte en mujer. La conozco. Ella me conoce a mí. Tenemos una relación.

Desde la perspectiva de la no-dualidad, ¿estoy experimentando “mi” conciencia apareciéndose como ella? o ¿posee (ella) atributos distintos que son, necesariamente, separados de mi propia conciencia? Como toda relación íntima y prolongada, esta parece tener cualidades únicas y predecibles. Te pregunto sobre la naturaleza de la “realidad” percibida.

Muchas gracias por tu tiempo.

Eric

Querido Eric,

¿Quién es tu hija? ¿Es ella el cuerpo humano que ha sufrido los cambios de bebe a niña y de niña a mujer? O ¿es (ella) más bien la conciencia que percibe y actúa a través de ese cuerpo cambiante? Y ¿está esa conciencia que percibe las siempre cambiantes percepciones sujeta a cambio en si misma? Observa interiormente tu propia conciencia para contestar estas preguntas. Con la palabra “conciencia” me refiero a aquello que está percibiendo estas palabras justo ahora. Lo que es cierto en el caso de tu conciencia es probablemente cierto de la suya. ¿Tiene tu propia conciencia atributos que pueda percibir tales como color, forma, límites, comienzo, fin, etc.? ¿Cambia? ¿Aparece y desaparece? ¿Donde acaba tu conciencia ya comienza la suya?

Cuando dices “la conozco” te refieres de hecho a dos modalidades distintas de conocimiento, dos valores del pronombre “ella”:

1. Ella=su cuerpo, sus hábitos, sus memorias, su historia pasada, etc. – todos ellos objetos percibidos, atributos. En ese caso tú y ella sois diferentes. Pero incluso “tu” eres diferente a ti mismo en cada momento, dado que este “tu” está siempre cambiando.
2. Ella= la conciencia, aquello que percibe, conoce, entiende, ama, vive. En este caso, ¿percibes alguna diferencia entre su conciencia y la tuya? Y ¿si no puedes percibir diferencia alguna, que te hace creer que son diferentes?

Para contestar a tu pregunta de forma resumida: los atributos de cada uno de vosotros son diferentes y no son reales, la conciencia, el ser, la realidad, el amor y la eternidad son lo mismo en los dos. Tu hija y tú sois uno en este Amor, como este Amor.

Saludos afectuosos,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Si soy consciente de la conciencia, ¿no la convierte esto en un objeto? - Francis Responde – 71

Primero, ¿hay alguna diferencia entre *awareness* (percatarse de o ser consciente de) y *consciousness* (conciencia)? Segundo, parece existir una experiencia de la “Conciencia”. Si esto es así, ¿no convertiría esto a la Conciencia en un objeto? Sin embargo sé que no hay nadie que pueda ser consciente (percatarse) de ella, pero ¿soy consciente (me percato) de la Conciencia como concepto, o como una experiencia directa? ¿Sería más exacto decir que, de hecho, la Conciencia es consciente de esta ilusión llamada Bob?

Querido Bob,

1. Utilizo *awareness* (percatarse de o ser consciente de) y *consciousness* (conciencia) como sinónimos. En francés, como en otras lenguas latinas, solo tenemos la palabra latina “conciencia”. Imagino que si hubiera una clara diferencia, nosotros también tendríamos dos palabras.
2. Esto convertiría a la conciencia en un objeto solo en el caso de que la única modalidad de conocimiento de la conciencia fuese el conocimiento de objetos. Tienes que estar abierto a la posibilidad de una modalidad distinta de conocimiento, conocimiento nouménico, mediante el cual la conciencia se conoce a si misma. Es una apercepción directa, instantánea, que trasciende el tiempo. A diferencia de la experiencia objetiva que siempre deja un margen para la duda, el conocimiento nouménico nos da una certeza absoluta. Tenemos la certeza absoluta de ser conscientes. Este conocimiento se adquiere mediante experiencia directa, porque solo la experiencia directa puede darnos tal grado de certeza. Sin duda tú eres aquel que es consciente de esta experiencia, y el aparentemente limitado cuerpo-mente llamado Bob aparece en ella. Sin embargo, si lo que llamas Bob es esta conciencia, todo aparece en ella, incluyendo el cuerpo-mente que acostumbrabas a llamar Bob y que la mayoría de las demás personas siguen llamando Bob.

Con amor,

Francis

¿No es la mente lo mismo que Maya? - Francis responde - 19

¿No es la mente lo mismo que Maya? Ambos son misteriosos poderes del Ser (Self) que pueden ser considerados como un velo o como un espejo defectuoso, que al mismo tiempo que muestran y reflejan la Realidad la esconden o distorsionan. Así el Ser único aparece como muchos, comenzado por la triada Dios, alma y mundo. Todas las divisiones, el tiempo y el devenir residen también en la mente. En cierto sentido la mente parece ser todo, el locus de la ignorancia y también, en ella o a través de ella, de la iluminación. Si esto es así, la mente es una herramienta para ser usada al máximo de su capacidad en el camino al conocimiento, a la Verdad. ¿No es este el primer requisito para que puede ser, eventualmente, transcendida? (Dejando a un lado las virtudes y la fe, por no hablar de la Gracia).

La mente humana no es lo mismo que Maya, dado que Maya es universal y la mente es personal: bajo circunstancias normales, tu mente humana no tiene acceso a otras mentes. Maya es el poder del Ser (Self) que crea el mundo y las mentes individuales. No se puede decir que Maya distorsiona la realidad más de lo que puede decirse que la película distorsiona la pantalla en la que es proyectada. Los objetos en la película son muchos, una sola pantalla les da soporte.

Puede decirse que la mente es el locus de la ignorancia dado que la ignorancia es la identificación del Yo (Self) con el cuerpo-mente limitado. Como resultado de esta identificación, la mente que es una mera herramienta, se hace esclava de la ignorancia y sus poderes son utilizados para construir capas y capas de sistemas de creencias y sentimientos consistentes con esta identificación. En algún momento, como resultado de la gracia, de un acto de soberana libertad del Yo (Self), nace el deseo de liberación. A partir de ese momento la mente se convierte en el sirviente de esta liberación, utilizando sus poderes para desmontar las estructuras de creencias y sentimientos generadas por la ignorancia.

La mente no es el locus de la iluminación, que es la experiencia directa del Ser (Self), por el Ser (Self), mediante el Ser (Self), sin ningún agente intermediario tal como pensamientos, sensaciones corporales o percepciones sensoriales externas. Sin embargo, tu afirmación " la mente es una herramienta para ser usada al máximo de su capacidad en el camino al conocimiento" es correcta tal como se muestra en el párrafo anterior.

En Verdad y Amor,

Francis

Francis responde - 13

¿Se puede entender el mecanismo del nacimiento y muerte?

¿Que quieres decir con “entender”? Te refieres a ¿tener un concepto adecuado o a tener una experiencia del mismo? Y ¿para que quieres entenderlo? En la mayoría de los casos queremos saber qué queda después de la muerte o si queda algo, que a menudo es la señal de nuestro miedo a un total abandono de lo conocido, del mundo de los objetos.

Jean Klein llama a la muerte “el gran olvido”, similar al olvido temporal del sueño profundo, pero con una diferencia: no hay retorno.

Lo único que con seguridad permanece es la realidad de todas las cosas, que es también tu realidad, tu verdadero ser, tu presencia, la fuente intemporal de todo lo que se encuentra en el tiempo. Sin embargo asegúrate de no transformar estas palabras en una creencia. Reflexiona sobre ellas hasta que se conviertan en una verdad incuestionable.

Esta presencia, en su libertad, puede crear o recrear cualquier objeto o acontecimiento que desea.

En cuanto a la experiencia de la muerte misma, ve claramente su imposibilidad. ¿Quién o qué podría experimentar la muerte? Si hay tal experiencia, todavía hay vida, consciencia, no muerte. Tú eres vida y como tal, no puedes experimentar la muerte.

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis Responde – 14

Hola Francis, te he visitado solo una vez en tu casa de Temécula. En esa ocasión te hice una pregunta acerca de mi compañera que tiene Alzheimer pero desafortunadamente, por motivos acústicos, no pude oír la respuesta. Recuerdo que mencionaste que tu padre tuvo la misma enfermedad antes de morir. Mi pregunta es si alguien con Alzheimer es capaz de realizar su verdadera naturaleza, y por lo tanto satisfacer el propósito de su vida antes de morir. Yo creo que es así en el caso de mi compañera, pero me gustaría oír tu respuesta otra vez. ¡Muchas gracias!

Contestación: Aquello que realiza su verdadera naturaleza no es el cuerpo o la mente que son objetos. Es la consciencia misma, a la que no le afectan los estados impermanentes del cuerpo-mente.

Parece que le das mucha importancia a esta realización, que es algo bello cuando ocurre si ocurre. Pero lo más maravilloso de todo, es que haya algo y no nada, que hay ser y consciencia, y esto está ocurriendo ya ¡aquí y ahora!

Afectuosamente,

Francis

Francis responde – 16

Francis, nos has enseñado que la verdad de lo que somos es la consciencia que aquí y ahora se esta dando cuenta de estas palabras, de esta página. Claramente, la consciencia o el sentido de la existencia, o el sentido de yo soy, cualesquiera palabras que usemos, está presente porque es sentido directamente: Yo soy y sé que soy. Sin embargo, esto no me ayuda mucho. Todavía no me siento libre. ¿Como me puedo liberar de la sensación de ser un individuo, un “yo” que sufre?

Contestación: En tu pregunta te refieres a dos “yos” distintos.

1. “la consciencia que aquí y ahora se da cuenta de estas palabras...la consciencia o el sentido de existencia, o el sentido de que yo soy”
2. ”un yo individual, que sufre”

También mencionas que el número 1 “es sentido directamente”. ¿Por quién? ¿Por el número 1 o el número 2? El uso de la palabra “directamente” parece indicar que es sentido por el número 1.

Y en general, ¿cual de ellos percibe y cual de ellos es percibido? ¿Cual de los dos eres tú? Si dices el número 2 pierdes, si dices número 1 ganas completamente. ¿Qué dices?

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

En la respuesta 19 del Canal Advaita dijiste “Maya es el poder del Ser (Self) que crea el mundo y las mentes individuales.” ¿Cómo sabemos eso? - Francis Responde - 36

Hola Francis En la respuesta 19 del Canal Advaita dijiste “Maya es el poder del Ser (Self) que crea el mundo y las mentes individuales.” ¿Cómo sabemos eso? ¿Es el acuerdo inter-subjetivo una ayuda en este sentido? Infinita gratitud, Maher

Cuando el ser (self) se ve a si mismo en su propia gloria, sabe que la conciencia es todo lo que existe. Como resultado, todo lo demás, incluyendo el mundo y las mentes individuales, solo pueden ser algo que aparece en el espejo de la Presencia. El acuerdo intersubjetivo ayuda a crear esta ilusión, no a liberarse de ella.

¿Que es la mente? - Francis responde – 37

Desde el punto de vista de la Consciencia ¿que es la mente? ¿Es la Consciencia el testigo de la mente? Se dice que (la Consciencia) es la fuente de todo - así que ¿surge la mente de ella?

Querido Anand,

En primer lugar, clarifiquemos las palabras que utilizamos. Llamo consciencia a aquello, sea lo que fuere, que está percibiendo estas palabras justo ahora y las entiende. Para mí, eso es precisamente el Anand al que le estoy hablando.

La mente está hecha de lo que quiera que aparezca en la consciencia en forma objetiva, es decir de todo lo que aparece en la consciencia excepto la consciencia misma.

De esta definición se sigue que la consciencia es el testigo de la mente.

Tras una detenida consideración descubrirás que la consciencia existe tanto durante la presencia de la mente (como su testigo) como en su ausencia (como el trasfondo continuo de todas las percepciones). La mente no puede existir sin consciencia, pero la consciencia existe con y sin la mente. En consecuencia la consciencia es la realidad de la experiencia que llamamos “mente”. Dicho de otra forma, la mente surge de ella.

Es obvio que la consciencia es la realidad y la substancia de todas tus percepciones. ¿Quiere decir esto que es la realidad y la substancia de todo? Investiguemos esto: si no lo es, quiere decir que hay una realidad mayor, que siendo la realidad de todo, también debe ser la realidad de la consciencia. En ese caso, esto querría decir que la consciencia no es el verdadero testigo o lo que percibe la mente, lo que contradice nuestra propia experiencia, dado que nuestra propia experiencia nos dice que yo, consciencia, soy realmente el que percibe mis pensamientos, sentimientos y percepciones sensoriales.

Saludos afectuosos,

Francis

Eres la dulzura en todas las cosas. Meditación guiada - 3 —

Desentiéndete del mundo de los objetos.

Pensamientos, percepciones, sentimientos, sensaciones—no interfieras. Al principio todo lo que podemos hacer es darnos cuenta que interferimos constantemente. La única manera es decir “Sí” a la atracción que viene del trasfondo, que viene de la dulzura.

Simplemente, ábrete a la posibilidad de que lo que nos gusta en cualquier cosa, no es la cosa, sino aquello en lo que la cosa aparece, de lo que es una expresión y una extensión. Abre tu cuerpo ávido, tu mente ávida porque ni el cuerpo, ni la mente pueden conocer la dulzura. La dulzura se conoce a sí misma cuando el cuerpo y la mente dejan de agarrar. Mantente en la espera sin esperar.

Tú eres el amor en todo lo que amas.

Tú eres la belleza en todo lo que contemplas.

Tú eres la inteligencia en todo lo que comprendes.

Tú eres la dulzura en todas las cosas.

Simplemente búscate como esta dulzura. Enfócate en la dulzura y no te apegues a las cosas. Las cosas son la cáscara. La dulzura es en la perla.

No tomes lo que se dice aquí como algo que se puede usar más tarde o como un aforismo de sabiduría interesante. Esto se tiene que probar y experimentar en el momento, ahora mismo. No lo pospongas.

Todos tenemos la experiencia de la dulzura. La mente no sabe donde está. Pero como la dulzura se conoce a sí misma, si la buscamos y soltamos todos los objetos a medida que aparecen, nos sumergiremos en ella, nos fusionaremos con ella, moraremos en ella.

La razón por la que la mayoría de la gente se aparta de ella no es porque es demasiado complicada, sino porque es demasiado simple.

Cada célula, cada órgano de nuestro cuerpo ha sido condicionado para buscar la felicidad afuera. Cuando empezamos a buscar la felicidad pura, comienza el descondicionamiento. No está en el cuerpo, ni en la mente, ni en el mundo.

Y si en algún momento oleadas de alegría impregnan tu cuerpo, no te detengas ahí. Mantén tu atención en la Presencia pura. Deja que el océano de gozo se fusione con esta paz. No estamos interesados en nada que va y viene. No moréis en cosas. Morad en la dulzura de las cosas. No intentéis conservar las cosas. Conservar la dulzura.

Encuentra la dulzura de la cosa que está presente ahora mismo, que está ofreciéndose en este momento. No necesitas crear otra cosa. No necesitas pronunciar

el mantra. Puedes dejar que el universo pronuncie el mantra de tu parte. El mantra es la cosa. La resonancia es la dulzura.

Simplemente mora en la resonancia de lo que se ha dicho.

Francis Lucille, 2003

Traducido por Carmen Areitio

Francis Responde - 21

Mi niñez se vió gratificada con luz y experiencias espirituales y hasta con observaciones desde fuera del cuerpo. Si ningún tipo de cuidado externo o simplemente sin alguien en quién confiar, éstas se disolvieron en el transfondo. A los 18 años me envenené y tuve una experiencia cercana a la muerte que me permitió volver a verme a mí misma y a experimentar la oscuridad como una entidad llena de actividad y desde el punto de vista de una órbita de luz magnífica, de saberlo todo, de serlo todo, completamente satisfactoria, solo el ahora presencia. Al continuar viviendo mi existencia física, esto también volvió a quedar en el transfondo de mi existencia. Conocer, vivir y compartir la verdad ha estado siempre en el centro de mi corazón, y durante los últimos 3 años he tenido tiempo para empezar a dedicarme y experimentar los regalos de atención y abandono, pero no he experimentado la habilidad de observarme otra vez o estar en la maravillosa luz de la omnisciencia. Si pudiera añadir algo le estaría muy agradecida. Paz, Diane

Querida Diane,

¿Has cesado de ser tú esta Presencia que conociste durante la experiencia que tuviste a los 18? ¿No es esta misma Presencia la que está percibiendo estas palabras ahora mismo? ¿Hay dos “tu”, uno que percibe y otro que es percibido? Durante aquella revelación se experimentaron dos cosas, una que era impermanente, y se ha desvanecido, dejándote con el deseo de estar otra vez en aquel estado, y una que es eterna, siempre verdad, y que fue el verdadero regalo que se te dio en esta revelación. Era un diamante puro y transparente que vino en una caja preciosa pero frágil, las circunstancias objetivas que acompañaron esta experiencia. Y ahora, como un niño que todavía tiene el diamante en sus manos, sin entender su valor, lloras por la pérdida de la caja sin valor. Encuentra el diamante.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis responde -20

Querido Francis,

1. La experiencia es que parece que solo hay una localización aproximada para este “yo” que solía llamar “mi/yo”. Este “yo” existe como espacio que aparece tanto vacío como lleno - ya no puedo encontrar este “mi/yo” . ¿Puedes decir algo más sobre esta dicotomía vacío/lleno?
2. Esta pérdida parece un bienvenido alivio/liberación, sin embargo esta experiencia es también de una gran vulnerabilidad que a veces puede acentuar ciertas características que quedan de mi carácter. Esta impotencia a veces parece extraña. Me siento como uno de esos caracteres de dibujos animados que quedan colgados en el aire de un precipicio y continúan corriendo aunque saben que no hay tierra firme por debajo... Supongo que imaginaba que esta pérdida de “mi” crearía mágicamente de “esta vida”, un estado de más éxtasis y equilibrio. Sospecho que esto continúa evolucionando... ¿alguna pista basada en tu experiencia?

Con todo afecto,

Michael

1. Si lo describes como inmensidad, o como plenitud o como vacío, todavía estás superponiendo cualidades objetivas sobre lo que no es un objeto. En sus enseñanzas el maestro puede usar por ejemplo tales palabras e imágenes calificativas, pero nunca son definitivas. Su objetivo es la eliminación de otras superposiciones preexistentes, por ejemplo la palabra “plenitud” se usa para eliminar la objetivación preexistente en el discípulo del Ser como “vacío”. Por lo tanto es normal que te encuentres con la aparente “dicotomía” cuando intentas describirte a ti mismo y a otros la realidad de tu experiencia.
2. ¿Cómo puedes decir que has perdido tu “mi/yo”, si tu “mi/yo” está muy presente en este momento, consciente de estas palabras que estás leyendo? Si estás diciendo que hay dos “mis/yoes”, el “yo” que percibe y el “mi/yo” que solías percibir y se ha perdido, obviamente tú eres el primero, porque el segundo ha desaparecido y ya no es un candidato válido a ser “tú”. El problema es que en cualquier momento hay muchos otros candidatos en potencia para ser tú (todos objetos percibidos). Lo que sería interesante es no perder tu “mi/yo”, sino encontrarlo de tal manera que invalide para siempre a todos los demás candidatos potenciales, y habiéndolo encontrado, establecerte firmemente en él, en su conocimiento, en su amor, y en su percepción en todas las formas materiales y sutiles. Sólo en el descubrimiento de tu verdadero Ser y el consecuente establecimiento en él

puedes encontrar la paz y felicidad que buscas, no es la pérdida de una de tus identidades falsas.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis Lucille hablando de Jean Klein.

Francis Lucille hablando de Jean Klein.

Jean Klein no decía que el mundo fuese simple y puramente una ilusión, ya que el mundo en cuanto experiencia es innegable. Lo que decía es que la existencia de un mundo independiente de la consciencia es una ilusión. Pero en tanto que expresión de la realidad o de la consciencia, el mundo es real. Las enseñanzas de Jean Klein se sitúan en la encrucijada entre el Advaita y el Tantrismo (el Shivaismo del Kashmir) y esta última tradición enfatiza la realidad del mundo y la unidad intrínseca entre el mundo y la consciencia, entre Shakti y Shiva.

JK decía a menudo que la distinción entre sujeto y objeto utilizada en la enseñanza era una herramienta pedagógica: si el discípulo cree ser un percibidor separado, asumiendo de forma provisional que eso sea cierto, se le indica que igual que es el testigo del mundo, es el testigo de sus sentimientos y pensamientos. Esta comprensión le libera de su identificación con el cuerpo-mente y abre la posibilidad de que la consciencia sea universal en vez de personal. Pero eventualmente esta distinción tiene que ser trascendida: el sujeto y su objeto son uno, no hay espacio o separación, “*gap*”, entre ambos.

Ahora bien, hay un espacio, “*gap*”, de una naturaleza diferente, aquel al que se refiere Jean cuando dice: “pero llega un momento en el que el espacio es sentido como nuestra verdadera naturaleza, moramos en él, y el objeto, la sensación, aparecen en él”. Este espacio, este “*gap*”, ya no es una separación entre sujeto y objeto. En este punto el sujeto conceptual ha desaparecido. Todos los objetos aparecen tal y como son: una expresión del espacio/consciencia/realidad en la que aparecen y de la que están hechos, al igual que las olas no son otra cosa que el agua de la que están hechas. El problema que nos encontramos aquí es que la mayoría de nosotros no reconoce la experiencia de la pura Presencia sin objetos, y cuando hablamos de ella, nuestras palabras son contrastadas contra el criterio único de la experiencia fenoménica y no alcanzamos a entender su significado. Solo nos queda esperar que el oyente se mantenga abierto a la posibilidad de un tipo diferente de experiencia, a un modo de conocimiento no objetivo, no fenoménico; el modo de conocimiento a través del cual sabemos que hay consciencia, realidad, la clase de conocimiento mediante el cual experimentamos la felicidad. Si esta apertura esta presente, tarde o temprano la experiencia tendrá lugar; una experiencia que no es ni un pensamiento ni una percepción, sino mas bien algo como el perfume del amor, la paz y la felicidad que sentimos en presencia de Jean.

Traducido por Pedro Brañas

¿Cual es el nucleo esencial de tu enseñanza? - Francis Responde - 97

¿Cual es el nucleo esencial tu enseñanza? Justo ahora tengo vislumbres de estar siendo el testigo. Imagino que detrás del estado de testigo mi ego acecha todavía. ¿Cómo puede trascenderse el estado de testigo? (Se que la palabra “como” implica un método, y esto me devuelve a la mente de nuevo. . .). Apreciaría cualquier ayuda para entender. Saludos, Arun.

Querido Arun,

Lo esencial es que solo hay una única Realidad, Brahman. Por lo tanto, la realidad de lo que somos, Atman, el Testigo, la consciencia, y esa Realidad única son lo mismo. Resumiendo: ATMAN=BRAHMAN. Se sigue de esto que nuestro verdadero yo (*self*) es infinito, eterno, y todos los seres lo comparten.

Para darse cuenta de esto, la tradición Advaita sugiere una aproximación basada en la investigación: descubrir la/las prueba/s, si es que hay alguna, a todos los niveles: cuerpo, sentidos y mente, de que el testigo es limitado, personal, mortal, etc. . . Resultará que no hay tal prueba, lo que nos dejará abiertos a la posibilidad de que exista solo una única realidad. A medida que llevamos a cabo experimentos sobre esta posibilidad en nuestra vida diaria, emergerá la certeza de que es así.

En la mayoría de los casos se requiere la ayuda de un instructor cualificado o el buscador de la verdad puede quedarse atascado en un nivel que no alcanza a revelar la completa fragancia de la experiencia de unidad.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

La conciencia es temporal - Francis Responde - 108

Lugar: Barcelona, España

Querido Francis, todas estas cuestiones sobre el despertar, la iluminación, estar presente . . . se refieren personas que viven con un cuerpo. Puedes situarte como conciencia más o menos frecuentemente, pero todavía comes, sientes la temperatura del aire, duermes . . . Todo esto es temporal y dura mientras dura el cerebro. ¿Qué ocurre cuando el cuerpo muere? ¿Lo sabes con seguridad?

Querido Xavier,

Hay una mal interpretación sobre el significado de “situarte como conciencia”. Lo ves como un estado temporal, o una condición del cuerpo-mente. Yo veo el cuerpo-mente como un estado temporal, condición de la conciencia que soy.

Dices “Todo esto (conciencia) es temporal y dura mientras dura el cerebro.”

Querido Xavier, ¿que ocurre cuando el cuerpo muere? ¿lo sabes con seguridad? En tanto lo sepas, o creas saber la respuesta ¿porque hacer la pregunta?

¿Es posible estar consciente o iluminado al mismo tiempo que interactúas con la gente y los problemas mundanos de la actividad “normal” diaria?

Si.

¿Como puedes actuar como una entidad no separada cuando, por ejemplo, estás negociando un contrato?

Como entidad separada, intentas maximizar tu beneficio y ventaja – una visión muy limitada de la vida. Como conciencia universal intentas, hasta donde puedes, alcanzar un acuerdo que deje contentas a ambas partes. Un cliente satisfecho será un cliente que vuelva o que recomendará tus productos o servicios a otros clientes, un vendedor insatisfecho no ofrecerá un buen servicio.

Francis, la “conciencia que eres” esta ligada al cuerpo y cerebro de Francis. Comes y duermes. Imagino que a veces te sientes cansado, y un ambiente caliente o frío puede causar incomodidad a tu cuerpo. La eternidad, estabilidad, inmutabilidad . . . del ” Ser (Self) que eres” ¿se ve afectada?

No

Y dejando aparte posibles molestias físicas ¿como te sientes?

Feliz, disfrutando de la vida, libre del sentimiento de condena inminente que conlleva el miedo a la muerte.

¿Es “la felicidad” tu estado normal?

Si, también es el tuyo.

¿Podrías describir alguna sensación de forma que yo pueda entender como te sientes?

Como un pez en el agua, y como el agua, y el resto.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Viajeros espirituales – Meditación guiada – 2

La Presencia está libre de esfuerzo.

El esfuerzo siempre tiene su origen en la creencia de que somos un fragmento, un fragmento que quiere convertirse en la totalidad, lo cual es imposible alcanzar: para la entidad que se esfuerza no hay un final a la vista.

Este esfuerzo es muy diferente de la actividad que ejercemos cuando tenemos interés, o por amor, o para celebrar. Esa acción que proviene de un interés puede ser exigente para el cuerpo o la mente, pero está acompañada de gozo y perfume. Cualquier cosa que hagamos en el camino espiritual debería hacerse sin esfuerzo. Nuestra meditación, nuestra investigación deben nacer de una invitación desde lo Absoluto – del interés y amor por la verdad. De esta manera nunca es mecánico, sino siempre nuevo, siempre diferente.

Si en cualquier momento sentimos que hemos caído en la trampa del “esforzarse”, que nuestra investigación se ha convertido en una práctica, automática y por lo tanto sin sentido, debemos darnos cuenta de ello claramente y detenerlo. La práctica siempre tiene su origen en la creencia en un entidad separada que quiere alcanzar algo, la felicidad personal.

Siempre hay un objetivo personal unido a la práctica de la que estoy hablando. Esta misma práctica dirigida a alcanzar la felicidad nos separa de la felicidad del acoger, del no esforzarse. La forma divina de vivir, la forma de vivir en la compañía de lo divino es una gran vacación. Es la verdadera jubilación. Olvídate de pensar que tienes que gastar tiempo y sudor para jubilarte espiritualmente en el futuro. Jubílate ahora.

No hay nada que hacer, nada se tiene que hacer en el futuro y sobretodo, no hay nada que podemos hacer porque como personas no podemos hacer nada. Nuestro hacer como persona solo es una ilusión, un simulacro de acción.

Cuando entendemos esto, todo cambia. Lo que hacemos para ganarnos la vida se convierte en algo creativo. No tenemos que cambiar nada, al menos no inmediatamente. Podemos dejar que las cosas cambien. Todo se alineará por si mismo con esta nueva perspectiva. Al estar dispuestos a una nueva dirección, todo encajará. El cambio viene de dentro a afuera como una onda. El origen de la onda permanece desconocido por siempre en la cegadora luz de la Consciencia.

Cuando medites en casa, no lo conviertas en una obligación. Espera hasta que lo quieras hacer, hasta que estés interesado. Házlo parte de la vacación, parte de la jubilación. Espera la invitación y si pierde su perfume, para inmediatamente. De esta manera conservas la calidad del entusiasmo por la búsqueda y serás invitado otra vez.

Como ocurre con los niños, lo que importa aquí es tiempo de calidad. Date a tí mismo tiempo de calidad en tu meditación. Sé bueno contigo mismo. Mantén un gran respeto por tí mismo, porque tú eres realmente tu Ser y nuestro Ser.

Tenemos que entender que por muy lista que sea la mente, al final no puede entender la Presencia. Sólo la Presencia siente la Presencia. Habiéndonos reunido aquí tenemos esta oportunidad extraordinaria de tener la experiencia de la Presencia sintiendo la Presencia en cada uno de nosotros, como cada uno de nosotros, como todos nosotros. Lo que hagamos o dejemos de hacer mientras mantenemos la Presencia en nuestras mentes y en nuestros corazones, no importa. Siempre encontrará su camino a la perfección. La más lúcida de las mentes es una herramienta limitada, extremadamente limitada. Sin la inteligencia de la Presencia la mente es un cadáver sin vida. Al buscar la Presencia, al mantenerla en nuestras mentes y corazones, somos invitados por el perfume. Dejamos el cadáver del cuerpo y la mente y descubrimos nuestra libertad, nuestra eterna juventud en esta Fuente.

Entonces, al volver al cuerpo/mente, en todo momento hay un nuevo comienzo. De esta manera nos convertimos en viajeros sin esfuerzo entre la Fuente y el mundo. Este viaje no lleva tiempo. Es el más fácil.

Francis Lucille

Otawa, 2003

Traducido por Carmen Areitio

Viendo el Ver viendo – Meditación guiada - 1

No te separes de tu experiencia.

Acógela en su totalidad: las sensaciones de tu cuerpo, el sonido de mi voz y los pájaros, tus pensamientos. Todo ello está a una distancia de cero de tí. Todo está en tí.

Aunque creas que hay alguien separado de todo ello que se sitúa como el observador o el que percibe, este mismo pensamiento es algo más que aparece de lo que tampoco estás separado.

Reconoce como un hecho la inmediatez de todo lo que aparece. La separación viene después del hecho como una interpretación del mismo. La separación solo puede existir entre dos objetos percibidos, por ejemplo, una mesa y una silla. Pero ¿cómo podemos hablar de separación entre algo que percibimos y algo que no percibimos? ¿Entre algo que es percibido y lo que percibe? Para ver, para establecer dicha separación, deberíamos poder percibir al que percibe, para verlo separado de lo percibido. Y eso es imposible.

Pregúntate a tí mismo, “En mi experiencia, ¿estoy separado de lo que percibo?” Tu experiencia es el único punto de referencia para decidir la respuesta a esta pregunta. No estamos hablando de filosofía sino de percepción, de cómo percibimos el cuerpo y el mundo, nuestra propia vida. Puede parecer teórico pero no lo es. Es totalmente práctico. Ser práctico exige que eliminemos todo lo que no tenga un propósito, un sentido, y que constituya un derroche de energía. Cualquier actividad, pensamiento o sentimiento basados en la ilusión de la separación son cargas innecesarias de este tipo. Y eso es especialmente verdad en el caso de la forma en la que percibimos el cuerpo y el mundo.

Podemos percibir el cuerpo y el mundo libres de ninguna interferencia psicológica, libres de la superposición de un “mi”, de miedo y deseo, de lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Límitate a los hechos, los hechos del mundo, del cuerpo, de la mente, tal como surgen.

Observa también la tendencia de fijar la atención en alguna forma de pensamiento circular o en alguna clase de sensación corporal, una localización corporal. La mente siempre quiere tener algo, algún objeto para rumiar. Hay que ver completamente la agitación de la mente.

A menudo lo que provoca esta actividad es una sensación de carencia, una compulsión. Tenemos que acogerla completamente al nivel de los sentimientos. La manera de acogerla es dándole el espacio y el tiempo que necesita para descargar su contenido psicológico. Podemos recibir esas fijaciones en el cuerpo con indiferencia total. Lo que de ninguna manera queremos hacer es tratar de eliminarlos, manipularlos, interferir con ellos.

La paz de tu verdadero ser no se revela eliminando los objetos, sino pasándolos por alto al acogerlos desapasionadamente. El objeto que es contemplado con esta indiferencia, libera la consciencia, la hace asequible a sí misma.

Lo que es percibido es parte de la mente y no lo compartimos con otros. Lo que compartimos no es percibido. Es el perfume.

Es el perfume del que ve conociéndose a sí mismo, del ver conociendo el ver, del ver viendo el ver. Cuando nos encontramos entre amantes de la verdad y viendo el ver viendo – en otras palabras, el ver que se ve a sí mismo – tiene lugar, todos nos sentimos atraídos hacia dentro por este ver en el que no hay nada que ver.

Es muy misterioso cómo este silencio se propaga. Viene de dentro.

Francis Lucille

Tampa, 2002

Traducido por Carmen Areitio

**Si somos consciencia y el resto es ilusión, ¿que sentido tiene continuar en cuerpo? - Francis responde
- 114**

Francis

Si somos consciencia y el resto es ilusión, ¿que sentido tiene continuar en cuerpo? Verdaderamente soy solo lo que era antes de nacer y lo que seré después de morir así que ¿porque no dejar simplemente de participar en la ilusión?

Simone

Querida Simone,

Partes de una premisa incorrecta:

Somos consciencia y el resto es ilusión

La premisa de partida correcta es:

Somos consciencia y el resto es consciencia.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde - 22

A menudo hablas de que la Verdad resuena con el cuerpo/mente en forma de belleza, inteligencia, humor, y felicidad. Pero ¿no excluye eso que la Verdad resuene como fealdad, estupidez, y desgracia, lo que potencialmente puede llevar a la confusión de que, si soy “feliz”, entiendo la verdad, mientras que si soy “desgraciado”, no entiendo la verdad; si percibo “belleza” veo la Verdad en ella, mientras que si percibo “fealdad” no la veo?

La belleza, la inteligencia, el humor, y la felicidad no pueden encontrarse en los objetos, ya sean groseros o sutiles. Son cualidades “divinas” que pertenecen exclusivamente al Ser (Self). “Bello”, “inteligente”, “divertido”, “feliz” son adjetivos que se aplican a objetos que por diseño apuntan hacia estas cualidades divinas. Hay objetos que no apuntan por diseño hacia al ámbito de lo divino. Estos objetos pueden ser justamente llamados “no bello”, “no inteligente”, etc.

Imaginemos que estamos en el espacio en órbita alrededor de una estrella lejana. Hay otros cuerpos celestes en órbita, algunos más cerca de esta estrella, otros más alejados. Si un planeta situado cerca de esta estrella capta nuestra atención, será probable, fácil y natural que nos demos cuenta de la estrella, porque la distancia angular entre dicho planeta y la estrella será pequeña. Podemos decir que este planeta “apunta” a la estrella o “revela” la estrella, igual que la presencia de Venus (también llamado “Lucero del Alba”) a menudo precede y anuncia la salida del sol.

Por el contrario, si nuestra atención se dirige a un planeta distante, en la mayoría de los casos brillará sobre el trasfondo del espacio profundo, revelando solo su oscuridad. Sin embargo ambos planetas, el que revela la estrella y el que la esconde, resplandecen debido al reflejo de la luz de la estrella. En esta metáfora la estrella corresponde al Ser (Self), el objeto celeste que la revela representaría un “objeto bello”, y el cuerpo que la oculta representaría un “objeto no bello”. Observa que ambos cuerpos, por la luz que emana de ellos, revelan la presencia de la estrella; al igual que cualquier objeto, sea bello o feo, revela la presencia de la consciencia a través de la cual es meramente percibido.

El Ser (Self) “resuena” como belleza porque la belleza es la luz directa del Ser (Self), igual que la luz del sol naciente “resuena” en el entorno del lucero del alba. La “fealdad” de un objeto es simplemente la ausencia de esta “resonancia” a su alrededor. Por lo tanto no puede decirse que el Ser (Self) “resuene” como fealdad.

Se sigue de esto que si soy feliz, quiere decir que estoy mirando en la dirección del Ser (Self) y experimentando su luz, siendo esta experiencia aquello que normalmente llamamos felicidad. Si soy infeliz, significa que estoy mirando en dirección contraria al Ser (Self).

Amor,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

El próximo pensamiento es el pensamiento de Dios. Meditación guiada -4-

Sólo hay una Realidad.

Esto quiere decir que aquello que está oyendo estas palabras y las palabras que son oídas, aquello que ve y lo que es visto, aquello que piensa y el pensamiento, son Uno. El pensador y el pensamiento, el que ve y lo visto, el que oye y lo oído son nombres que se refieren a esta única Realidad.

Para esta Realidad no hay muerte y no hay problemas.

Los aparentes problemas son olas a través de las cuales esta Realidad se expresa a sí misma, y de la misma manera la solución de estos problemas son también olas a través de las que esta Realidad disfruta de sí misma.

No consideres esta verdad simplemente como un concepto, porque ningún concepto es verdad; vete más allá del concepto. Date cuenta, o al menos ábrete a la posibilidad, de que ahora mismo es verdad que—aquello que oye y lo oído son Uno.

Aquello que oye y lo que habla son Uno. Aquello que oye es el propio oír (la acción de oír) hablándose a sí mismo.

Cuando no caes en la trampa de la creencia en la separación, te das cuenta que ésta ha sido siempre tu experiencia. Nunca ha habido ignorancia. Siempre ha existido esta Realidad amándose a sí misma, disfrutando de sí misma, celebrándose a sí misma.

La ola, separada del océano, no tiene realidad. Sin las otras olas a su lado, y sin la profundidad del océano bajo ella, la ola se colapsa. Nunca se ha encontrado en la naturaleza una ola separada. No existe. Si piensas profundamente sobre esto, lo que es verdad sobre la ola, es verdad sobre todas las cosas. Todas las cosas son olas de este mismo océano.

Estas palabras son olas bailando en la superficie de este océano de Presencia, que está oyéndolas y pronunciándolas. Y todos tus pensamientos, sentimientos y sensaciones también son olas de este mismo océano.

Hazte esta pregunta, “Si todo es el mismo océano, ¿qué falta? O incluso, “¿Qué podría faltar?”

Descubre tu plenitud, no la plenitud de la ignorancia o la plenitud de un fragmento que quiere hacerse mayor y tener más, sino la plenitud de aquello que es Uno consigo mismo, sin ninguna cosa afuera ni ninguna cosa dentro de sí mismo.

Una única Presencia, una única Consciencia, una única Inteligencia presente a sí misma, percibiéndose a sí misma, comprendiéndose a sí misma—de tantas formas.

Mantente abierto a esta posibilidad y entonces ve: “¡Vaya, está sucediendo ahora mismo!”

Un Ser eterno en constante renovación, siempre el mismo y nunca el mismo.

Si lo piensas, así es como pensamos sobre nosotros mismos en la ignorancia. Por una parte pensamos, “Soy siempre el mismo, Francis, John—quién sea”. Pero por otra parte pensamos, “Yo estoy cambiando continuamente, envejeciendo, cambiando mi opinión, moviéndome, cambiando mi forma, cambiando mi situación”. Siempre cambiando, nunca cambiando.

Pero esta comprensión “siempre cambiando, nunca cambiando” no se refiere a lo que es limitado, porque lo que es limitado cambia siempre, pero no es inmutable.

Sólo la Totalidad es al mismo tiempo inmutable y siempre cambiante. Así que la parte de nosotros que sabemos que nunca cambia es la parte verdadera:

la Consciencia, el Yo Soy, la Raíz, el Atman. Y lo que siempre cambia es también la parte verdadera, siempre que no le pongamos ningún límite, ningún contorno.

Así que, como tu cuerpo aparece en tu meditación en forma de sensaciones o tu mente en forma de pensamientos, comprende que el cuerpo y la mente son olas de este océano y los pensamientos y sensaciones y sentimientos son las pequeñas olas, pero más allá de las olas está el océano.

Así que se consciente de que lo que aparece en este momento en tu cuerpo, en tu mente es la cara de Dios, la cara de la única Realidad.

Cuando estás simplemente abierto a esto, todas las resistencias se van por el desagüe. ¿Cómo te podrías oponer a ti mismo? ¿Cómo podrías resistir aquello que eres, cuando comprendes que estás al mismo tiempo tirando de y empujándote a ti mismo?

Y cuando entiendes esto, la mente fluye, el cuerpo fluye, el mundo fluye. Somos reconciliados. (Atoned, NT juego de palabras en ingles at-one-ed). Somos Uno.

El próximo pensamiento que viene es el pensamiento de Dios.

El próximo sentimiento es el sentimiento de Dios.

Es Dios sintiéndose a sí mismo a través de ese sentimiento, pensándose a sí mismo a través de ese pensamiento, estando presente a sí mismo a través de esa la Presencia.

Nuestro único problema es que estábamos esperando que ¡la experiencia de Dios fuera diferente! Es nuestra proyección de lo que debería de ser, lo que nos impide experimentarlo tal como es en todo momento.

En la medida que tenemos expectativas, no estamos alineados con nuestra comprensión. Todavía somos un fragmento buscando completarnos. Aunque nuestra expectativa sea algo espiritual, el problema es que ni siquiera las expectativas espirituales, son espirituales en absoluto.

Comprende que todo lo que aparece está bien. Como solía decir Robert Adams:
“Todo está bien y desplegándose como debería”

Todo está bien y desplegándose como debería ahora mismo.

En relación a tu cuerpo y a la experiencia del cuerpo, observa que no eres sólo lo que aparece como tu cuerpo. Eres lo que aparece, eres aquello en lo que aparece y eres todo lo demás en todo momento.

Francis Lucille –2006

Traducido por Carmen Areitio

Papel de lija espiritual. Francis Responde - 101

Querido Francis, he seguido el camino progresivo durante muchos años hasta descubrir finalmente este camino más directo, simple y obvio, pero tengo un montón de condicionamientos procedentes tanto del camino progresivo como del simple condicionamiento humano, sobre ser amable, etc., etc. . . . ¿Puedes darme algún consejo para encontrar un equilibrio?, parece que cuando surgen situaciones difíciles en mi familia cercana me repliego mucho y a veces es difícil tomarse relajadamente el hecho de estar de mal humor; algunas veces no me importa, es incluso bastante gracioso, pero otras veces me atrapa, especialmente cuando recibo mucha negatividad (*feedback*). Gracias, Louise

Querida Louise,

El equilibrio se establecerá por si mismo a su debido tiempo siempre que mantengas tu mirada en el premio, la consciencia. Las otras personas son oportunidades que la Gracia ha situado en nuestro camino para hacernos crecer en sabiduría. Son los gránulos del papel de lija que nos pule y nos da el brillo de la eternidad. Cuanto más avanza el trabajo del Pulidor, mas fino es el grano. Los miembros cercanos de la familia a menudo pertenecen al papel de grano grueso.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Hay algo más allá de, o anterior a, la Consciencia? - Francis Responde - 125

Querido Francis, ¿Hay algo más allá de, o anterior a, la Consciencia? Me refiero a la aparente falta de Consciencia durante el sueño profundo, o cuando uno esta bajo anestesia en la que hay un lapso de Consciencia/Percepción. Solamente después de despertar o de salir de la anestesia parece uno ser capaz de decir que estaba inconsciente. Dicho de otra manera, la consciencia parece reconocer su propia ausencia solo retrospectivamente. Si no soy consciente del hecho de que estoy durmiendo o inconsciente debido a la anestesia, ¿es la consciencia solo un estado temporal? Si hay más, ¿como se da uno cuenta de ello? ¿Puedes, por favor, decirme que piensas de esto? Pido disculpas si esto ya ha sido respondido con anterioridad. He descubierto tus enseñanzas solo recientemente, así que no estoy completamente familiarizado con todas ellas, pero estoy muy agradecido por lo que he leído y visto hasta ahora. Gracias, Mike

Querido Mike,

¿Como podría la consciencia experimentar su propia ausencia? ¿Qué o quien podría tener esta experiencia, salvo la propia consciencia? Pero en ese caso se requiere la presencia de la consciencia. Por lo tanto la experiencia de la ausencia de consciencia es imposible. Dices que la consciencia puede tener esta experiencia retrospectivamente. ¿Que clase de experiencia es esa? La experiencia solo es posible en el ahora, cuando tanto la consciencia como aquello que es experimentado están presentes. Dado que la consciencia y la ausencia de consciencia no pueden estar presentes de forma simultánea, la ausencia de consciencia no puede ser experimentada. Solo puede asumirse así a partir de la ausencia de memorias de la experiencia de la anestesia por ejemplo. Pero tampoco puede ser lógicamente deducida de esta ausencia, dado que la ausencia de memoria sobre un acontecimiento pasado no implica que estuviéramos inconscientes cuando el acontecimiento tuvo lugar. Por lo tanto para ti, y ese es el único aspecto que importa, la consciencia nunca puede estar ausente

¡Que alivio!

Afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Sabes algo acerca del Universo? - Francis Responde - 130

Querido Francis,

1. ¿Hay algún Dios?

Solo hay un Dios

2. ¿Sabes algo acerca del Universo?

Muy poco.

3. ¿Y donde estamos ahora?

Allí donde esté la consciencia es donde estamos siempre.

4. ¿Porque vivimos? ¿Tiene la vida un propósito?

Conocer la realidad de todos los seres y después celebrar.

6. ¿Que ocurre cuando morimos?

El cuerpo muere, nosotros, la consciencia permanece.

7. ¿Hay algún poder espiritual que pueda eliminar todos los sufrimientos de este mundo?

Si, un beso del Amado que mora en nuestro corazón como nuestra realidad última, porque solo El es.

Amor,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Pasividad y no-dualidad - Francis Responde - 135

¿Piensas que una visión no-dualista del mundo conduce al individuo a la pasividad ante el sufrimiento del mundo?

Querido Lorenzo,

Una visión no-dualista del mundo podría conducir a una pasividad sistemática ante el sufrimiento del mundo si es solo eso, una mera interpretación teórica del mundo. En este caso a menudo habrá un conflicto entre amor y razón. Una experiencia no-dualista del mundo conducirá a la acción adecuada, compasiva, práctica, sin enjuiciamientos, o a la pasividad adecuada dependiendo de las circunstancias. La ausencia de conflicto entre amor e inteligencia es la característica de la acción adecuada e impersonal. Algunas veces la razón es demasiado dura y gana el amor, a veces el amor es demasiado débil y gana la razón. No importa quien gane si ambos están de acuerdo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Que es el verdadero fervor o deseo sincero? Francis responde - 145

Francis, a menudo te oigo hablar de la necesidad del fervor. Siento que todas mis acciones están dirigidas al beneficio de la entidad personal que creo ser. Puedo alabar el concepto de acción desinteresada como propone el Bhagavad Gita pero aún tendría la intención de recoger los beneficios que se supone que esta acción vaya a producir. Ramana proscribió este tipo de acción pero también dijo que sólo un jnani puede ser un karma yogi. Este parece ser un resumen preciso de la posición del estudiante. El dice que si eres desinteresado puedes actuar de forma desinteresada, así que parece que cualquier intento de realizarse estaría centrado en el yo e intensificaría el sentimiento del yo. Así que ¿cómo se puede desarrollar este deseo sincero? Yo admito completamente que mi interés en este tema es un sentimiento de inferioridad. Estoy terriblemente deprimido y siento que ésta es mi única esperanza de felicidad, y por felicidad me refiero a ser admirado por otros. Así que mi interés no es diferente de cualquier interés mundano. Siendo totalmente sincero, para mí es una manera de ser mejor que otros, o más concretamente mejor que un hombre a los ojos de una mujer y me siento totalmente inferior en todos los aspectos, así que quiero alcanzar lo “último”.

Incluso, mentalmente, critico a la gente por sus deseos mundanos y siento superioridad por haber encontrado la enseñanza más verdadera. Así que como puedes ver estoy lejos de ser “sincero” en la búsqueda de la verdad, y no sé cómo podría ser sincero a no ser que me realizara. ¿Algún consejo?

Otra pregunta que tengo es sobre el libre albedrío. Te he oído decir que uno no tiene elección en lo que sucede al cuerpo, pero uno tiene la libertad de preguntar “a quién” le está sucediendo. Esto parece un pero muy grande. Quiero decir que cambia completamente nuestra respuesta a lo que sucede y por lo tanto cambia el curso de los acontecimientos.

También tengo una pregunta sobre solipsismo. Parece que la única verdad verificable es lo que surge en mí. Yo tengo fe en aquello que surge y que yo llamo gente, también tienen percepciones y pensamientos y son en cierto sentido especialmente diferentes de mí. La metáfora de que este mundo es como los sueños, tiene mucho sentido desde el punto de vista intelectual, y sin embargo aunque yo no sea consciente del mundo, la vida sigue. No empieza a existir cuando yo me despierto y me hago consciente de él como Ramana dice a menudo y siento que cuando dice esto está hablando del solipsismo. Veo que este mundo está hecho de percepciones, que un árbol sólo existe cuando se percibe, y sin embargo siento que algunas de mis

percepciones también tienen sus propias percepciones aunque esto no lo puedo verificar. ¿Alguna ayuda?

Gracias, Noah

Apreciado Noah,

Estaría bien que las preguntas estuvieran formuladas con un apropiado uso de las mayúsculas y minúsculas y de la ortografía. Yo me empeño en hacerlo en mis contestaciones, lo que a veces es difícil porque mi lengua natural no es el inglés y escribo a máquina con sólo un dedo. Esto haría más fácil a los demás leer los correos en el canal Advaita. Cambié los “i”s a “I”s de tu pregunta (se refiere a la ortografía inglesa) pero decidí no hacer más correcciones. Decidí que en el futuro no voy a contestar ninguna pregunta descuidadamente escrita.

Una vez dicho esto, aprecio tu claridad y honestidad en referencia a tus motivos para buscar la realización. Yo empecé a buscar la verdad por razones similares; me sentía inferior en la presencia de otros, y buscaba un remedio para mi dolor. Por el camino encontré el sendero espiritual y quedó claro que la raíz de mis problemas psicológicos era la creencia de ser una consciencia separada. Durante algún tiempo traté de encontrar una solución a mi timidez, pero simultáneamente mi interés por la búsqueda espiritual estaba cobrando ímpetu, hasta que la mayor parte de mi tiempo y energía los dedicaba a la búsqueda de la realidad. Casi había olvidado el problema que me condujo al camino, cuando unos cuantos años después, sin haber hecho nada para eliminarlo, noté que había desaparecido, de la misma manera de una hoja de un árbol se vuelve amarilla y se cae cuando el árbol ha sido arrancado. Así que sí, hay un interés personal que proviene de la ignorancia que se mezcla con tu interés por la verdad, pero tu amor por la verdad sigue todavía ahí, puro, sin verse afectado por los residuos de la identificación con una entidad personal. A su debido tiempo, prevalecerá. Este es el consejo que pedías: sigue siempre tu amor, tu interés, tu entusiasmo, y estarás bien. Esa es el verdadero fervor. Te llevará a donde realmente quieres estar.

Preguntaste varias preguntas más.

1. ¿Está el camino de la acción desinteresada abierto a un estudiante todavía sujeto a la ignorancia?

La contestación es no, cuando el estudiante está sometido a la ignorancia. Sin embargo, lo bueno es que el buscador de la verdad no está siempre bajo el hechizo de la identificación. Hay momentos en los que está abierto a la posibilidad de que esta consciencia no es personal y limitada, sino universal y divina. En esos momentos, puede elegir actuar desde esta nueva perspectiva. Tal acción es karma yoga. En estos momentos, debido a su apertura es un jnani, porque toma su posición como Presencia impersonal. Esto explica por qué Ramana ha dicho que solo un jnani puede ser un karma yogi.

2. ¿Cambia el curso de los acontecimientos la libertad que tenemos para investigar la naturaleza de la consciencia?

La respuesta es sí.

3. ¿Es Advaita una forma de solipsismo?

Tú dices, “Siento que aunque no sea consciente del mundo, la vida sigue” ¿A qué “yo” te refieres? ¿Es una entidad personal o la consciencia-realidad universal? Si es el cuerpo-mente, estás asumiendo falsamente que el cuerpo-mente es consciente. Si es la consciencia-realidad universal, el mundo, cuando no se percibe, no es otra cosa que esa realidad. La dificultad que estás enfrentando tiene su origen en la creencia que la consciencia es personal y depende de un cuerpo-mente específico. Vuelve a considerar el tema desde el punto de vista que la consciencia es universal, compartida por todos, y el problema se desvanece rápidamente.

Con afecto,

Francis.

Traducido por Carmen Areitio

Cuando me busco a mi mismo no puedo encontrar nada. Francis responde – 144

Querido Francis, ni siquiera sé lo que estoy pidiendo pero, intentaré ponerlo en palabras y puede que tu entiendas mi pregunta mejor que yo. Cuando me busco a mí mismo no puedo encontrar nada. Encuentro una “nada” en la que aparece todo. Ni siquiera diría que es un espacio vacío, porque no tiene dimensiones. Puedo entender eso o mejor dicho puedo verlo si lo miro honestamente. Pero el verlo no me produce paz, no siento que siempre he sido eso (¿debería?), y no sé si esa nada soy “yo” puesto que me siento vivo y esto parece muerto, ajeno a mí. ¿Cómo puedo saber si lo que “percibe” es esa nada? ¿Es esta nada la que percibe? ¿Lo puedo verificar? ¿Puedo tener siquiera una muestra de lo que hace posible la percepción, o estar alguna vez seguro de estas cosas? ¿Puede la nada percibir o me estoy contando otra historia exótica oriental como las muchas que los humanos nos contamos a nosotros mismos? ¿Puedo estar haciendo un ídolo del concepto de la “nada” y apartándome de los hechos? ¿Me puedes mostrar la manera de salir de este punto muerto? Podría tratar de expresar la pregunta con más palabras, pero supongo que no habría mucha diferencia. ¿Cómo puedo saber que el “no-yo” que encuentro es vivo, o cómo puedo saber que hay vida en mí?

Muchas gracias por todo.

Querido Giannis,

Aquéllo en lo que aparece todo sin duda no es una nada. ¿Cómo podría serlo? Sientes de esa manera porque estás tratando de percibirlo a través de los canales de percepción usuales, como un pensamiento, un sentimiento o una percepción sensorial; ésto es imposible porque aquello que percibe no puede ser percibido de forma objetiva. Cuando tratas de hacerlo, la mente proyecta una “nada”, un “vacío” que es todavía un objeto, algo muerto y ajeno. Así que lo que percibe, lo que tú eres, no es esta nada. La salida de este punto muerto es la certidumbre absoluta de que hay un elemento de realidad en tu experiencia: aún cuando duermes por la noche, hay algo que realmente está sucediendo, hay percibir y el percibir es real. No te lo estás inventando. ¿Cómo sabes que el percibir existe y es real? ¿Es porque lo aprendiste en la escuela o porque tus padres te dijeron que era así? Obviamente, no. Por lo tanto lo tienes que saber por algún tipo de experiencia que no utiliza los canales usuales de percepción. Esta experiencia es la que te saca del punto muerto.

Con afecto,

Francis

Una pregunta sobre lo espiritual como forma de escape. Francis responde - 146

Hola Francis, lo primero de todo Feliz Navidad.

Espero que tengas un momento para esta pequeña pregunta que me ha estado rondando la cabeza.

Como hay más presencia en este espacio, parece que a veces la vida nos puede dar un susto y como esa paz siempre está a mano, “yendo allí”, parece que uno la usa como un amortiguador, y estoy bastante seguro que es como un bypass o forma de escape espiritual. Por otro lado, si esa paz es real y uno se puede ahorrar el sufrimiento, parece que no tiene sentido dejarse caer en el sufrimiento.

¿Podrías iluminar este tema, de manera que pueda saber un poco mejor cuando me estoy engañando y no viviendo mi vida directamente?

Espero que tenga sentido...

Mis mejores deseos para las fiestas, ¡Namaste!

Guillermo.

Estimado Guillermo,

El alivio que se origina desde un “espacio” o una “presencia” a la que podemos “ir” tiene una esperanza de vida muy corta, porque tal espacio o presencia es todavía, un estado de la mente. El alivio que se origina en la experiencia de nuestra verdadera naturaleza es eterno. Me gustaría usar una metáfora para ilustrar este punto. Un niño va de paseo con sus padres a la luz de la luna. Al pasar delante de una puerta protegida por dos leones, teme por su vida, pues parecen reales. Habiendo conseguido pasar por delante de los monstruos, se siente aliviado al distanciarse de la puerta. Sin embargo su alivio es corto porque tiene que pasar por la misma puerta al volver. Un día al pasar por la misma puerta al mediodía, se da cuenta de que los leones son de piedra. Inmediatamente se siente aliviado de su miedo para siempre. En esta metáfora, el alivio transitorio experimentado al alejarse de la zona de peligro corresponde al “amortiguamiento” que se consigue por la práctica espiritual, mientras que el alivio permanente experimentado como consecuencia del descubrimiento de la verdadera naturaleza de los leones, corresponde a la paz y felicidad que siguen al descubrimiento de nuestra realidad.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Solo hay consciencia. Francis Responde -147

Hola Francis,

Siento que la pregunta sea tan larga, pero se trata de algo que he estado rumiando durante algún tiempo. ¡Gracias! De acuerdo con el Camino Directo, tal como yo lo entiendo, por una parte el yo (self) se funde con la consciencia y por otra parte los objetos externos se funden con los pensamientos que a su vez se funden con la consciencia. El resultado es que: solo hay consciencia. La fusión de los objetos externos en pensamientos y luego en consciencia quiere decir que lo que ingenuamente consideramos como objetos externos, no tienen existencia independiente. Es aquí donde yo, y estoy seguro que muchos otros, tenemos un problema. Hay una coordinación extraordinaria entre las distintas percepciones, entre las de agentes diferentes, entre las del mismo agente en momentos diferentes, y entre sensaciones diferentes del mismo agente al mismo tiempo. Mary me puede contar que hay una estatua nueva en el parque, y puedo ir allí y verla por mí mismo. Puedo volver a mi habitación cada noche y ver que la cama, la mesa de noche, la lámpara de pie y el aparador tienen la misma apariencia y configuración que tenían las noches anteriores. Veo, oigo y acaricio el perro que ladra y estas experiencias se convierten en una única percepción coherente del perro. ¿Cómo son posibles estos sucesos familiares si no hay un mundo de cosas que existen independientemente, un mundo que tiene algún tipo de realidad intersubjetiva que es más substancial que las efímeras formas de consciencia? Tal como yo lo veo, los maestros del Camino Directo intentan evadir este tipo de objeción permitiendo sólo apelar a la “experiencia directa”. Es cierto que los objetos externos no son parte de mi “experiencia directa”. Hasta donde llega mi propia experiencia sólo hay percepciones, sentimientos y pensamientos. ¿Pero no puede uno inferir razonablemente la existencia de objetos externos a partir de la propia experiencia directa y de los relatos de otros? ¿No indica el comportamiento de Advaitines realizados que se ha hecho esta inferencia? Me parece que alguien que tomase seriamente la noción de que sus sensaciones no corresponden a un substrato de cosas que existen independientemente vería el mundo como una serie desconectada de flashes, imágenes, sentimientos y olores. Otro problema que tiene el restringir la evidencia a la “experiencia directa”, es que parece ser equivalente a solipsismo. Yo no tengo “experiencia directa” de la consciencia de otros, y por lo tanto, ¿no debería descartar mi propia creencia y las declaraciones que hacen otros de que son conscientes?

Querido Ian,

Tú dices que:

1. “De acuerdo con el Camino Directo, tal como yo lo entiendo, por una parte el yo (self) se funde en la consciencia”.

Sí, aunque yo preferiría decir que la realidad o sustancia de los pensamientos, sentimientos y percepciones externas es consciencia o “realidad sutil”. De paso, podemos observar que esta realidad sutil es directamente experimentada por nosotros, y que por lo tanto tenemos absoluta certeza de ella.

Luego continúas:

2. “y por otra parte, los objetos externos se funden con los pensamientos, que a su vez se funden con la consciencia”.

No, porque si hay objetos externos, su sustancia puede ser diferente que el pensamiento. Llamémosle “realidad física”. Podemos observar de paso que la realidad física no es directamente experimentada por nosotros, y que por lo tanto la existencia de objetos externos es inferida, no experiencial. Es inferida a partir de nuestro acuerdo intersubjetivo acerca de las cualidades de esos objetos externos, como tú ya has notado.

Entonces añades:

3. “El resultado es que: sólo hay consciencia”.

Aunque esto es verdad, no es una implicación lógica de 1 y 2 (dado que 2 no es verdad), que explica por qué tú y otros muchos incluyendo yo, tenemos un problema con este razonamiento.

Hemos sido condicionados a ver la consciencia como un objeto limitado localizado en espacio y tiempo en algún lugar entre las orejas. Esta creencia infantil, o alguna de sus variaciones, es la raíz de la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. ¿Qué evidencia experiencial tenemos de tales limitaciones, o de que la consciencia sea un objeto? Absolutamente ninguna. Esto abre la posibilidad de concebir la consciencia como un “campo” presente siempre y en todas partes, de la misma manera que concebimos que las leyes de la física tienen vigor en todas partes y siempre. Nuestra apertura a esta posibilidad es un prerrequisito para entender lo que sigue.

Volvamos a las dos realidades que hemos encontrado antes, la realidad sutil de la que estamos absolutamente seguros, y la realidad física cuya existencia se infiere del acuerdo intersubjetivo.

Asumamos de momento, que hay dos realidades distintas. En este caso, o interfieren y se comunican entre sí, o no. Dado que sostenemos que nuestras percepciones sensoriales (cuya realidad es sutil) son del mundo (cuya realidad es física), debemos eliminar la posibilidad de que las dos realidades no se comunican o interfieren. Ahora, si interfieren, o una de ellas es la realidad última de la otra o hay una tercera realidad última que es la sustancia de ambas. En cualquier caso hay una realidad última que es tanto la realidad de nuestra experiencia subjetiva de los pensamientos, sentimientos y percepciones sensoriales, que es

precisamente lo que es la consciencia, como la del mundo físico que percibimos. Esto implica que esta realidad-consciencia es todo lo que hay.

El caso de que no haya dos realidades diferentes es trivial. También en este caso, la consciencia o realidad sutil es todo lo que hay.

Si consideras esto profundamente, el resto de las preguntas se contestarán fácilmente. Sin embargo siéntete libre para preguntar otra vez si tienes alguna duda.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Todo en el universo es una expresión de Brahman, incluyendo la consciencia. Francis responde – 149

“Pienso” que Brahman es como un cuerpo de energía unificado. Es decir, que todas las cosas en el universo son sus expresiones, incluyendo la consciencia. Nosotros, como seres sintientes, tenemos el “don” de ser sus testigos y como tal somos la expresión más avanzada de la Naturaleza conociéndose a sí misma. Cuanto más apartamos el velo de separación del ego, viviremos con menos conflicto y más paz. ¿Está mi forma de pensar en línea con la filosofía tradicional Advaita y ves alguna falsedad en mi enfoque?

Querido Paul,

No estás completamente alineado con ello porque ves “nosotros”, seres sintientes, como los testigos del Universo y de la consciencia. Esto no está de acuerdo con tu experiencia que es justo la opuesta: la consciencia es la realidad testigo, no la apariencia de la que se es testigo. Podría ser que tú y yo tengamos diferentes definiciones de consciencia, así que aclararémoslo. En mi libro, la consciencia real es aquello, sea lo que sea, que es realmente consciente de estas palabras ahora mismo. Es la realidad que verdaderamente las percibe, y por la misma razón es el “yo” real o el ser (self). Por ejemplo, no podemos decir que los ojos o el cerebro perciben verdaderamente estas palabras, porque estos órganos hechos de partículas/ondas son simplemente manifestaciones de una realidad básica más profunda que los interconecta a través de las leyes de Física, y a través de las mismas leyes las conecta con todas los otros paquetes de ondas en el universo. La realidad última no está limitada a o por el cráneo o la piel. De hecho es no-local. Es la realidad del cuerpo (el cuerpo que supuestamente percibe) y por lo tanto es lo que real y verdaderamente percibe, la consciencia, nuestro verdadero Yo (Self) (de acuerdo con mi definición). Ahora, si no estuvieras de acuerdo con mi definición de consciencia, podrías estar de acuerdo en que esto no produciría una diferencia real, porque nuestro desacuerdo sería sólo semántico, y a mi no me importa que uses otra palabra de tu elección para hacer referencia a la realidad que llamo consciencia o el Ser.

Cuando dices que “Nosotros, como seres sintientes tenemos el “don” de ser sus testigos y como tal somos la mas avanzada expresión de la Naturaleza para conocerse a sí misma”, parece que das un salto arriesgado; la Naturaleza es vasta y llena de sorpresas, y hacer esta declaración requeriría un conocimiento extenso de la anchura y profundidad de las galaxias más distantes, y posiblemente de muchos otros universos, y posiblemente de otras esferas quatridimensionales. Por desgracia, nuestro conocimiento de ello es limitado y antropocéntrico. Considerar a los seres sintientes, y entre ellos a los seres humanos como los “reyes del universo” puede ser un poco prematuro. ¿Quién sabe cuál es la principal expresión de Dios conociéndose a sí mismo?

Finalmente, tienes razón cuando dices que “cuanto más apartamos el velo de

separación del ego, con menos conflicto y con más paz viviremos”. Yo simplemente usaría la expresión “la ignorancia de nuestro verdadero Yo (Self)” en lugar “ego”, palabra menos clara

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Tiene el individuo alguna elección en la iluminación? Francis responde -150

Se cita a Satyan Nadeen diciendo que la iluminación es una lotería.
Mi pregunta es ¿tiene algo que ver el alcanzar un estado continuo de iluminación con la intención, la devoción o el esfuerzo sincero?
¿Tiene el individuo alguna elección sobre ello?

Querida Joanna,

La iluminación es el resultado de nuestro deseo de ello. El único obstáculo para la iluminación es nuestro deseo de algo diferente a la iluminación, algo como un estado, o un objeto de algún tipo. Lo que desea la iluminación en nosotros no es un individuo, sino la libertad misma. Y la libertad puede elegir cualquier cosa.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Qué es este receptáculo interno que el en que sucede todo? Francis Responde - 151

Hola Francis,

estoy muy interesado en tus enseñanzas, me gustaría que fueras mi maestro, maestro vivo, no un libro o el internet, pero supongo que estas formas de comunicación son lo más próximo. Me llamo Carlo Mauricio, tengo 32 años, nací en San Diego, CA, y siempre he vivido en Tijuana, y ahora vivo en la ciudad de Méjico. Espero que puedas venir aquí algún día para una charla, o tal vez yo puedo asistir a una en California cuando vaya allí otra vez. Francis, estas son mis preguntas. ¿Qué es ese receptáculo, si podemos usar esta palabra, dentro de la cual sucede todo, como formas, internas y externas? Parece que es algún tipo de espacio limitado donde todas las manifestaciones de forma de las que puedo ser consciente, suceden. ¿Es este receptáculo el límite de nuestras consciencias? ¿El límite de la mente? ¿Qué es este receptáculo, puede uno ir más allá? ¿O simplemente está ahí para que lo acojamos o para ser eso? Otra cosa que captura mi atención es, y esta es mi segunda pregunta, todas estas formas internas, como pensamientos, emociones, sensaciones, etc., y las externas como las cosas vivas, gente, etc., qué es lo que alienta todo este interior/exterior, cuál es la energía que hace que la vida continúe, se mueva, nazca, perezca, etc. A veces miro todo esto y me da miedo, otras veces es simplemente confuso, otras veces el contemplarlo es simplemente gozoso. Otras veces no lo veo en absoluto. ¿Es así como funciona esto? ¿Y uno simplemente lo observa y sigue el juego? Gracias, contesta por favor, mis mejores deseos para el año 2010 y para siempre. Tu amigo, Carlo M

Querido Carlo,

Tu primera pregunta es acerca de los límites de nuestra consciencia. ¿Cómo sabes que este receptáculo en el que surge todo es limitado? Si podemos percibir sus bordes, sólo puede deberse a que los bordes que percibimos están dentro del receptáculo; pero entonces, ¿cómo podrían limitarle? Lo que surge en la consciencia no nos dice nada acerca de la consciencia, de la misma manera que la historia de una película que aparece en la pantalla de TV no contiene información sobre la marca, antigüedad o tamaño de la TV. Por lo tanto, lo que limita este receptáculo es solo la creencia que tienes de que es limitado, una creencia que surge en él. No podemos ni tenemos que ir más allá, porque este más allá es solo una quimera de nuestra imaginación. Nuestro problema no es que no podamos ir más allá, sino que creemos y sentimos que es limitado, personal, sujeto al nacimiento y la muerte. Este receptáculo es lo que llamamos “yo” cuando decimos “yo percibo”, “yo pienso”, “yo decido”, “yo siento”, “yo me muevo”, “yo hablo”, etc. Es nuestro ser (self) real.

La segunda pregunta se refiere a lo que crea y mueve todas las formas, tanto interior como exteriormente.

La primera observación que podemos hacer es que el mundo subjetivo y el mundo objetivo están conectados: pensamos sobre objetos externos que percibimos, y por otro lado, nuestras decisiones (pensamientos internos) a través de nuestras acciones afectan el mundo físico que nos rodea. Esta interconexión entre las esferas interior y exterior implica que pertenecen a una realidad mayor, que la incluye a ambas, y, posiblemente a otras esferas. Esta realidad común, dado que es común, debe ser también la realidad de la esfera interna; por lo tanto debe ser nuestro yo (self) real, la consciencia que realmente percibe, piensa, decide, etc. Esta afirmación, aunque se ha llegado a ella mediante el uso de la razón, puede a primera vista parecer absurda, pero sólo si olvidamos la conclusión a la que llegamos al examinar la primera pregunta: no hay una razón válida para creer que la consciencia sea personal y limitada.

Las respuestas a tus preguntas encajan bien: la primera respuesta hace posible y, la segunda hace necesario que la consciencia sea universal y no personal. Como es universal, todos la compartimos, y el nombre de este compartir es Amor.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Tiene un límite la paciencia de un maestro espiritual? Francis responde - 152

Estos son los cuatro pre-requisitos de Shankara para acceder a la vida espiritual: 1. Discriminación; 2. Renunciación; 3. Fervor (un deseo intenso de liberación), y 4. Un grupo de seis cualidades (tranquilidad mental, control de los sentidos, cesación de los sentidos, dominio de los pares de opuestos, concentración y fe). Al otro extremo del espectro (y todavía estamos al nivel fenomenológico o empírico), si encontramos a nuestro alrededor alguien que exhibe las siguientes características: mezquindad, cerrazón (lo opuesto a la magnanimidad), resentimiento, rencor, insolencia, pasión y orgullo (podríamos llamarlos los seis vicios) 1. ¿Puede una persona con esos rasgos de carácter ser todavía considerada un buscador de la verdad? 2. ¿Puede tal “persona” ser redimida? 3. ¿Hay un límite para la paciencia de un maestro espiritual?

Gracias, Alberto

Estimado Alberto,

El que reúne todos los prerequisites de Shankara, o es un sabio completamente establecido en la serenidad, o un gran yoghi que sólo necesita el vislumbre final de nuestra verdadera naturaleza que le conducirá a su establecimiento inmediato en la verdad. En tal buscador de la verdad la mayoría de los samskaras han sido disueltos y solo queda una fina capa que será eliminada por la gracia del Guru. Sri Atmananda relata un caso así, el caso de un yoghi que le había visitado durante su niñez y le había curado de una grave enfermedad. Mucho más tarde sus caminos se cruzaron otra vez. Esta vez Atmananda estaba establecido en la sabiduría. En un instante, los residuos de ignorancia del yoghi se evaporaron. Su mente era ya tan pura como resultado de su sadhana yóguico que su realización final fue instantánea. Una bonita forma de que Atmananda pagara su deuda, si lo miramos desde el punto de vista convencional.

Tenemos que recordar que Shankara vivió en una sociedad en la que casi todo el mundo era un yogui de algún tipo, dedicado a la sadhana según algún camino progresivo. En el momento oportuno, esos yoghis encontrarían un jnanin que pondría un punto final a su búsqueda. Hoy en día vivimos en una sociedad muy distinta, una que busca gratificación instantánea; la mayoría de nosotros ni siquiera tenemos la paciencia requerida para aprender a tocar un instrumento musical, o matemáticas, o a escribir decentemente, que es nada comparado con el dominio de nuestros samskaras. Aquí es donde entra en juego el camino directo. En este caso el umbral es mucho más bajo. El único prerequisite es el #3, deseo intenso por la Verdad (no por la liberación, que, en esa etapa se puede entender como un éxito personal). El deseo traerá en su momento el encuentro con un sabio. La madera se junta con el fuego. El discípulo se convierte en un jivan mukta cuyo establecimiento en la paz es sólo cuestión de

tiempo, entrega y cooperación con el proceso de realización iniciado mediante la gracia. La desventaja de este enfoque es que el buscador puede detenerse en el primer vislumbre de la verdad. Entonces la Vida tendrá que recordarle que el trabajo no había terminado. A menudo, el buscador se detiene, incluso antes de tener un vislumbre de la verdad liberador, creyendo que lo ha tenido. Lo que es más ridículo, este buscador puede incluso empezar a enseñar que no hay nada que hacer porque no hay un hacedor, repitiendo como un papagayo las palabras que ha oído o leído en algún sitio.

Espero que esto conteste las preguntas 1 y 2. En relación a la paciencia de un maestro espiritual, ésta viene de la profunda experiencia de que en la Eternidad hay tiempo de sobra.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Tienen los objetos existencia independiente? Francis responde - 153

Estimado maestro, me doy cuenta de que si veo o percibo un objeto o una persona con mi memoria y mis prejuicios es una visión condicionada y velada, no una experiencia total de “lo que es”. Los objetos tienen una existencia que no es independiente de la consciencia y como tu dices son la misma consciencia. Pero entonces me pregunto, ¿por qué los objetos tienen propiedades únicas si están relacionados con las percepciones? Por ejemplo, ¿por qué los sólidos son siempre duros, por qué el jabón siempre hace espuma, cada vez que los percibo? Esto me lleva a dudar que tal vez los objetos si tengan una existencia independiente. Por favor, ayúdame a clarificar esto. Shiva

Estimado Shiva,

Cuando decimos que “los objetos tienen una existencia que no es independiente de la consciencia”, queremos decir verdaderamente la “consciencia”, no la “mente”. Obviamente, para cualquier mente dada, hay objetos que existen independientemente de esa mente. Los pensamientos y las percepciones de los sentidos de Francis existen sin que aparezcan en la mente de Shiva, por lo menos en la mayoría de los casos. Por lo tanto tienen una existencia que es independiente de la mente de Shiva, pero no de la Consciencia de Shiva, dado que es la misma consciencia la que es consciente de los pensamientos de Shiva y de los de Francis.

Mantente abierto a la posibilidad de que la consciencia no depende de la mente, sino que de hecho lo opuesto es lo cierto: de acuerdo a nuestra experiencia, la mente depende de la consciencia. No hay pensamientos sin consciencia, pero hay consciencia sin pensamientos (por ejemplo en el intervalo entre dos pensamientos). Como resultado estarás abierto a la posibilidad de que hay consciencia sin mente, y de que esta consciencia es la sustancia de la que están hechas todas las mentes y todo lo demás, piedras, jabón, etc.

El hecho de los objetos tangibles tengan aparentemente cualidades constantes, no es una prueba de que tengan existencia independiente. De hecho, también ellos están sujetos al cambio. Hasta la montaña Arunachala continúa erosionándose cada año. Nuestros pensamientos simplemente cambian más rápido que las montañas, pero todo lo que percibimos es impermanente. Sólo aquello de lo que están hechos tanto nuestros pensamientos como las montañas es inmutable.

Con afecto,

Francis

¿No tenemos realmente control sobre nada? Francis Responde - 154

Estimado Francis, ¿Por qué la Presencia elije “olvidarse temporalmente de sí misma jugando al juego de la ignorancia? ¿Realmente no tenemos control sobre nada?

Bendiciones a todos, Sattva.

Estimada Sattva,

¿Por qué disfrutamos viendo películas o escuchando música? ¿Compartiendo palabras y gestos tiernos? ¿Contando chistes? ¿Debería siempre haber una explicación estrecha, racional y utilitaria para todo lo que hacemos?

En relación a tu segunda pregunta, el “yo” separado que supuestamente tiene control sobre nuestros pensamientos y nuestras acciones, es una entidad imaginaria que no tiene una existencia real. Unos pocos minutos de introspección deberían ser suficientes para convencerte de que este “yo” limitado no controla tus pensamientos porque, si eso fuera cierto, podría elegir convenientemente tener sólo pensamientos felices y bellos. Esto deja abierta la pregunta, “En este caso “¿qué soy yo, porque sé que soy?” La única respuesta satisfactoria a esta pregunta, al menos al nivel intelectual, es que este “yo que se percata” debe ser universal. Aunque pueda parecer muy extraño a primera vista, al reflexionar sobre ello, gradualmente se va haciendo más claro que la realidad que crea nuestros pensamientos, los mueve y es consciente de ellos y la realidad que crea y mueve este universo son la misma realidad. Esta comprensión a su vez conlleva un cambio en nuestra experiencia existencial. Como individuos, no vivimos, somos vividos. Como esta Presencia, somos la Vida misma. ¿Tenemos realmente control sobre algo? No y SI.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

El Puente entre tiempo y eternidad. - Meditación guiada - 5

Sumérgete profundamente en el momento presente.

La única razón por la que sufrimos es nuestro rechazo de lo que nos ofrece el momento presente.

Queremos que sea diferente. Queremos que sea de acuerdo con nuestra propia proyección, con nuestro plan personal. Rechazamos todo lo que va contra el plan personal y queremos todo lo que está de acuerdo con nuestro plan personal para la felicidad.

El problema es que el plan personal para la felicidad es defectuoso y no funciona.

Hemos tenido suficiente experiencia de él en el pasado para saber que es defectuoso y que no funciona. El plan personal para la felicidad lo hemos heredado de nuestros padres, de nuestros amigos, de nuestro ambiente. Y si les miramos, ¿funcionó para ellos? Y si no funcionó para ellos, ¿por qué iba a funcionar para nosotros?

Si acogemos el momento presente, descubriremos que en el momento presente nunca hay ningún problema. Los problemas y el sufrimiento psicológico sólo surgen en relación al pasado y el futuro de una entidad personal. En el ahora no hay tal entidad personal. Esa es su belleza. Sólo el ahora es real.

El pasado ya no existe y el futuro todavía no existe, así que sólo el ahora es real. En el ahora no hay entidad personal.

La entidad personal sólo existe como rechazo del ahora.

Pregúntate a ti mismo, "¿Qué es tan insoportable en el ahora?" Asumimos que el ahora es insoportable porque nunca lo hemos experimentado plenamente. De hecho es bastante soportable. De hecho, el ahora está en paz y libre de problemas, libre de sufrimiento. Todo lo que tenemos que hacer es encontrarnos con el ahora desde nuestro acoger.

El ahora es el puente entre el tiempo y la eternidad. Cuando dejamos de oscilar entre el pasado y el futuro, empezamos a caminar sobre ese puente.

El puente es extremadamente estrecho porque el ahora es como un estrechísimo intervalo entre el pasado y el futuro. En el otro extremo del puente está la Presencia, atemporal, eterna.

Cuando dejamos de rechazar el ahora, las cosas se vuelven simplemente neutras. No es que se vuelvan agradables. Lo que aparece no es agradable ni desagradable. De alguna manera, no tienen nada que ver con la paz. Se convierten en neutrales. Nos hacemos indiferentes a ellas. Se vuelven tan neutrales como el tictac de un reloj, sonando en la habitación, midiendo el silencio, midiendo la Presencia. Como el sonido rítmico es tan neutral, no acapara nuestra atención por mucho

tiempo. Nuestra atención se libera del objeto y se encuentra a sí misma como Presencia.

Estas palabras son como los sonidos del reloj. Por sí solas, sólo son vibraciones de poca importancia, revelando la atemporalidad de donde vinieron, y a la cual retornan.

No puedes hacer un objeto de esta atemporalidad. Si lo haces, la pierdes. Pierdes su frescura, su inmediatez, su intimidad. No puedes descansar en ninguna sensación. Ni siquiera puedes descansar en el momento presente. Tu eterno reposo está en la Presencia que ya está aquí, que ya la tienes, porque lo eres.

Somos aquello que buscamos.

Acuérdate siempre de llevar tu experiencia a su nivel verdadero, que es el nivel de la Presencia. Devuélvela a la Presencia, porque es allí donde sucede.

Recuerda que independientemente de que exista un mundo exterior, sin importar cuantos mundos haya, sutiles o materiales, la realidad de nuestra experiencia es inevitable, innegable, completamente cierta.

Si te asientas en la realidad de tu experiencia, que es tu verdadera naturaleza, ¿qué te puede pasar?

Todo lo que surge en la mente y en el mundo es esta Presencia ejerciendo su infinito poder de crear, sostener y disolver. Por lo tanto, lleva la experiencia de tu mente, los pensamientos, a su nivel verdadero, que es la Consciencia, que es esta Presencia. A ese nivel no hay mente, sólo pensamiento que surge en la Presencia. Durante la presencia del pensamiento, el pensamiento es la Presencia. El pensamiento y la Presencia son uno, porque no hay nada separado de la Presencia, nada fuera de esta Presencia, nada que no sea esta Presencia.

De la misma forma, lleva tus sensaciones corporales a su nivel verdadero. Su verdadero nivel no es el cuerpo; no es allí donde tienen lugar. Su verdadero nivel no es la mente. Su verdadero nivel es la Consciencia.

Y cuando haces esto, no hay mente y no hay cuerpo. Cuando haces esto, vas directamente a tu Ser más profundo, a tu Ser verdadero.

Francis Lucille, 2007

Traducido por Carmen Areitio

¿Qué define una acción espontánea? Pregunta 155

Estimado Francis,

La característica que define cómo experimento el mundo ahora es la espontaneidad. Hago cosas y tengo pensamientos, pero no hay una sensación de elegir. En tu experiencia, ¿Es la acción espontánea la forma normal en la que los seres humanos funcionan en el mundo? ¿Es la sensación de que uno está eligiendo innecesaria y sin trascendencia?

Sinceramente, Brian

Estimado Brian, has hecho dos preguntas:

1. ¿Es la acción espontánea la forma normal en la que los humanos funcionan en el mundo?

Primero tenemos que ponernos de acuerdo en que quiere decir espontaneidad. Yo diría que una acción espontánea es aquella que es parte de, y esta en armonía con, el flujo universal, con el Tao. Espontáneo no quiere decir instantáneo. Una reacción puede ser instantánea y sin embargo originarse desde un sentido de separación del resto de la Realidad. Al contrario, una acción puede ser deliberada y retardada y aun así ser armoniosa. Por ejemplo podemos viajar para ayudar a un amigo que vive en el extranjero. Esto requiere cierta planificación y algo de tiempo, pero se origina en el amor, nuestra unidad fundamental. La mayoría de nuestras rutinas prácticas diarias podrían ser consideradas espontáneas: comer, dormir, llenar de gasolina el depósito del coche, pagar las cuentas, etc. Además de éstas, todo lo que hacemos en nombre de la verdad, amor o belleza, también pertenecerían a esta categoría. Cualquier acción cuyo origen pueda rastrearse hasta un sentimiento de ser una entidad separada, no entraría en esta categoría. Dicho esto, sí, la acción espontánea es la forma normal de funcionar de los seres humanos normales. El problema es que la mayoría de los seres humanos están dañados por la ignorancia de su naturaleza real, lo cual conduce a un comportamiento anormal.

2. ¿Es la sensación de que uno está eligiendo innecesaria e intrascendente?

Depende de la naturaleza del “uno” al que se refiere tu pregunta.

Si este “uno” es un ser separado, este sentido de separación distorsionará la elección que quedará sesgada en favor de ésta entidad ilusoria, y en conflicto con el universo. Esa sensación es innecesaria, pero no sin consecuencias. Traerá conflicto, desarmonía y sufrimiento.

Si este “uno” es el Ser (Self) universal, o simplemente esta nuestra consciencia ordinaria, sea lo que sea, sin ninguna limitación o ausencia de limitación superpuestas, entonces el sentimiento que uno está tomando una decisión puede aparecer o no; si aparece, no tiene consecuencias negativas y era necesario. Es también parte del flujo universal y en armonía con él, mientras que el sentimiento

de ser un elector separado, aunque es también parte del flujo universal, se opone a él.

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areitio

Mantenerse firme en el sentido de “yo soy” – Francis Responde 156

Francis, mis preguntas se refieren al sentido del “mi”, el sentido de “mi” se siente muy fácilmente y tengo la sensación de que es el mismo del “yo soy”, ¿es necesario distinguir entre los dos? También he leído a Nisargaddata y él recomienda “mantenerse firme en el sentido del YO SOY”; si se practica esto, ¿no es el “mi” manteniéndose firme en el “mi”? Y ¿tiene esta acción alguna meta? ¿no lo convertiría esto en una práctica dualista?

Muchas gracias, Lloyd

Estimado Lloyd,

Has planteado las siguientes preguntas:

1. El sentido del “mí” es sentido muy fácilmente y siento que es el mismo del “yo soy”, ¿es necesario distinguir entre los dos?

No hay diferencia entre Yo y Yo soy, porque somos los dos. “Yo” se refiere a un sujeto, una persona, “soy” se refiere a una acción, la acción de ser. La consciencia, nuestra realidad, nuestro ser, no es ni una persona ni una acción: es los dos y ninguna. Las palabras de las que disponemos nunca lo describirán completamente. Son sólo señales que apuntan a ello.

2. También he leído a Nisargaddata y él recomienda “mantenerse firme en el sentido del YO SOY”; si se practica esto, ¿no es el “mi” manteniéndose firme en el “mi”?

El sentido de “yo soy” es un objeto percibido. Mantenerse firme en él es una práctica espiritual que pertenece al camino del yoga. Requiere esfuerzo y concentración. En este proceso el pensamiento-yo, y el sentimiento-yo se ven tal como son, objetos limitados que surgen en la consciencia. Esto a su vez des-identifica la consciencia de estos objetos y temporalmente la ignorancia queda detenida, haciendo posible que en algún momento la consciencia se aperciba de sí misma en su libertad absoluta. Si ves una serpiente cascabel en tu garaje, y mantienes tu mirada en ella, hace posible que alcances la seguridad de tu salón; de la misma forma si nos enfocamos en el sentido del mí, ello nos permite acceder la paz de nuestra verdadera naturaleza.

Una vez que esta apercepción haya ocurrido, aunque sea de forma muy fugaz, todos los esfuerzos de visualizar la consciencia cesan gradualmente. La investigación sobre el ser (self inquiry) continúa sin esfuerzo, disolviendo en su camino todos los residuos de ignorancia. El yoghi se ha convertido en un jnani. El mero pensamiento o sentimiento de su verdadera naturaleza le lleva directamente a un vislumbre de su amado.

Lo que se mantiene firme al mí es el deseo de liberación, que es el amor buscándose a sí mismo. El mí al que nos agarramos es un objeto, un pensamiento o un

sentimiento.

3. ¿Tiene esta acción alguna meta? ¿No lo convertiría esto en una práctica dualista?

Mientras exista la creencia en una consciencia objetiva, individual y separada que busca la liberación a través de esta práctica, hay una práctica dualista. En este caso el objetivo es un objeto, un estado que este buscador individual ha de adquirir. En algún momento, al comprender que lo que somos no es un objeto ni grosero ni sutil, ocurre un cambio y nos encontramos abiertos a la posibilidad de que la consciencia es divina e ilimitada. Tan pronto como nos abrimos completamente a esta posibilidad, la consciencia se revela a sí misma como lo que verdaderamente es, inteligencia infinita, amor ilimitado, esplendor absoluto, y pone fin a nuestra desgraciada condición.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis responde – 17

Francis, he estado notando un velo muy sutil, una especie de espacio en blanco, que parece como un oscurecimiento de “lo que es” producido por la mente. Acabo de empezar a darme cuenta de lo que puede ser y al mismo tiempo estoy notando la tendencia a que aparezca, y el hecho de que probablemente ha estado ahí mucho más de lo que yo me daba cuenta; supongo que es parte de la seducción del mundo. Ahora que lo veo, me provoca frustración, que seguramente es su razón de ser, permitiendo que la mente mantenga el control, ¿o algo así? ¿Recomiendas que simplemente me percate de ello? ¿Que simplemente lo acoja?

Yo lo observaría para dilucidar su naturaleza. ¿Es una sensación corporal, una percepción sensorial externa, o un pensamiento? ¿Dónde está localizado? ¿Va y viene o cambia? Para averiguarlo, necesitas acogerlo completamente sin entretenerte con ello más tiempo del necesario. Y finalmente la pregunta \$10000000000000000: ¿Es algo percibido o algo que percibe?

Hasta pronto,

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Aretillo

De donde procede la necesidad de crear esta ilusión. Francis Responde – 29

Ha quedado completamente claro que nuestra vida es sólo una ilusión y está desprovista de cualquier realidad sólida. La pregunta es ésta: ¿De dónde procede la necesidad de crear esta ilusión?

Vamos a asumir que estoy soñando y surge la pregunta: “¿por qué estoy creando este sueño?”. En el momento en el que surge esta pregunta, el sueño cesa. La pregunta se refiere ahora a un acontecimiento pasado, el sueño. Es evidente que la respuesta real a esta pregunta no puede encontrarse entre los elementos del sueño, porque no son reales. Por ejemplo, la respuesta: “Estaba creando este sueño para seducir esta bella mujer que aparecía en él” es obviamente absurda.

Volvamos ahora a tu pregunta que reformulo como sigue: “Puesto que todo fenómeno es ilusorio, ¿cuál es la causa real de su creación? Obviamente, esta causa real no puede ser otro fenómeno ilusorio. El único elemento no fenomenológico de nuestra experiencia es nuestra consciencia, nuestra presencia, que por lo tanto es el único candidato que queda para ser la “causa de” o “el origen de la necesidad para” la creación de la ilusión. Por lo tanto nuestra consciencia es la respuesta a la pregunta. Sin embargo, de hecho esta pregunta no surge, cuando somos conscientemente la respuesta todas las preguntas se desvanecen.

Amistosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis Responde - 18

¿Cual es el contenedor de las memorias? No puede ser el cuerpo ya que parece que hay evidencia de que algún tipo de contenedor de memorias perdura de forma coherente entre encarnaciones. También hay quien sostiene que un modo de vida mediante el cual se manifiesta el contenedor de memorias son cuerpos no-físicos - “espíritus”, para acortar.

La verdadera pregunta es “¿Cuál es el contenedlo de todos los contenedores?” La investigación de éste o aquél fenómeno pertenece a la esfera de la ciencia. A ese nivel, la pregunta “¿Qué es esto?” nunca puede ser contestada, la ciencia sólo puede contestar la pregunta “¿Cómo?” La pregunta “¿Qué?”, la pregunta acerca de la realidad de un fenómeno no puede encontrar su respuesta al nivel fenomenológico.

El verdadero contenedor de las memorias debe ser el lugar donde estas aparecen, se despliegan, y desaparecen. Conocemos este lugar, le llamamos consciencia, la consciencia pura o “yo”. Erróneamente creemos que las cosas en general, y en particular las memorias continúan existiendo en la misma forma antes de que empecemos a y después que dejamos de percibir las. ¿Donde están las pruebas para sostener este punto de vista? Tendemos a atribuir cualquier tipo de cohesión o consistencia entre dos percepciones a la existencia continuada del objeto durante el intervalo de ausencia de percepciones, olvidando que tal objeto por definición no puede ser experimentado; y que nuestra hipótesis se quedará siempre en eso, una hipótesis que no se puede comprobar. En cambio ésta coherencia si puede atribuirse a una Realidad no abocada a ser un fenómeno, una Realidad que puede ser y debe ser la realidad tanto del mundo exterior como de nuestra experiencia subjetiva de pensamientos y percepciones. Además, esta Realidad no un una asunción sino una experiencia, la experiencia directa de la cual se deriva la certeza de que hay ser, de que hay algo y no nada, de que hay consciencia.

Es esta Realidad la que dinámicamente crea, sostiene y aniquila toda las cosas, incluyendo las memorias, en cada momento.

De la misma manera que esta Realidad crea la apariencia de que los objetos físicos tienen una existencia continuada, entre percepciones, puede también crear la apariencia de que “algún tipo de contenedor de memorias perdura de forma coherente entre encarnaciones”. También puede crear la apariencia de cuerpos no-físicos que se manifiestan como percepciones parecidas al pensamiento. De hecho, en su libertad absoluta, puede manifestar cualquier cosa que decida.

Traducido por Carmen Aretillo

¿Cómo es posible experimentar la consciencia sin objetos? Francis responde- 23

Estimado Francis, te he oído decir en uno de tus videos que la libertad era el reconocimiento de la independencia de la consciencia frente a los objetos. Aunque está claro que la consciencia es anterior a la manifestación, dado que los objetos surgen y desaparecen en ella, es difícil para mí entender cómo podría ser posible experimentar la consciencia sin los objetos. Hasta ahora, creía que la no-dualidad era precisamente la unión de la consciencia y el mundo manifestado. Entiendo que la consciencia podría existir sin formas, pero me parece que es necesaria una forma para que la consciencia sea consciente de sí misma, una forma en la que pueda ver un reflejo de sí misma. ¿Me podrías aclarar este punto?

Sinceramente, Steven

Estimado Steven,

Investiguemos la naturaleza de la experiencia de la que se deriva nuestra certeza de que hay consciencia. Generalmente creemos que esta certeza tiene su origen en la experiencia objetiva (pensamientos, sensaciones corporales, y percepciones sensoriales externas). Sin embargo, tras un examen cuidadoso, nos damos cuenta de que esto no es así, porque la experiencia objetiva, por ejemplo la experiencia de los pensamientos, no nos lleva lógicamente a la conclusión de que haya consciencia, sino simplemente a la conclusión de que hay objetos, por ejemplo pensamientos. Si no tuviéramos un conocimiento realmente experiencial de la consciencia, no tendríamos esta certeza absoluta de su existencia. Tal certeza debe estar sustentada en la experiencia directa de aquello de lo que tenemos certeza; y no derivarse de una inferencia que siempre deja un margen de incertidumbre. La existencia de un mundo exterior en ausencia de percepción es una inferencia así, que aunque generalmente aceptada como de sentido común, nos deja con una duda residual sobre la continuidad del mundo: dado que durante nuestros sueños no somos conscientes de que estamos soñando, el mundo a nuestro alrededor podría ser una ilusión similar al mundo que surge en nuestros sueños, también desprovisto de existencia cuando no es percibido.

Por lo tanto debemos llegar a la conclusión de que la certeza de la consciencia tiene sus raíces en una experiencia no objetiva que corresponde a un modo de conocimiento diferente, en una “apercepción” subjetiva en lugar de una percepción objetiva. En esta apercepción la consciencia se conoce a sí misma, por sí misma, directamente. Esta apercepción es atemporal y tiene lugar más allá de la mente. Desde el punto de vista de la mente, aparece como una comprensión instantánea, un vislumbre de la realidad, una evidencia absoluta que cambia la mente, una mente que no tiene conocimiento directo del agente de su propia transformación.

La consciencia no necesita una forma para verse a sí misma, pero sin el espejo

de la consciencia las formas no podrían surgir.

“Los seres tienen sus raíces en Mí, pero yo no tengo mis raíces en ellos.” (Baghavat Gita).

La dualidad forma-consciencia es sólo una ilusión similar a la dualidad reflejo-espejo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis Responde – 24

¿Indica el deseo de conocer, que uno está preparado y capacitado para conocer o es necesario preparar la mente para recibir las enseñanzas de la liberación?

Estimado Dede,

Sí, el deseo de conocer nuestro verdadero Ser (Self) es el requisito más importante para la realización del Absoluto. Cualesquiera sean los pasos previos de transformación que sea necesario que la mente atravesase aparecerán espontáneamente en el curso de la sadhana que es impulsada por un deseo ardiente de la Verdad. Estos pasos pueden incluir encuentros fortuitos con textos sagrados o con un maestro, la eliminación de sistemas de creencias a través de la comprensión, la relajación de tensiones corporales, y otros muchos acontecimientos que ocurren en el mundo a nuestro alrededor.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Aretillo

El Silencio del Corazón. Meditación guiada - 6

El girasol del corazón Nuestro silencio en la meditación no es el silencio de la mente. Es el silencio del corazón.

Un corazón en silencio es un corazón vuelto al interior, hacia su fuente, y se mantiene en esa dirección, como un girasol que sigue al sol. Nuestros corazones siguen el sol interior de todos los corazones.

Como hacemos esto es un misterio. Es nuestro amor a la verdad el que mantiene el corazón orientado en la dirección correcta, hacia la Kaaba.

La verdadera oración consiste en un corazón orientado en la dirección correcta. Siempre que el corazón se mantenga en oración constante no importa donde esté el amante de la verdad en cuanto cuerpo-mente. Y la oración no es necesariamente algo religioso; de hecho no es en absoluto religioso. No hay obligación. Se expresa a sí misma libremente dependiendo de las circunstancias. Varía de un amante de la verdad a otro. Algunos rezan a Dios con su inteligencia, pensando sobre la verdad. Otros rezan a Dios con sus sentimientos, amando el Absoluto. Otros rezan a Dios con sus sentidos, amando la belleza. Todos ellos son invitados en la “jaima” de Dios, invitados a la celebración.

Si el girasol del corazón ha seguido el sol una vez, se volverá espontáneamente en dirección al sol en cualquier momento, siempre que lo dejemos en paz. Volverá si lo libramos de preocupaciones, pensamientos, miedo, deseo, del hacer.

La verdadera oración, la verdadera meditación no puede ser fabricada. Ocurre por sí misma. Todo lo que se necesita es relajarse, abandonar todo lo que no sea meditación, todo lo que no sea esa oración.

Todo lo que tenemos que hacer es entregar la agitación inútil de cuerpo y mente. Incluso la palabra ‘entrega’ no es completamente adecuada porque sugiere una pérdida, sugiere una renunciación. Lo único que tenemos que hacer es ofrecer las tensiones del cuerpo, el miedo al nivel de los sentimientos, la preocupación o el dinamismo al nivel de los pensamientos a la Presencia en la que surgen.

Deja a esta Presencia que, según su capricho, mantenga todos esos fenómenos, los transforme o los disuelva. No nos corresponde a nosotros como cuerpos-mente. Como cuerpos-mente no podemos hacer nada. Somos solo polillas volando en la noche.

No intentes imaginarte que es. Simplemente ábrele tu corazón, porque se está compartiendo a sí mismo justo en este momento.

Simplemente abre tu corazón a la Presencia. No preguntes ¿Qué es? ¿De donde proviene? Nunca lo sabremos. Si quieres embriagarte y alguien te sirve vino, no preguntes: ¿Que clase de vino es este? ¿De donde proviene? Si realmente quieres emborracharte, no dices nada. ¿A quien le importa la botella?

Si sientes sequedad, quiere decir que no has cavado un pozo lo suficientemente profundo para descubrir la fuente. Cavar el pozo significa abandonar el concepto

de una conciencia personal, de una existencia personal. No tienes una existencia personal. Líbrate de esté tu pequeño pensamiento preferido. Solo hay existencia impersonal.

Descubre el lugar en ti donde se origina el amor, el amor por cualquier cosa. Elige algo que ames, lo que más ames – puede ser un objeto, una persona, lo que sea – y una vez que sientas ese amor, intenta descubrir el lugar desde donde se origina. Ese es el lugar. Esa es la Piedra Negra, invisible. Y después olvida todo. Olivada como llegaste allí, olvida tus pensamientos.

Cuando estamos enamorados del amor estamos misteriosamente en contacto con todos aquellos que está enamorados del amor, estén en este mundo o en otros mundos. Esta conexión no conoce límites temporales.

Estamos en contacto con Rumi, Buda, Cristo y Moisés.

Copyright: Francis Lucille, 2000

Nota:

La Piedra Negra es una reliquia musulmana, que de acuerdo ala tradición islámica data de los tiempos de Adán y Eva. Esta en la esquina sureste de la Kaaba, el antiguo edificio de piedra sagrado hacia el que oran los musulmanes, en el centro de la Gran Mezquita

(Wikipedia)

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde – 30

He disfrutado de visitar tu sitio web. Gracias.

He estado tumbado despierto, reflexionando, y se me ocurrió que si nunca podré comprender completamente mi naturaleza con mi mente, nunca podré entender los acontecimientos del mundo y sus gentes, los porqués y los comos, porque el mundo y la mente y yo son mi verdadera naturaleza. Es una sola cosa y nada salir de ahí para comprender. ¿Sería esto correcto? ¿Es posible relajarse?

Os deseo lo mejor a todos.

Esto es correcto por lo que se refiere al entendimiento relativo.

Hay dos tipos de entendimiento: el entendimiento relativo o referido y el absoluto. El entendimiento relativo requiere algo que está fuera de lo que es comprendido, por ejemplo los porqués y los comos, o un “entendedor”. Este entendimiento nunca es completo, nunca resulta completamente satisfactorio. Da respuesta a la pregunta “¿cómo?”, pero deja sin responder las preguntas “¿por qué?” y “¿qué?”. Se queda en algo puramente intelectual. Un ejemplo de este tipo de entendimiento es: un objeto cae porque hay una fuerza de gravedad entre la masa de la tierra y la masa de este objeto. Este entendimiento no es trivial, porque nos capacita para calcular con precisión las trayectorias de los objetos que caen. Sin embargo, la pregunta inicial (¿Por qué se caen los objetos?) no resulta completamente contestada. Ha sido simplemente reemplazada con una nueva pregunta: ¿Por qué hay gravedad?

El entendimiento absoluto se sostiene por si mismo, prístino, inquebrantable. Por ejemplo, la comprensión de que soy consciente es absoluta. El entendimiento absoluto es entendimiento en identidad, porque cuando ocurre, soy ambas cosas, lo que entiende y lo que entendido, soy el entendimiento mismo. Por ponerlo en pocas palabras, la experiencia es su propio significado.

Sólo el entendimiento absoluto de lo que somos permite que nos relajemos.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es la actividad mental el producto de la ignorancia? - Francis Responde – 169

¿Es la actividad mental el producto de la ignorancia?

Con afecto, Chris

Querido Chris,

La respuesta es : no.

En la mayoría de los casos es el producto de Maya, que es el poder del Ser (Self) mediante el cual , aunque es solo uno, parece ser múltiple, haciendo así posible la ignorancia, pero no necesariamente. En algunos casos es el producto de la Gracia, que es el poder del Ser (Self) mediante el cual pone fin a la ignorancia, pero no a Maya. Tanto para el sabio como para el ignorante hay Maya, aparente multiplicidad. La diferencia es que el sabio, a diferencia del ignorante, no es engañado por ella.

De hecho la Gracia y Maya son inseparables. Son como los dos carriles de una carretera, uno te aleja de casa y el otro te lleva de vuelta a ella. El mismo universo puede ser contemplado en su inmanencia como una multiplicidad de objetos o como Consciencia en su trascendencia; igual que una acuarela de un paisaje puede ser vista como un conjunto de árboles, piedras, casas, pájaros, etc. o como un único pedazo de papel.

Afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Quién o que siente el sentido de “Yo soy” si no hay yo (me)? - Francis Responde -39

Francis, tengo un fuerte sentido de “yo soy”, y aunque no me siento tan perdido y confuso como solía, siento que todavía hay algo que no se ha resuelto, cierta confusión, y no sé si me estoy engañando ¡otros maestros de Advaita dicen que no hay un yo (me)! Así que ¿Quién siente el sentido de “YO SOY” si no hay un yo (me)? Y si no hay un yo (me) como afirman los maestros de Advaita, entonces ¿por qué contestan cuando les llaman por su nombre?

¡¡Muchas gracias por este medio tan bueno de poder hacerte preguntas!! ¡¡maravilloso!! LLOYD

Estimado Lloyd,

Cuando dices “Tengo un fuerte sentido de “yo soy”, por una parte hay el “yo” que siente el sentido de “yo soy” y por otra parte el sentido de “yo soy” que está siendo sentido. ¿Cuál eres tú? Obviamente tú eres el primero, el que percibe, no el segundo, que es simplemente algo percibido. Cuando algunos maestros Advaita dicen que no hay “un yo (me)”, quieren decir que el “yo (me)” percibido no es el verdadero “yo (me)”, el que percibe. También podría suceder que algunos así-llamados maestros de Advaita, no hablan desde la experiencia de su verdadero Ser (Self), en cuyo caso ¡es inútil intentar entender lo que quieren decir!

Ahora, dado que el “yo (me)” real es el que percibe y, como tal, nunca es percibido como un objeto, cualquier creencia o sensación que tengamos que de alguna manera sea limitada, personal o mortal, no está basada en nuestra experiencia y por lo tanto no tiene valor. Como resultado de esta comprensión, estamos abiertos a la posibilidad de que nuestro “yo” real es ilimitado y eterno. Esto hace posible el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza, que a veces se puede expresar con la frase “no hay un “yo (me)” (limitado, personal, mortal)”.

Con afecto,

Francis

P.S.

Me olvidaba: “Si no hay un yo (me) como los maestros de Advaita afirman, ¿por qué contestan cuando les llaman por su nombre?”

Saben que no son su cuerpo, o su mente. Saben o averiguan qué es lo que el que les llama quiere decir cuando él/ella les llama por su nombre, si él/ella se refiere a su cuerpo, su mente o la consciencia, y responden de acuerdo a ello. Muy simple. El argumento por el que el responder a su nombre sería un signo de ignorancia de su verdadera naturaleza, proviene simplemente de una mala interpretación de la condición de un ser realizado. Ramana Maharshi, Atmananda y Jean Klein

contestaban cuando les llamaba. No hacerlo sería una falta de educación y falta de amor.

Traducido por Carmen Areitio

¿Por qué no soy consciente de las sensaciones/pensamientos de otros cuerpos-mentes si sólo hay una consciencia? - Francis responde – 40

Ahora puedo ver/comprender/realizar que no soy el cuerpo/sensaciones/pensamientos, sino que el cuerpo/mente/pensamientos surgen en la consciencia que soy.

1. Sin embargo, como sólo puedo experimentar sensaciones y pensamientos que surgen en este cuerpo/mente, ¿no implica eso que la consciencia está localizada?
2. ¿Por qué no soy consciente de las sensaciones/pensamientos de otras mentes si sólo hay un Ser/consciencia?

Gracias.

1. En realidad las sensaciones y pensamientos que experimentas surgen en tu consciencia, no en tu cuerpo/mente. El propio cuerpo/mente surge en la consciencia en forma de sensaciones y pensamientos. Aquello que surge en la consciencia no te puede dar ninguna información válida acerca de la consciencia en la que surge, así como las imágenes de la luna que aparecen a través de un telescopio no nos pueden dar ninguna información sobre el género o la edad del astrónomo que las observa.
2. El hecho de que tú no te acuerdes de ser consciente de otras sensaciones y pensamientos no implica que tú no hayas sido consciente de ellas. ¿Te acuerdas de lo que estabas haciendo hace 10 años, este mismo día, a la misma hora? Supongo que no. ¿Implica eso que no eras consciente de nada en aquel momento?

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Crea la mente? - Francis responde – 42

La noción de la creación surge con frecuencia en discusiones y en preguntas y respuestas (por ejemplo nº 18,19,25,29,36), tanto si es atribuido a, o impulsado por Maya o la Realidad misma. Por ejemplo en la respuesta a la pregunta 18 se dice: “Es esta Realidad la que crea dinámicamente, sostiene y aniquila todas las cosas, incluyendo memorias, en cada momento”. ¿No es esta noción y su uso, relacionado con la causalidad, errónea desde la perspectiva de Advaita (tanto tradicional como moderna), que en el análisis final niega las dos? Uno puede entender su valor como una estratagema (upadhi) o estado intermediario en el camino hacia la comprensión total (paramarthika), y esta parece haber sido la clara intención de Ramana Maharshi al emplearla. Esta enseñanza intermedia, llamada tradicionalmente drishtl-vada (Percepción es Creación) sugiere que el mundo es un producto de la mente (¿individual?) perceptora (¿o del intelecto?) y su finalidad es la de ser reemplazada por la enseñanza última, ajativada, la doctrina de la No-creación. Por lo tanto, ¿es el primero sólo un mecanismo por el que uno es necesariamente dirigido a pensar o a inferir que Atman-Brahman tiene algo que ver con (su propia) Manifestación? Evidentemente ofreces una pista para la solución del problema en la pregunta/respuesta 36. “Todo lo que hay es Consciencia. . . todo lo demás. . . sólo puede ser una apariencia en el espejo de la Presencia.” ¿Algún otro comentario sobre la creación y en particular, sobre la mente individual?

Con mucho aprecio,

Alberto

Estimado Alberto,

Dices que Advaita niega tanto la noción de la creación como la de la causación. Sería más preciso decir que niega las nociones de la creación y la causalidad objetivas (de un fenómeno por otro fenómeno) y sostiene las nociones de la creación y la causalidad subjetivas (de un fenómeno por un noúmeno). Desde luego la substancia del fenómeno es el noúmeno, estando por lo tanto el fenómeno desprovisto de existencia independiente. Sólo hay una realidad y es el noúmeno.

En relación a la mente individual, es evidente que la percepción de un acontecimiento mental (pensamiento, sensación o percepción sensorial) y su creación son una y la misma cosa, puesto que no puedes tener una sin la otra. Percepción es creación. Sin embargo, la falsa asunción aquí es que una mente individual limitada es la que percibe y por lo tanto crea. ¿Dónde está la prueba de que la consciencia que percibe está basada en la mente o es limitada? Bajo esta asunción falsa, o al menos no verificada, tendríamos una creación y percepción objetivas (como si un pensamiento pudiera pensar, o un sentimiento sentir). Al entender que esto es imposible, nos movemos a la etapa siguiente, ajativada: no hay

creación (objetiva), no hay creación de un fenómeno por otro fenómeno. Toda la creación, causalidad y percepción es nouménica y universal, la consciencia es la causa (material, informal, final, y eficiente) de todos los fenómenos:

- Material: es la substancia de la que todos los fenómenos están hechos
- Informal: siendo ella misma sin forma, crea todas las formas, “in-forma”
- Final: es el objetivo y propósito último de todos los fenómenos. La manifestación revela y celebra lo No-manifiesto
- Eficiente: es el creador de todas las cosas creadas y el hacedor de todas las acciones.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Enfrentas este problema de trabajar “sobre” el cuerpo físico de forma paralela al entendimiento intelectual? - Francis Responde - 44

Estimado Francis, Sabemos que la realización intelectual o comprensión del conocimiento de nuestra naturaleza esencial es el primer paso (un gran paso por cierto) hacia el Entendimiento Completo (normalmente denominado la Realización del Ser [Self] o Liberación), que incluirá necesariamente la “asimilación” de dicho conocimiento total y completamente. En mi comprensión (por favor corrígeme si estoy equivocada) algunos de los hábitos o tendencias creadas en nuestra vida (o vidas pasadas si nos adherimos a la concepción hindú) debido a nuestro condicionamiento han pasado ya del estatus de simples “tendencias mentales” y han quedado impresas en nuestro sistema nervioso (o memoria celular) y pueden nublar o retrasar el propio proceso de asimilación (del conocimiento). (Estoy hablando de gente normal, no casos clínicos de neurosis, esquizofrenia, etc.). Parece que el simple hecho de que “sabemos” intelectualmente que “Yo no soy el cuerpo” no tiene la fuerza necesaria, en muchos casos, de disolver por sí mismo esos obstáculos “físicos” al proceso de asimilación.

1. ¿Enfrentas este problema de trabajar “sobre” el cuerpo físico de forma paralela al entendimiento intelectual?
2. Si es así, ¿cómo?

Gracias por adelantado, Paz, Mouna

Estimada Mouna,

La respuesta al punto 1 es sí.

La respuesta al 2 se ha explicado sucintamente en “Francis responde -2”

Te sugiero lo siguiente: Hazte agudamente consciente de la experiencia actual de tu cuerpo. Está hecha de sensaciones corporales que flotan en el espacio de tu consciencia. Entrega, ofrece esas sensaciones a la presencia, al espacio en el que aparecen. No interfieras con ellas tratando de suprimirlas, mantenerlas o cambiarlas. Al principio haz esto durante momentos de disponibilidad en tu vida, por ejemplo durante los períodos que reservas para la meditación o el yoga. Empieza sentándote tan cómoda como te sea posible, y después añade posturas de yoga y otros ejercicios de la panoplia del hatha yoga, siendo siempre amable con tu cuerpo, sin inflingirle dolor o incomodidad. Después incorpora gradualmente esta consciencia y ofrecimiento de tu cuerpo a otras situaciones de tu vida, cuando estás sentada en tu escritorio o en el sillón del dentista, etc.

Además, cuando te surjan pensamientos sobre la Verdad, el camino, tu verdadera naturaleza, no los evites. Acógelos. Deja que te guíen a la presencia consciente a la que se refieren, a aquello que percibe y entiende en ti, en contraste agudo

con los pensamientos de ignorancia, pensamientos de miedo y deseo, que se refieren siempre a un “yo” separado. Si surgen tales pensamientos, investiga la naturaleza de este “yo” y comprueba si está o no separado.

Finalmente existen percepciones sensoriales externas a través de las que el llamado mundo físico surge en ti. También ellas apuntan a la presencia en la que surgen. Procede con ellas de la misma manera como con tus sensaciones corporales, ofreciéndolas a esa presencia, a tu consciencia pura.

Sin embargo hay límites a lo que puede ser transmitido a través del internet. Hay algo especial al estar en la presencia de tu gurú que no se puede experimentar sin un contacto directo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

He estado teniendo la experiencia de estar separado de mis pensamientos durante la meditación. - Francis responde - 45

Estimado Francis, llevo cierto tiempo disfrutando de tus DVDs y me gustaría hacerte una pregunta sobre ser testigo durante la meditación. He estado teniendo la experiencia de estar separado de mis pensamientos durante la meditación, cada vez con más frecuencia y duración. Una o dos veces experimenté lo mismo fuera de la meditación, mientras estaba activa, especialmente durante actividades cotidianas como fregar platos, ducharme, etc. Esta experiencia fuera de la meditación fue liberadora y maravillosa. Me pregunto si ¿puedo estimular esta experiencia de alguna manera, o simplemente dejo que se desarrolle a su ritmo? ¿tiene alguna importancia? Todos los textos que leo (Yoga Sutras, Yoga Tibetano, etc.) describen esta experiencia con mucha claridad, así que esto me lleva a pensar que es significativa y esperanzadora. Gracias, Joan

Estimada Joan,

La experiencia que describes de “estar separada de tus pensamientos” es una en la que eres conscientemente la Presencia en la que surgen tus pensamientos. La felicidad o la paz es la experiencia de la consciencia conociéndose a sí misma; lo que explica por qué esta experiencia es “liberadora y maravillosa”. Notarás que esta experiencia al principio parece suceder cuando las circunstancias son neutrales: durante la meditación, fregando platos, duchándote, etc. . . Esto es debido a que cuando el “paisaje objetivo” no genera reacciones de atracción/repulsión (circunstancias neutrales) deja de hipnotizarnos. La consciencia se vuelve a sí misma y experimentamos nuestra paz primaria.

Puedes estar abierta a esta experiencia acogiendo con indiferencia benévola el flujo de percepciones, sentimientos y pensamientos, que es la esencia de la meditación. Sin embargo, no puedes provocarla: si no la llamas, te llamará. Esta experiencia es una buena señal, pero no olvides que el último objetivo es el Ser, no la paz que lo rodea. Quieres el diamante, no el estuche que lo contiene, a pesar de lo atractivo que parezca. La adicción a esta experiencia puede convertirse en un obstáculo en el camino. La meta no es un estado que viene y va. Como dicen los budistas: Mientras haya una distinción entre nirvana y samsara, es todavía samsara.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es la iluminación siempre tan brutal y llena de miedo? - Francis responde - 46

Estimado Francis,

Recientemente, después de un feroz conflicto interior, repentinamente me vino una pregunta: “¿Cómo puedo comprobar ahora mismo si soy mi cuerpo o mente o lo que sea?” No he encontrado una manera de comprobar qué o quién soy. Por lo tanto llegué a la conclusión de que lo que soy no es un objeto. Y en ese mismo momento sentí un pavor absoluto. Pensé que me iba a volver loco o algo así. Era todo menos una experiencia de éxtasis al observar tus pensamientos o un bello paisaje. Aquélla nada que vislumbré por un segundo no era la dulce, maravillosa eternidad en la que soñaba. Estaba tan asustado que inmediatamente me volví a convencer a mí mismo de que soy este cuerpo y personalidad. Me sentía más seguro. Pero lo único que quiero es la Verdad así que mi pregunta es “¿Cómo puedo superar ese miedo absoluto?” Y ¿Es la iluminación siempre tan brutal y llena de miedo?

Estimado Nick,

¡Qué pregunta tan preciosa!

Lo que vela la dulce, maravillosa eternidad que somos es nuestra identificación con los objetos, en otras palabras, con conceptos, sensaciones corporales y percepciones sensoriales. En la experiencia que describes alcanzaste la clara conclusión racional de que lo que eres no es un objeto. En ese momento te mantuviste libre de identificación con cualquier concepto, libre de toda creencia. Sin embargo, sólo se eliminó parte del velo, y la mitad restante, en su mayoría sentimientos con los que nos identificamos, cuya raíz es puro miedo existencial, miedo de desaparecer absolutamente, se precipitó al rescate cuando tu identificación con las sensaciones corporales estaba amenazada por tu investigación. La investigación acerca de la naturaleza del Ser (Self) sigue dos líneas principales de interrogación:

1. ¿Qué soy yo al nivel del pensamiento?
2. ¿Qué soy yo al nivel de los sentimientos?

La primera clase de preguntas se hace con pensamientos racionales que corresponden al desmontaje de los sistemas de creencias asociados con la ignorancia. La segunda clase abarca las sensaciones corporales (asociadas a veces con percepciones sensoriales e imágenes irracionales de la mente) que corresponden a la disolución del sistema de sentimientos cuyo propósito era el de simular la presencia de una entidad separada. Tú volviste allí y te sentiste más seguro, pero no hay seguridad real ahí, como cuerpo, como persona separada. Sólo la verdad te puede dar la paz que anhelas.

Esto nos lleva a tus últimas preguntas:

1. “¿Cómo puedo superar ese miedo absoluto?”

Acogiendo esta nada con determinación y valor, preferiblemente con la ayuda de un maestro que mora en la intrepidez de la Presencia Infinita.

2. “¿Es la iluminación siempre tan brutal y llena de miedo?”

Lo que describes no es la iluminación sino el rugido de los leones que guardan la puerta de tu camino hacia ella. Están allí solo para probar tu amor a la Verdad. Si demuestras valor y un deseo ardiente por lo Absoluto, te abrirán la puerta con una dulce sonrisa y todo el cielo se abrirá para colmarte de honores.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Qué se puede hacer? - Francis responde - 47

En la respuesta número 43 de tu web, “No puedes hacer nada para despertar así que vete al cine o algo así”, contestaste: “Es verdad si el “tú” es el falso “tú”, es falso si el “tú” es el verdadero “tú”. ¿Cómo puede el falso “tú” buscar su final? ¿Cómo podría hacer algo, dado que no es el verdadero hacedor? Lo que busca la verdad es el “tú” verdadero y todos los pasos que toma para buscar la iluminación son eficientes. Los maestros que mantienen esto (afirmación 3) te están diciendo “mis enseñanzas son inútiles” y tienen razón en eso.”

Entiendo lo que dices pero esto no contesta la pregunta de qué se puede hacer (en lugar de ir al cine) para promover la comprensión. ¿Puedes clarificar qué se puede hacer en lugar de ir al cine? Por otra parte, sería maravilloso estar en la presencia de mi gurú, como has sugerido en algún lugar, porque entiendo que algo de esto sucede mediante transmisión, pero ¿qué pasa si él/ella no ha aparecido todavía? ¿Qué haces entonces? Sufro porque he tenido la oportunidad de probar ampliamente la paz que se experimenta cuando desaparece el pensar, y esto surge periódicamente por su cuenta de vez en cuando, pero la mayoría del tiempo sufro y no sé como volver. ¿Es una elección? Mi situación exacta fue recientemente descrita en un artículo que leí en la web Stillness Speaks acerca de un seguidor de Jean Klein que hacía las mismas preguntas. ¿Qué se puede hacer además de esperar? ¿Algo?

Querida Pam,

Es muy cierto que cuando estás en paz y feliz no hay nada que hacer: si no está roto, no intentes arreglarlo. Pero enfrentémonos a la situación: cuando sufres, estás en la ignorancia, sin importar cuan reveladores y pacíficos fuesen los breves momentos de claridad, no sabes cómo volver a ellos. Cuando estás en ignorancia crees que eres un pensador y un hacedor personal, y como tal puedes intentar pensar los pensamientos correctos y hacer las acciones correctas: investiga y medita, busca la Verdad a través de todos los medios a tu disposición. Imagínate por ejemplo un detective que no investigara casos difíciles, o que restringiera drásticamente el ámbito de su investigación dejando, por ejemplo, de interrogar testigos, porque pueden no ser fiables, o de leer un reportaje forense porque lo encuentra demasiado intelectual. ¿Cuales serían sus probabilidades de solucionar el caso? Y sin embargo, mucha gente que sufre debido a la ignorancia se comporta como este detective: o bien dejan de buscar porque han oído en algún lugar que ellos no son un hacedor, aunque de hecho todavía creen serlo, una creencia que es la raíz de su sufrimiento; o se resisten a visitar maestros porque temen que no sean dignos de confianza y les puedan engañar; o rechazan usar su razón para liberarse de sistemas de creencias falsas, por que tienen la idea errónea de que el pensamiento es el enemigo de la Verdad.

¿Qué se puede hacer además de esperar? La respuesta es: todo lo posible.

Investiga, medita, busca el apoyo y la compañía de un maestro que habla a tu corazón y a tu inteligencia. Haz de la búsqueda de la Verdad la prioridad de tu vida. Búscala por todas partes y en todo momento. Intenta vivir de acuerdo con ella. Intenta vivir en la belleza: rodéate de gente bella, lee libros bellos, escucha música bella. Sigue tu sentido de la felicidad en ti mismo y en otros. Preguntas qué hacer como si no vieras nada que se puede hacer, y yo veo tantas cosas que no sé por donde empezar. Cuando estás locamente enamorado no pasas mucho tiempo dudando cual es la manera más barata de visitar a tu amado. Enamórate, más profundamente.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

En cierto sentido, Dios ha vuelto. - Francis Responde - 112

Querido Francis, En “Eternidad Ahora” hablas de que no existe prueba alguna de la existencia de un mundo material exterior a la consciencia y de que el cuerpo, junto con todo el resto del mundo, está hecho de percepciones sensoriales. Si algo es percibido ¿no tiene entonces una cierta “realidad” propia para poder ser percibido? Si algo fuese encerrado en una cripta oculta durante 100 años; podríamos saber, por los testimonios de los testigos oculares, que se trata del mismo objeto cuando es descubierto 100 años más tarde. Nuestra inteligencia nos dice que ha permanecido en la cripta durante ese intervalo, ajeno a cualquier percepción consciente por alguien. ¿No prueba esto que ha existido “fuera de la consciencia” durante 100 años? De forma similar, si todos los seres vivos de este planeta murieran en este justo momento sabemos por experiencia que ciertos objetos tienen todavía el potencial de existir aunque en ese momento, no habría ningún ser consciente para observarlos. También, todo el mundo estaría unánimemente de acuerdo, debido a nuestras percepciones sensoriales, en que el metal es duro y la lana blanda, así que ¿de donde proviene este acuerdo sobre esta diferencia si estos objetos no tienen una realidad objetiva? Estaría agradecida si pudieras clarificarme estos puntos. Gracias Francis.

Querida Sandra,

Estoy de acuerdo en que si algo está siendo percibido debe de tener alguna realidad propia. ¿Qué pasa con la naturaleza de esta realidad en ausencia de percepción?

Una primera posibilidad la constituye la experiencia de los sueños. El ejemplo que describes podría ser parte de un sueño, del cuando te despiertas te das cuenta de que los 100 años en realidad han durado 30 segundos y que el cofre, su contenido y todos los testigos se han evaporado completamente. En este caso también los testigos estarían de acuerdo en que el diamante en el cofre es brillante y duro. Este acuerdo inter-subjetivo no demuestra por lo tanto la existencia continuada de los objetos cuando no están siendo percibidos. La realidad del objeto percibido es la consciencia que lo percibe. (Proposición A) La consciencia se define como aquello, sea lo que sea, que percibe verdaderamente estas palabras en este justo momento (Definición 1)

Una segunda posibilidad, la que tu sugieres, y que es la comúnmente admitida en nuestra cultura, es que un objeto físico tiene una existencia continuada en una realidad externa llamada universo. De acuerdo con este punto de vista, este objeto está hecho de partículas o paquetes de ondas que bailan juntas una danza que dura tanto como dure la existencia de los objetos. De la misma forma que un remolino en un río no tiene una existencia independiente del resto del río,

esta danza es simplemente una convergencia local de fuerzas universales, una expresión de la realidad universal subyacente, sujeta a sus leyes. De acuerdo con esta visión la danza que es percibida y los instrumentos a través de los que es percibida (órganos de los sentidos, nervios, cerebro, cuerpo) son todos objetos de este universo, siendo el objeto que baila percibido por un observador que baila en un “pas de deux” organizado por su realidad común subyacente y gobernada por sus leyes. La realidad del objeto percibido y del objeto que percibe es la misma realidad universal. (Proposición B)

¿Existe alguna forma de reconciliar estas dos perspectivas aparentemente irreconciliables? La respuesta es si, y puede ser formulada como sigue:

La consciencia es la realidad universal. (Proposición C)

Enfoquémonos ahora en la proposición C. La principal objeción a esta proposición es que existen una gran cantidad de pruebas de que la consciencia es particular, separada, dependiente de un cuerpo, localizada en el espacio y el tiempo y por lo tanto no cumple el requerimiento de universalidad de la proposición C. Si examinamos las pruebas con más detenimiento, descubrimos que la consciencia particular, separada, local, limitada, y dependiente del cuerpo es aquella cuya presencia es inferida en los seres sintientes a partir de nuestra interacción con ellos. Un ordenador que contestase a nuestras preguntas de acuerdo con un programa muy sofisticado (uno que superase el test de Turing de Inteligencia Artificial) podría engañarnos y hacernos creer que estábamos interaccionando con un ser consciente y que podría ser llamado consciente porque cumpliría todos los criterios objetivos de la consciencia inferida u objetiva. Tal consciencia podría ser considerada local, limitada, etc... por la simple razón que se infiere que está presente en un cuerpo localizado, limitado, sintiente. Sin embargo, la consciencia inferida no cumple las condiciones de la consciencia subjetiva o real de la Definición 1. La consciencia real es experimentada como sujeto; mientras que la consciencia inferida es experimentada solo como un fenómeno objetivo que aparece en un cuerpo. La identidad entre la consciencia real y la inferida nunca es experimentada. Se asume que es así sin ninguna prueba experimental que lo apoye. Esta asunción es de hecho bastante simple e infantil. Imagínate a un viajero en el tiempo que venga desde la época de los Neandertales y aterrice en nuestro salón mientras estamos viendo en la tele el show de Jay Leno e intente liberar al pobre Jay de la pantalla en la que cree que es mantenido prisionero, ignorando que el mismo show esta siendo visto simultáneamente por millones de personas en diferentes lugares y que el verdadero Jay no reside en el aparato de TV, sino en algún lugar en Beverly Hills o Malibu (otra asunción). Su presencia en el aparato es solo un inferencia, no es real. De forma similar, la presencia de la consciencia en un cuerpo limitado es siempre una inferencia y nunca un experiencia. Una vez que Jay ha sido liberado del aparato de TV y la consciencia del cuerpo mediante al comprensión de que nunca estuvieron allí, la objeción mas fuerte a la Proposición C ha quedado eliminada. Por lo menos el visitante Neandertal tendría probablemente alguna razón en su intento de rescatar a Jay de su cárcel, pero no hay ninguna circunstancia atenuante para el ignorante que

creo que la consciencia está localizada en el cuerpo sin la más mínima prueba que lo apoye.

Veamos ahora algunos corolarios de la Proposición C:

1. No es necesario escoger entre las Proposiciones A y B. Ambas son igualmente válidas bajo la Proposición C.

Esto contesta a tu pregunta.

2. La realidad física de la proposición B es a menudo considerada (sin motivo) como mineral, indiferente, falta de amor, belleza o inteligencia. La materialista es una perspectiva de pesimismo y desesperación. La eternidad y la infinitud de la realidad mineral tiene la temperatura del espacio intergaláctico. La consciencia, siendo idéntica con esta realidad, introduce en el cuadro el calor de la inteligencia, el amor y la belleza. En cierto sentido, Dios ha vuelto.
3. La consciencia es experimentada subjetivamente como la realidad de nuestra experiencia humana, el trasfondo inmutable de todas las percepciones cambiantes. Dado que hay una sola realidad, es solo natural que esta realidad subjetivamente experimentada sea idéntica con la realidad absoluta de todas las cosas y seres, Hay muchos más corolarios. Te los dejo a ti para que los descubras como ejercicio.

Afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Somos aquello que es su propia causa. - Francis Responde - 49

Francis, basándome en tu respuesta a la cuestión 12, ¿tengo razón al decir que no podemos probar que la consciencia no sea producto del cerebro? Todo lo que podemos probar es que el cerebro está sujeto a las leyes de la realidad física, que son universales y no locales. Por lo tanto todavía me queda la posibilidad de que la consciencia sea producto del cerebro. Gracias.

Estimado Aziz,

A la respuesta a la que te refieres debe faltarle claridad. Primero defino la consciencia como aquello, sea lo que fuere, que es consciente de mis palabras en este justo momento. La afirmación correcta y completa sería: basados en la evidencia fenoménica (científica), no podemos probar ni refutar que la consciencia dependa del cerebro. Si crees que puedes, estoy muy interesado en oírlo.

Estás apegado a la teoría de que la consciencia es producto del cerebro, de que algo que no es físico está causado por un objeto físico.

¿Cómo podría algo que es real (la consciencia) ser el producto de algo que no es real (un objeto limitado)? Obviamente, no fui capaz de convencerte de dos hechos.

Hecho 1. La consciencia es absolutamente real, más allá de ninguna duda, y es de hecho la única realidad de la que podemos tener certeza absoluta.

Hecho 2. La realidad de cualquier objeto aparentemente limitado (como el cerebro) no es local. De lo que se deriva que aunque asumamos algo tan traído por los pelos como que el cerebro “crea” la consciencia – signifique lo que signifique -, el cerebro no es la última realidad de la consciencia, que debe ser no local. Por lo tanto la realidad de la consciencia, el “Yo” verdadero, sólo puede ser universal.

Considerémoslo otra vez desde un ángulo ligeramente distinto: asumamos nuevamente que la consciencia es el producto del cerebro. ¿Y entonces, qué? Obviamente el cerebro no es el producto de sí mismo, por lo tanto la consciencia es el producto de lo que quiera que produzca el cerebro. Esto nos lleva a la conclusión de que en realidad la consciencia sólo puede ser el producto de algo que sea producto de sí mismo. Estoy a gusto con esto, porque por una parte estoy a gusto con que la consciencia sea su propia causa, y porque por otra parte es obvio para mí como lo es para ti, y estás de acuerdo conmigo en esto, que no hay ninguna evidencia científica, fenomenal, o cualquier otra, que pruebe que la consciencia es el producto del cerebro. Y si asumimos que la consciencia no es su propia causa, se sigue que la realidad de la consciencia, el yo real, sólo puede ser aquello que es su propia causa, y estoy absolutamente a gusto con eso: somos realmente aquello que es su propia causa.

Gracias por tu interés en esta pregunta.

Sinceramente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Una Verdad, muchos caminos - Francis responde - 50

Hola Francis, hay maestros que dicen que la investigación del yo (self inquiry) es una manera a través de la cual el ser separado se fortalece a sí mismo, también dicen que la meditación hace lo mismo y que la iluminación es un cambio energético, en otras palabras, la investigación del yo no tiene el poder de liberar la tensión de ser una persona separada, ¿Crees que hay alguna manera de liberar la tensión física de sentirse como una persona separada?

Sí, hay muchas.

Una de ellas se llama Advaita, la manera antigua, el camino de los Rishis, de Ashtavakra, Janaka, Gaudapada, Shankara, Ramana Maharshi, Atmananda Krishna Menon, Ramakrishna, Jean Klein, Robert Adams, Robert Linssen, Wolter Keers, entre muchos otros: escuchando la Verdad de los labios del maestro, investigando en la dirección que se ha sugerido (investigación del yo, razonamiento superior, discriminación entre lo real y lo irreal, entre el que ve y lo visto, etc.), meditando. Es durante esta tercera etapa cuando los residuos de ignorancia almacenados en el cuerpo en forma de actitudes posturales y modelos dinámicos son liberados. La investigación lleva a vislumbres de la Verdad; una y otra vez quedamos en un estado de apertura que permite la liberación de las tensiones crónicas y semi conscientes que perpetúan la ilusión de ser una entidad separada.

Otra vía es el camino de Buda, el camino directo de la Escuela de la Liberación Repentina del Norte de China, el camino de Bodhidharma, Hui Neng, Huang Po, Hui Hai, Lin Tsi, Wei Wu Wei y muchos otros; escuchando al Dharma de los labios del maestro, meditando y viviendo con la enseñanza hasta el primer vislumbre de nuestro “rostro original”, un samadhi al que seguirán muchos otros, “tantos como granos de arena hay en las orillas del río Ganga” (Huei Neng). Cada uno de estos reconocimientos instantáneos de nuestra naturaleza Budha deja al discípulo en un estado de apertura que permite la liberación de las tensiones físicas ligadas a la ignorancia, hasta que todas las distinciones entre el yo y el no-yo son abolidas.

Otra vía es el camino de Jesús: “Yo soy” es el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie puede tener acceso al Padre (lo Absoluto) excepto a través de este “Yo soy”. Esta es la versión cristiana de la investigación del yo que conduce a la “paz que es más allá de la mente”, una paz en la que uno “es silencio y conoce este “Yo soy”. En esta paz todas las tensiones del cuerpo se liberan, el cuerpo se transforma en un “cuerpo glorioso”, un cuerpo bautizado o ungido (“Christed” en griego antiguo) con el brillo de la Presencia.

Otra vía es el camino del Sufi, el camino de Hallaj, de Rumi, Hafiz, Ibn Arabi, Sheikh Abd el Kader y muchos otros: no hay nada más que Dios. Dejando que el cuerpo se disuelva en Su Presencia como la oscuridad al amanecer, el amante

de la verdad es adicto al perfume de su propia desaparición.

Hay muchas otras vías.

La palabra clave es Amor.

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Dejémoslo claro: tenemos que encarar nuestro miedo - Francis responde - 51

Estimado Francis, antes de nada ¡GRACIAS por todo lo que la Consciencia está haciendo a través de la querida forma que conocemos como Francis Lucille! ¡Tu trabajo es una bendición! He estado en el camino “espiritual” la mayor parte de mi vida adulta, y más seriamente los últimos diez años. Una buena amiga, Mary Scott (que publicó “El concepto kundalini”) me introdujo a algunos libros de J. Krishnamurti y Maurice Nicoll realmente provechosos. Maurice Nicoll me condujo a Ramana Maharshi. Entonce “descubrí” a Joel Goldsmith y Eckart Tolle; cuyo trabajo me llevó a las webs no dualistas a través de internet. Todos estos autores y maestros parecen llevarme más y más lejos, en el camino sin camino. La no-dualidad “conectó” con lo más profundo de mí misma y parecía que era lo que había estado buscando, aunque siempre supe que estaba siendo “llevada” y que no debería esforzarme para “lograr”. Ha sido un viaje largo y solitario, no por sentirme sola ya que el Ser (Self) siempre ha sido mi compañero, sino solitario en el sentido de que nunca he tenido un maestro humano físicamente presente. Sin embargo ahora que estoy “en el umbral de la eternidad” (me doy cuenta de que esto no es posible porque no se puede entrar y salir de ella, siempre estamos en ella) y sé intelectualmente que soy la Consciencia ilimitada, de repente me siento atacada por sentimientos extremadamente negativos y es realmente difícil dejar que surjan sin ser completamente usurpada por ellos. Sé que no debería castigarme por experimentar esos sentimientos, pero el ego es listo e intenta con ahínco que caiga en una especie de depresión recordándome constantemente todos mis defectos. Quería preguntarte si esto es parte normal del “proceso” del Infinito encontrándose a sí mismo. Es difícil explicar todo esto con palabras, pero estoy segura que entenderás lo que estoy intentando expresar. Gracias por tu ayuda.

Querida Lucía,

Siento mi tardanza en responder a tu escrito.

En referencia a tu pregunta, diría que la depresión “es una parte normal del “proceso” del Infinito NO encontrándose a sí mismo”. Cuando entendemos firmemente que todo, incluido “nuestras” decisiones y “errores” es el juego del Absoluto, no hay lugar para fustigarte a ti misma por tus defectos, ni para lamentarse o tener miedo. A medida que te estableces más y más firmemente en esta experiencia-entendimiento, los síntomas relacionados con la falsa identificación con un cuerpo humano desaparecerán gradualmente. No intentes controlar los sentimientos negativos. Deja que hagan lo que quieran hacer, tú eres la apertura en la que aparecen. Dejémoslo claro: antes o después tenemos que encarar nuestro miedo, y mejor más pronto que tarde. Mantente interesada en entenderlo, ya que ha

sido tu mayor problema por muchos años. Esto requiere acogerlo, lo que te conducirá a su fuente, la imagen del yo luchando desesperadamente por alcanzar su eternidad imposible.

Pero no me malinterpretes: no te enfoques en tu miedo, no le invites si te deja en paz. Sólo ocúpate de él (sin miedo) cuando se presente. El resto del tiempo deja que el miedo se muera de hambre aislado en su celda. No lo visites. Disfruta de tu paz y libertad. Celebra tu Presencia eterna por todos los medios a tu alcance. Entiende y experimenta que el pensar sobre ella y buscarla es ya parte de esta celebración. Vive con el perfume que emana de tu amor por ella.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Muerte y liberación - Francis Responde - 167

Hola Francis, Mi pregunta es corta y concisa: Cuando la consciencia lo abandona y el cuerpo muere, solo permanece el Absoluto. Si el destino de un jnani y el de un individuo normal es el mismo - ¿Para que la iluminación? Si la idea de la reencarnación es falsa, ¿para que sirve? Entonces literalmente no hay liberación en la iluminación, hay liberación en la muerte.

Gracias, Pontus

Querido Pontus,

Dices “Cuando la consciencia lo abandona y el cuerpo muere, solo permanece el Absoluto.” ¿Qué quieres decir y como lo sabes? Asumo que quieres decir que “hay liberación en la muerte”. Esto sería lógicamente cierto si la causa de la ignorancia fuese la existencia del cuerpo. En ese caso la muerte induciría la liberación. Pero la muerte no implica liberación, ni la liberación implica muerte. Estas son asunciones que haces. Tanto la muerte como la liberación son elecciones mutuamente independientes hechas por el Absoluto. Sin embargo el abandono del cuerpo en el momento de la muerte representa una oportunidad para la realización de nuestro verdadero ser (self).

El destino de un jnani o de un ignorante es solamente una película proyectada en la pantalla de la consciencia, y la iluminación o la reencarnación vistos como acontecimientos que le ocurren al personaje principal de la película son parte del guión. Las preguntas “¿Para que la iluminación?” o “¿Cual es la utilidad de la idea de la reencarnación” pueden ser planteadas desde el punto de vista de la película o de la realidad. La pregunta “¿Porque Otelo mató a su esposa?” puede contestarse a dos niveles: “porque tenía celos y había sido traicionado por Iago” sería una posible respuesta al nivel de la obra y “porque Shakespeare necesitaba escribir otra obra para costearse sus gastos” podría ser la respuesta al nivel de la realidad. Cualquier respuesta al nivel de la película será tan ilusoria como la propia película. A nivel de la realidad, la propia realidad es la respuesta. No hay preguntas. Somos la respuesta eternamente viviente en la que se disuelven todas las preguntas.

La confusión surge cuando mezclamos estos dos niveles, por ejemplo cuando intentamos alcanzar una conclusión sobre la iluminación, que es la experiencia directa del Absoluto, basándonos en observaciones hechas al nivel fenoménico (la muerte de los cuerpos físicos).

Con Afecto,

Francis.

Traducido por Pedro Brañas

¿Es la Consciencia consciente de sí misma antes del nacimiento del cuerpo y después de su muerte? - Francis Responde - 53

Hola Sr. Lucille: Mi pregunta se refiere a la naturaleza auto-consciente o inconsciente de lo No-Manifiesto, nuestra Verdadera Naturaleza, y si esta Consciencia necesita “forma” (por ejemplo un cuerpo humano) para ser consciente de sí misma: Mientras Ramana y otros (creo que también Jean Klein) consideraban que la auto-consciencia es una de las características del Absoluto, tanto contando o no con una forma material manifiesta, Nisargadata, por otra parte, dice que el “Darse Cuenta” (Awareness) y la Consciencia (Consciousness) no son el mismo concepto. El enseña que el “Darse cuenta” es lo que es consciente de la Consciencia y que la Consciencia es lo que permite que el “Darse Cuenta” sea consciente de sí mismo. En esta ecuación, la Consciencia sería como la luz que ilumina el “Darse cuenta”, pero la Consciencia necesita una forma para existir (un cuerpo humano sería el ejemplo más perfecto), es decir, el “Darse Cuenta” necesita una forma para ser consciente de Aquello que le permite a sí misma (al “Darse Cuenta”) ser auto-consciente. En palabras de un maestro español, el sentimiento de ser es como el sabor amargo que revela la existencia del sentido del gusto. El sabor amargo no es el sentido del gusto, y este sentido no está afectado por el sabor amargo, pero necesita ese sabor amargo (que depende de la forma) para conocer su propia existencia. Pero no nos llevaría esto a la conclusión de que el Eterno “Darse Cuenta” Sin Forma = estupor eterno y el Ser Puro = Puro Olvido? Así que resumiendo: 1/ ¿Es la Consciencia consciente de sí misma antes del nacimiento del cuerpo y después de su muerte? 2) ¿Necesita el “Darse cuenta” una forma para ser consciente de sí mismo? Muchas gracias por adelantado.

Estimado Rogelio,

Antes de contestar tus dos preguntas, me gustaría asegurarme de que entiendes claramente mi uso de las palabras consciencia (consciousness) y “darse cuenta” (awareness): Lo que quiero decir con consciencia es aquello, sea lo que sea, que es realmente consciente de estas palabras ahora mismo; y el “darse cuenta” es lo que realmente se da cuenta de esas palabras ahora mismo. Debería ser obvio que en este caso, esas dos palabras son sinónimas. Cualquiera que sea el uso que otros maestros o sus traductores, otros sabios o ignorantes, han hecho de estas palabras, ese no es nuestro problema aquí. Y lo que diga en mi respuesta no se refiere a lo que otros maestros, incluyendo el mío, otros amigos míos o incluso yo mismo pueda haber dicho en el pasado sobre estos temas, sino sólo a mi experiencia. Vamos ahora a considerar tus dos preguntas:

1. ¿Es la consciencia consciente de sí misma antes del nacimiento del cuerpo

y después de su muerte?

Solamente hay consciencia, así que sea lo que sea de lo que la consciencia es consciente, sólo puede ser ella misma. Sin embargo, la consciencia puede ser consciente de sí misma de dos modos: 1. Como ella misma y 2. Como otro u otra cosa distinta. El primer modo es el conocimiento (jnana), el segundo modo es ignorancia (avidya o ajnana). El segundo modo requiere la proyección de algún objeto que puede hacerse pasar por un “otro u otra cosa”; por lo tanto la segunda modalidad requiere por lo menos una mente, o un cuerpo-mente, ya que las experiencias del cuerpo son un subgrupo de las experiencias de la mente (esto se deriva del hecho de que toda experiencia del cuerpo está hecha de percepciones (mente), pero no todas las experiencias de la mente consisten en percepciones corporales – por ejemplo los pensamientos).

Por lo tanto, si el significado de tu pregunta es: ¿Es la consciencia consciente de sí misma antes del nacimiento del cuerpo y después de su muerte? La respuesta es sí, la consciencia siempre es consciente de sí misma. Pero si el significado de tu pregunta es: ¿Es la consciencia consciente de sí misma como sí misma antes del nacimiento del cuerpo y después de su muerte? La respuesta es: la presencia del cuerpo hace posible la ignorancia pero no necesaria, y la ausencia del cuerpo (antes y después de la muerte) permite que la ignorancia sea posible pero no necesaria. La ausencia total de percepciones, incluyendo la percepción de la ausencia de percepciones, hace imposible la ignorancia y es, por lo tanto, la experiencia de la consciencia consciente de sí misma como sí misma en ausencia de objetos (nirvikalpa samadhi). Queda todavía otra posibilidad, que es la consciencia consciente de sí misma como sí misma tanto en presencia como en ausencia de objetos (sahaja samadhi).

2. ¿Necesita la consciencia una forma para ser consciente de sí misma?

La respuesta a esta pregunta, de acuerdo con las observaciones anteriores, es bastante sencilla.

Si la pregunta es: ¿necesita la consciencia una forma para ser consciente de sí misma?, la respuesta es no, porque la consciencia siempre es consciente de sí misma (no hay nada que no sea consciencia, por lo tanto sea lo que sea de lo que somos conscientes, siempre es consciencia).

Si la pregunta es: ¿necesita la consciencia una forma para ser consciente de sí misma como sí misma? la respuesta es no, porque la consciencia siempre se conoce a sí misma como sí misma en ausencia de formas.

Observaciones finales:

1. La experiencia de la consciencia siendo consciente de sí misma como sí misma, es la experiencia a la que nos referimos como felicidad, quietud, paz, amor, belleza, inteligencia, Dios, eternidad; y la experiencia de la consciencia siendo consciente de sí misma como una “otra” es a la que nos referimos como tristeza, miedo, deseo, sentido de carencia, de ser incompletos, sufrimiento psicológico.

2. El núcleo de mi experiencia, consistente con las descripciones de la consciencia por algunos de los maestros a los que te refieres y otros (Jean Klein, Ramana Maharshi, Atmananda Krishna Menon, Robert Adams, Ma Ananda Mai, Gaudapada, Shankara, Buddha, Rumi, Meister Eckhart, Parménides, Huang Po, Lao Tse, etc.) es precisamente que la (aparentemente) ordinaria Presencia que es consciente de estas palabras ahora mismo, es universal, inmortal y divina. Y aquí no estamos hablando de olvido o estupor eterno, sino verdaderamente sobre consciencia eterna. Parece que ciertas descripciones de la consciencia no son consistentes con esta experiencia, lo que indicaría que no la comparten, y visualizan la ausencia de percepciones como una “nada”. Este núcleo de mi experiencia es precisamente la “buena nueva”, la centralidad de la enseñanza. Si no hay una buena nueva que compartir, la enseñanza se convierte en mucho ruido sobre “nada”.

Afectuosamente,

Francis.

Traducido por Carmen Areitio

Nota de la traductora: nos encontramos aquí con el problema de que en español solo tenemos una palabra, “consciencia” para referirnos tanto al inglés “consciousness” como a “awareness”. En la pregunta he traducido Awareness como “Darse Cuenta” (percatarse). En la respuesta, dado que Francis, los considera sinónimos ya no es necesaria la distinción.

Francis Responde – 9

... lo que los verdaderos aspirantes experimentaban tras una vida entera de intenso esfuerzo en la era de los Vedas, es alcanzable en la era actual en un periodo de tiempo comparativamente corto por la aplicación más directa del razonamiento superior en el hombre. Tal fue el método adoptado por Sri Atmananda. (“Introducción a las Notas...” por Nitya Tripta). Una visión muy diferente era la sostenida por otros hace cincuenta o sesenta años (René Guénon, A. Coomaraswamy y F. Schuon entre otros) en lo concerniente al hombre contemporáneo, siendo su conclusión que ha habido un declinar del intelecto contemplativo en Europa después de la Edad Media (y probablemente también en el oriente). Coomaraswamy usó el termino: “dégringolade”, para referirse a este fenómeno. ¿Puede haber, o, hay una coexistencia de estas dos corrientes distintas y opuestas en el mundo moderno? La pregunta es empírica, pero puede valer la pena hacerla. A. M.

Querido Alberto,

Tu pregunta es inteligente y está bellamente elaborada. Desafortunadamente, como tu mismo dices, es también en cierto sentido una pregunta intelectual y fenoménica, a la cual la verdadera y profunda respuesta es: “¿Quién sabe?”

A un nivel más mundano, quizás podría decirse, que a medida que ha declinado el interés contemplativo en las sociedades modernas, las herramientas a disposición de los buscadores se han hecho más numerosas y más eficientes. Por ejemplo, el extraordinario

despertar y desarrollo del método científico desde el siglo XVIII ha conducido por un lado a la moderna tecnología y la consiguiente expansión mundial de una cultura materialista, orientada a los artefactos técnicos. Sin embargo, por otra parte, este mismo cambio de paradigma ha eliminado antiguos tabúes e inhibiciones religiosas y culturales que habían hecho imposible hasta ahora presentar y comunicar la simple y desnuda verdad advaita. Recuerda las persecuciones sufridas por Jesús, el Maestro Eckhart, San Juan de la Cruz, Hallaj, Madame Guyon entre otras. Como observó Atmananda, estamos disfrutando de una ventana de oportunidad espiritual que no tiene precedentes en la historia. Podíamos considerar el simultáneo declinar de los valores espirituales y la mejora de las herramientas para despertar como un bello acto de equilibrio por parte del Absoluto. No hay incompatibilidad entre la visión de Atmananda y la de Guénon.

Sin embargo es necesario un toque de precaución sobre la confusión reinante en ciertos círculos pseudo Advaita entre el despertar y la realización del Ser o, como quizás diría Atmananda entre nirvikalpa y sahaja samadhi. Mientras uno crea ser un hacedor, hay todavía mucho que hacer en términos de investigación del yo y meditación. E incluso después de un primer vislumbre de la verdad,

en la mayoría de los casos, solo se alcanzará la paz inquebrantable después de un proceso subsiguiente de razonamiento superior, sentimiento superior y contemplación.

La disponibilidad generalizada de las herramientas del despertar en el oeste moderno no implica la presencia generalizada de seres realizados, y pudiera muy bien ser que el porcentaje de sabios fuera mayor en otras civilizaciones.

Sinceramente,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

No puedes hacer nada para despertar, así que simplemente vete al cine o algo - Francis Responde

- 43

Saludos y gracias por tu atención. ¿Cuales de estas afirmaciones reflejan la verdad y podrías explicar por favor por qué o por qué no? Afirmación 1. Ninguna persona se ilumina, o no hay nadie ahí que se vuelve iluminado. Afirmación 2. La iluminación es un acontecimiento que ocurre en la mente humana cuando la creencia de ser un individuo separado con elección y control es cuestionada y desaparece. Afirmación 3. No puedes hacer nada para despertar, así que simplemente vete al cine o algo. Esta última afirmación parece implicar que no hay correlación entre buscar la iluminación mediante maestros, enseñanzas, investigación de uno mismo, etc. y el despertar. Te agradecería tus reflexiones sobre estos temas. Gracias otra vez.

Estimada Regina,

La afirmación 1 es verdad.

La afirmación 2 tiene que ser enmendada de la siguiente manera: La iluminación es una experiencia no objetiva que ocurre en la consciencia, como resultado de la cual la creencia de que somos individuos separados con capacidad de elección y control es cuestionada y desaparece.

La afirmación 3 induce a la confusión y carece de claridad. Es verdad si el “tú” al que se refiere es el falso “tú”; es falsa si el “tú” al que se refiere es el “tú” verdadero. ¿Cómo podría el “tú” falso buscar su final? ¿Cómo podría hacer realmente algo ya que no es el hacedor real? Lo que busca la Verdad es por lo tanto el verdadero “tú” y cada paso que toma para buscar la iluminación es eficiente. Los maestros que sostienen la afirmación 3 te están diciendo realmente “mis enseñanzas son inútiles” y en eso tienen razón. Sigue su consejo: aléjate de ellos.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis Responde - 10

Tengo un problema porque mi consciencia parece estar, no solamente centrada en y alrededor de mí, sino encarcelada en este complejo cuerpo-mente. Me gustaría experimentar, no solo creer – y a veces dudar – que la consciencia existe independientemente del cerebro. Mi experiencia de ser consciente es hasta la fecha en forma de una percepción y por lo tanto mental. Todas mis percepciones se derivan de los sentidos de este cuerpo y de pensamientos y sentimientos que podrían ser el resultado de procesos químicos en dicho cuerpo. Solamente experimentando la consciencia mas allá de las limitaciones del cuerpo podría saber realmente que soy algo más que materia mágicamente hecha viva. No me malinterpretes. No intento aquí establecer mi posición, he sido educado en una familia advaita. Pero mientras esté atrapado en este estado limitado es solo un hermoso ramo de conceptos, sin duda apoyado en vislumbres y por los muchos que dicen que ellos SON eso y que demuestran con su vida que están mas allá de la condición humana normal. Hay ocasiones en las que el intelecto no duda o no quiere dudar, porque hay una belleza que me atrapa desde mi interior, y yo solo me dejo llevar. Pero ¿no podría decir si se debe solamente a que la mente busca su comodidad en ese estado? Varía de un momento a otro. Cuando hay certeza interior las dudas se duermen, después regresan con toda su fuerza. El intelecto dice, si tu consciencia no es un producto del cerebro, sino universal, entonces deberías ser capaz de romper las cadenas de esta hipnosis y experimentarte a ti mismo en todas las formas y cuerpos, pensamientos y sentimientos del ego, de la misma forma que lo haces en este. Eso por si mismo no es por supuesto más deseable que la relación con este cuerpo y podría conducir a la identificación con todos los cuerpos, sus sentidos, pensamientos y sentimientos como yo. Pero resolvería la cuestión de una vez. Y es, como te oí decir una vez, la espina con la que sacar la espina. No busco experiencias, juegos de luces o fuegos artificiales. Pero necesito que mis dudas queden destruidas en el fuego de la experiencia indudable. ¿Puedes ayudarme? Om Vishvarupa

Querido Vishvarupa,

Asumamos por un momento que tu mente tiene acceso, en algún tipo de experiencia telepática, por lo menos a otra mente y regresa después a su estado ordinario. Las creencias previas en una consciencia totalmente separada serían si duda desafiadas por una experiencia así, pero ¿serían las dudas a las que te refieres destruidas como resultado de ella? ¿O empezarías a tener nuevas dudas sobre la experiencia que acababas de tener, ahora reducida ya a un mero recuerdo? Y asumamos que en vez de tener acceso a una sola mente, tu mente tuviera acceso a un gran número de mentes, es más a todas las mentes. ¿Qué diferencia haría la mayor cantidad de estas?

Una experiencia de esta clase, aunque puede tener algún valor para desestabilizar ciertos sistemas de creencias ligados a la ignorancia, no podría de ninguna manera traer consigo la certeza indudable que buscas. La razón es que una experiencia así permanecería dentro de los límites de la objetividad, de una mente, aun cuando se trate de una mente expandida. Tu mismo te das parcialmente cuenta de esto en tu pregunta, al decir “Eso por si mismo no es por supuesto más deseable que la relación con este cuerpo y podría conducir a la identificación con todos los cuerpos, sus sentidos, pensamientos y sentimientos como yo”.

Todo lo que aparece en la mente es un posible objeto de duda, porque podría ser un acontecimiento soñado, una ilusión, o una alucinación. Justo ahora, todos los objetos que se aparecen a ti podrían ser elementos de un sueño que estás creando, dado que durante el soñar no te das cuenta de que estás soñando. ¿Cómo podría algo tan dudoso destruir tus dudas? Por lo tanto, solamente aquella parte de tu experiencia que es indudable puede tener el poder de destruir tus dudas.

Si miramos nuestra experiencia la única aparte de la misma que es indudable es el darse cuenta o la parte consciencia. Incluso si todo lo demás es una ilusión, sigo teniendo absoluta certeza de que hay consciencia. Por lo tanto, la única parte en donde puedes encontrar la experiencia que te libere de las dudas que buscas, es la parte de la consciencia, la parte “yo soy”, no la parte mente, la parte cuerpo o la parte mundo.

Podrías objetar que hasta aquí no hemos avanzado mucho por lo que se refiere a una experiencia positiva, y tendrías razón. El único problema es que no se puede alcanzar nada indudable mediante la experiencia positiva, mediante la experiencia mental. Reconocer este hecho, estar absolutamente convencido de esta verdad es ya un gran avance, es de hecho el mayor avance al que la mente puede acceder, y el único requisito para la verdadera experiencia liberadora. Tu pregunta denota que esta convicción no era completa en tu caso. Confío en que mi respuesta contribuya a su compleción, que es el abandono espontáneo de todo esfuerzo para obtener aquello que anhelas en el ámbito los objetos, ya sean groseros o sutiles.

La gracia te llevará naturalmente más allá de este umbral, tan natural y suavemente como respiras, y tu anhelo por ello ya es gracia.

Con mi mayor afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde – 11

Siempre me he preguntado si las personas llamadas “iluminadas” dejan que sus emociones o sentimientos se expresen como gusten, y toman la precaución de no actuar bajo algunas de ellas.

¿Si estamos condicionados para sentir y actuar de una cierta manera, dejamos que las emociones existan simplemente sin actuar de acuerdo con ellas? ¿Es natural vivir bajo la hipnosis del condicionamiento social? Si no lo es, ¿es natural reprimir los sentimientos de amor y atracción sexual hacia el sexo opuesto si ocurren durante el contrato social llamado matrimonio?

Simplemente compartiendo pensamientos... ¿puedes compartir los tuyos sobre este asunto?

Como personas separadas, no escogemos nuestro pensamientos, nuestras emociones, nuestras acciones. No escogemos dejar que existan o actuar de acuerdo con ellas. No tenemos la opción de reprimir sentimientos de amor y atracción sexual. Ver eso claramente es el resultado de la iluminación. En el momento en que dejamos de creer y sentir que somos una persona separada recuperamos nuestra libertad. La acción, pensamiento, sentimiento, atracción, que surge en ausencia de tal creencia o sentimiento esta en armonía con el cosmos. Todas las emociones y sentimientos se expresan como gustan, como siempre lo hacen, pero en este caso son naturalmente bellas, amorosas e inteligentes.

El matrimonio como contrato social es una herramienta diseñada por la sociedad para proteger su tejido, asegurar que los niños y los ancianos son cuidados por sus padres y esposos. Crea obligaciones y derechos mutuos entre las dos partes. Puede ser una buena cosa, similar a la ley penal que protege a los inocentes de ladrones y asesinos. Sin embargo el verdadero matrimonio no requiere un pedazo de papel. Es muy sencillo: en el amor estás casado, en la ignorancia estás divorciado. Eso se aplica a todo, no solo a las relaciones entre hombres y mujeres.

Traducido por Pedro Brañas

¿Que quiere decir la Gracia del Gurú?- Francis Responde - 178

Querido Francis,

Si me permites una pregunta:

¿Que quiere decir, de acuerdo con tu comprensión, la Gracia del Gurú?

Gracias por tu sabiduría y tiempo.

Con mi mayor afecto,

Jeroen

Querido Jeroen,

¿Cuál es el sabor del mango? Se revela a si mismo directamente cuando lo pruebas por primera vez. Podemos intentar describirlo en palabras tales como “sabe como un melocotón, pero más dulce y con un toque exótico”, pero solo la experiencia contesta realmente a la pregunta.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde – 12

Enseñas que la consciencia, la realidad subjetiva que sabemos que existe, es lo que quiera que sea que esta viendo estas palabras en este momento. Creo eso sin duda alguna. Sin embargo, hay dudas sobre si esa consciencia es una presencia sin límites, infinita, o si quizás el cerebro es un órgano lo suficientemente sofisticado como para que, de la “sopa” de células cerebrales, surge este sentido de “percibidor”. Una “caja negra”, que crea el percibidor y que es específica a cada cuerpo-mente. Estoy totalmente dispuesto a aceptar que no hay pruebas dentro del ámbito científico para contestar a la cuestión de si la consciencia es ilimitada, eterna o “la caja negra”. También veo la sabiduría de la sugerencia de “comprobarlo” y ver. Sin embargo parece, que quizás no sea posible comprobarlo verdaderamente con éxito y ver la verdad mediante la experiencia, sin estar 100% intelectualmente convencido de que la consciencia no esta limitada al cuerpo. La teoría de la “caja negra” me impide aceptar intelectualmente de forma completa esta verdad. Hay duda. Me pregunto si debo deshacerme intelectualmente de la posibilidad de la “caja negra” antes de poder ver propiamente. Si es así, ¿cual es la mejor forma de hacerlo? Saludos, Jonathan.

Consideremos la teoría de la “caja negra”. Recuerda que estamos investigando la realidad de la consciencia, no su aparición. La pregunta es: “¿Cual es la verdadera entidad que percibe estas palabra justo ahora, aquello que verdaderamente percibe, la realidad que percibe?” ¿Es la caja negra la respuesta? Asumamos que, de acuerdo con esta teoría, se producen reacciones electro-químicas en el sistema nervioso que crean pensamientos y otras percepciones, y la consciencia de las mismas (una asunción realmente extrema). ¿Puede decirse que la caja negra crea estas reacciones? Lo que tenemos en este caso es un conjunto de partículas o paquetes de ondas danzando juntas de acuerdo con las leyes de la mecánica cuántica. ¿Pero cual es la realidad de este espectáculo? ¿Es local y limitado por la superficie de la piel de un cuerpo específico? Incluso si ese cuerpo pudiera ser considerado un sistema local, aislado e independiente (una aproximación muy burda, especialmente a la luz de los experimentos de Aspect sobre la paradoja EPR), está sujeto a las misma leyes que los otros cuerpos en su vecindad, lo que demuestra que no es realmente independiente – quizás es independiente de los otros cuerpos, pero no de las leyes de la realidad física. Por lo tanto debe ser parte de una Realidad mayor que dicta esas leyes. Se sigue de esto que si hay una caja negra que realmente produce pensamientos, percepciones y consciencia, debe ser universal y no-local. Incluso bajo esta asunción materialista el percibidor real tiene que ser universal y no-local.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Francis responde – 15

Después de las visualizaciones con los ojos cerrados y de sentir las diferentes partes del cuerpo de forma secuencial, a veces aparecen imágenes nunca vistas (nuevas cada vez), permanece por algunos momentos y después se desvanece gradualmente como si el viento se llevara partículas de arena, después me acuerdo de que tengo que completar la visualización de las restantes partes de mi cuerpo. Inicialmente me molestaba bastante, ahora no lo hace, pero tengo que esperar para poder continuar. ¿Qué es? y ¿Porque ocurre?

Querido Chandram,

Haces una pregunta sobre una práctica espiritual que yo no he recomendado. Deberías preguntar al maestro que te la haya prescrito.

Afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Existe la Consciencia con anterioridad al Yo Soy? - Francis Responde – 26

¿Existe la Consciencia con anterioridad al Yo Soy? Quiero decir ¿vive la Fuente Intocable en puridad sin nacer nunca (pero al mismo tiempo naciendo) y aparece a continuación el Yo Soy (un sentido de yo pero no como un yo separado) y después de eso el yo [me] como un objeto? Estoy intentando plantear una pregunta que tengo hace tiempo, en relación con la Soledad [Aloneness: all one ness (la condición de que todo es uno)] versus una sensación horrible y que da miedo de ser la única que es real y de que estoy sola en la oscuridad. Alguien me dijo una vez que Aloneness = all one ness. Pero me pregunto, si el Verdadero Ser [Self], la Consciencia existe con anterioridad a cualquier conocimiento o descripción de si misma; incluso del conocimiento de mi (self), incluso del conocimiento de existir, incluso del conocimiento de Yo Soy ¿Quiere esto decir que mi/nuestra verdadera naturaleza es no-nacida? Por siempre incognoscible (pero en un buen sentido) Cualquier ayuda sería muy apreciada. Gracias,

Patri
cia.

Querida Patricia,

En este momento, estás leyendo mis palabras. Aquello que es consciente de estas palabras, sea lo que fuere, es la consciencia, el darse cuenta [awareness]. Es también eso que llamamos “yo” [I], dado que puedes legítimamente sostener “yo estoy leyendo estas palabras”. Es también eso que llamamos “yo soy” [I am], dado que también es legítimo sostener “yo soy (estoy), leyendo estas palabras”. Por lo tanto las palabras “consciencia”, “darse cuenta”, “yo” y “yo soy” se refieren a la misma realidad/experiencia. Para evitar cualquier confusión, tenemos que recordar que en el proceso de nombrar una cosa, la cosa (el referente) es anterior al pensamiento de la cosa (el concepto), que a su vez es anterior a la palabra que nombra dicha cosa (el nombre). En ese sentido, la realidad/experiencia “Consciencia-darse cuenta -yo-yo soy” es anterior a cualquiera de los pensamientos: “darse cuenta”, “consciencia”, “yo” o “yo soy”.

En la ignorancia, la realidad “yo”, el “yo” real es olvidado, somos hipnotizados por los atributos del “yo”, como en la frase “(yo) estoy leyendo estas palabras”. El mundo es real, las palabras son reales, el cuerpo y su leer son reales, el “yo” queda fuera de la vista y o es vagamente reemplazado por algún objeto que asume su papel, tal como un concepto o una sensación corporal. En el conocimiento, la realidad de la experiencia “yo soy” es completamente reconocida, como en la frase “yo soy (estoy), leyendo estas palabras”. Independientemente de que las palabras, la lectura, el cuerpo y el mundo sean o no reales (como en un sueño), la realidad de la experiencia “yo soy” es irrefutable.

Igual que la realidad/experiencia “consciencia-darse cuenta-yo-yo soy” es anterior a cualquiera de los pensamientos: “consciencia”, “darse cuenta” “yo” o “yo soy”, también es anterior a cualquier otra percepción (pensamiento, sensación o percepción sensorial externa) que se le aparece o aparece en ella. Por lo tanto ninguna percepción (ninguna experiencia fenoménica) puede decirnos nada sobre la realidad/experiencia “Consciencia-darse cuenta-yo-yo soy”. De esto se siguen dos consecuencias:

1. Dado que el ámbito de la ciencia actualmente se limita a la experiencia fenoménica que puede ser verificada por múltiples observadores independientes, la ciencia no nos puede decir nada sobre la realidad/experiencia “Consciencia-darse cuenta-yo-yo soy”.
2. Ni la experiencia fenoménica, ni la ciencia pueden determinar que la consciencia es limitada, personal, condicionada por el tiempo y/o el espacio y por lo tanto mortal. Como resultado, la creencia generalizada entre algunos científicos de que “la consciencia es una propiedad emergente del cerebro” es solo eso, el “credo” de una forma exótica de religión que carece de cualquier fundamento científico.

Volviendo a la última parte de tu pregunta, tu verdadera naturaleza es para siempre incognoscible como un objeto, pero siempre cognoscible subjetivamente, mediante un modo de conocimiento directo. Es esta apercepción, se revela a si misma como Presencia atemporal, no-nacida y eterna.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Es el pensamiento un obstáculo para la realización del Ser (Self)? – Francis Comenta - 1

¿Es el pensamiento un obstáculo para la realización del Ser (Self)?

Si el pensamiento fuera inútil para ayudar a los buscadores en el camino de descubrimiento de su verdadera naturaleza, se seguiría de esto que las palabras/pensamientos utilizados por los maestros para guiarles serían igualmente inútiles. Por lo tanto esperaríamos que los maestros que sostienen tal inutilidad de la mente se mantuvieran callados. Al menos así, serían consistentes con sus propias ideas. ¿Pretenden decir con esto que las palabras de Buda, Ramana Maharshi, Ashtavakra, Jean Klein y muchos otros eran inútiles para conducir a sus discípulos a la Verdad? ¿Están diciendo que estos sabios no sabían lo que hacían?

“¿Pensar o no pensar? no es la cuestión.” “¿Proviene este pensamiento de la ignorancia o de la Presencia?” es la pregunta relevante aquí, porque el pensamiento que se origina directamente del Absoluto tiene el poder de llevarnos de vuelta a su fuente. ¿Es el razonamiento superior - una expresión acuñada por Atmananda- el único camino, o la forma más potente de enseñanza? Por supuesto que no. Pero ¿porqué excluir la inteligencia del proceso de realización del Ser?

Traducido por Pedro Brañas

¿Podrías definir el término “apercepción”? - Francis Responde- 27

Estimado Francis,

En tu último correo escribiste: “. . . tu verdadera naturaleza nunca se puede conocer objetivamente, pero se puede conocer siempre subjetivamente, a través de una forma directa de conocimiento. En esta apercepción, se revela a sí misma como Presencia atemporal, no-nacida y eterna”. Algunos, como Wei Wu Wei definieron la apercepción como una percepción sin alguien que perciba. ¿Es ese el significado que le das? Si no, ¿podrías definir el término “apercepción” y su relación a “percepción” en la terminología advaita?

Gracias por adelantado, Mouna

Estimada Mouna,

La “percepción” se refiere a la experiencia de un objeto (fenómeno, lo que surge, pensamiento, sensación corporal o percepción sensorial externa), mientras que “apercepción” se refiere a la experiencia del sujeto (noúmeno, aquello a lo que se le aparece lo que aparece). La mente humana es la experiencia de percepciones, pero la apercepción sucede más allá de la mente. Hay muchas percepciones diferentes, sin embargo sólo hay una apercepción (hay muchos objetos, pero sólo un sujeto). Las percepciones suceden en tiempo, la apercepción es atemporal. La mente no tiene acceso a la apercepción, pero la apercepción tiene el poder de transformar la mente. La mente se mueve en lo conocido, pero la apercepción es siempre nueva. Apercepción es la experiencia de la consciencia por la consciencia. Atmananda Krishna

Manon usa la palabra “visualización”, Jean Klein y yo a menudo usamos la palabra “vislumbre” como sinónimos de “apercepción”.

Aunque la apercepción es atemporal (fuera del tiempo), puede haber apercepción sin y con percepciones. El primer caso en algunos textos sánscritos se refiere como nirvikalpa samadhi. La apercepción ininterrumpida tanto en presencia como en ausencia de percepciones se conoce también como sahaja samadhi.

Ahora podemos entender la definición de Wei Wu Wei, “una percepción sin alguien que perciba”, porque dejar de superponer sobre la consciencia a alguien personal que percibe es la condición necesaria y suficiente para que suceda la apercepción.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

“La Paz que va más allá de la comprensión” - Respuesta Francis – 28

Muchas gracias por todo lo que me ofreces y dices. En tu video clip “La Paz que va más allá de la comprensión”, hablas de esa profunda paz/quietud como algo que está más allá de la mente. Y yo entiendo esto como algo que está “más allá de la forma”. Pero si todo es uno, ¿no es esto solo una metáfora y tal vez en parte engañosa, porque no es verdad que la paz a la que te refieres soporta, abraza, abarca (siendo todas estas también metáforas) la forma/mente? Si todo es uno (el vacío es forma, la forma vacío) entonces esa paz no está separada de nuestras experiencias diarias y de la historia de nuestra vida. ¿Es esto exacto, o lo expresarías de forma diferente o con otro énfasis?

Estimado Stephen,

Tienes razón cuando dices “la paz no está separada de nuestras experiencias diarias y la historia de nuestra vida” y que “la paz a la que te refieres también soporta, abraza, abarca (siendo todas éstas también metáforas) la forma/mente”. La mente aparece en ella y está hecha de ella. Por esa razón es correcto decir que está más allá de la mente, porque todas las mente aparecen en ella y todo, incluyendo el universo está hecho de ella. Está mas allá de la mente igual que el espejo está más allá de las imágenes reflejadas que aparecen en él. La realidad de las imágenes es el espejo, pero la realidad del espejo no es una imagen. El espejo existe independientemente de cualquiera de las imágenes reflejadas. En otras palabras, esta Presencia es al mismo tiempo inmanente en las percepciones y trascendente en su ausencia. La creencia de que es sólo inmanente es la ignorancia, la experiencia de que trasciende la mente es la iluminación, y la continua experiencia tanto de su transcendencia como de su inmanencia es la realización del ser.

La negación de la transcendencia de Atman fue una gran herejía del Budismo. Conocida también como nihilismo o como la doctrina Anatman, fue objeto de controversia entre budistas y advaitins en los tiempos de Shankara. Sin embargo esta negación no se encuentra en las enseñanzas originales del Buda o en las de los maestros de Chan y Zen. El Atman es a lo que se refieren como “nuestra naturaleza Buda”, “nuestra verdadera naturaleza”, “nuestro rostro original”. Esta herejía es todavía bastante común en el Budismo contemporáneo. Su origen es una mala interpretación del dicho “Forma es vacío y vacío es forma”. Para entender este dicho correctamente, usemos la metáfora de una página blanca en la que hay pintada una manzana roja. La manzana roja es la forma, el resto de la página en blanco es el vacío. Pero podemos verlo de forma diferente, la parte blanca de la página es la forma, la parte roja es el vacío (= ausencia de blanco). La conclusión es que “La forma es vacío y el vacío es forma”. La transcendencia, el Atman, el Brahman, “nuestra naturaleza Buda”, “nuestra verdadera naturaleza”, “nuestro rostro original”, es el trozo de papel, el soporte del rojo y de su ausencia.

El dicho “La forma es vacío y el vacío es forma” se utiliza como una advertencia acerca de un estado de la mente que es alcanzado por practicantes durante la meditación en la que se experimenta una ausencia de pensamientos, un vacío. Al discípulo simplemente se le recuerda que esta ausencia de forma, es todavía una forma, y que en esa etapa no se ha experimentado la iluminación, porque lo trascendente, nuestra naturaleza Buda no ha sido revelada todavía.

Paradójicamente, una forma de ignorancia similar al nihilismo es encontrada a menudo en las enseñanzas Advaita contemporáneas. En ambos casos, estos caminos conducen a un tipo de iluminación de “segunda clase” que no es en absoluto iluminación. El maestro ha terminado su búsqueda demasiado pronto, basándose en un entendimiento puramente intelectual de que “la forma es vacío y el vacío es forma”. Como no ha tenido una revelación de la Transcendencia, sus enseñanzas carecen de la poesía, el amor, la suprema inteligencia y el sentido de asombro reverente que encontramos en Rumi, Buda, Jesús, Ramana Maharsi, Jean Klein, Kirhsna Menon y otros seres realmente iluminados. Dado que no está despierto a su propia Presencia, su presencia no despierta la Presencia en el estudiante. La verdad última parece ser, “no hay nada que hacer, tu condición presente es ya la de un ser realizado”. Es normal que un ignorante que se cree iluminado les diga a sus estudiantes que ya están realizados, porque es todo lo que sabe. Esta forma de iluminación repentina está de moda en nuestra cultura de gratificación instantánea. Sin embargo no se corresponde con la iluminación repentina de la que hablaban los maestros Chan. Para ellos “repentino” no quería decir “en seguida”. El único problema con esta “iluminación de rebajas” es que no alcanza a traer la paz y la felicidad que buscamos. En algunos casos puede crear en el estudiante una forma de resignación, la creencia de que no hay nada que encontrar. La mayoría de los discípulos permanecerán atascados con su seudo iluminación; otros, desencantados con todo el “asunto de la verdad”, volverán por algún tiempo al estilo de vida previo; los más interesados continuarán la búsqueda y encontrarán un verdadero maestro cuyo silencio, palabras, porte y acciones les llevará a la apercepción de su verdadera naturaleza y les guiará en el camino hasta que estén establecidos en una paz inquebrantable.

Esto me lleva a una observación final. Lo importante no es lo que se dice sobre la Verdad, sino de dónde proviene lo que se dice. Si proviene de la ignorancia, por muy correcto que parezca desde la perspectiva advaita, nunca tendrá el poder incendiario de una sola línea de un poema de Rumi. Y lo que se dice es marginal comparado a la transmisión silenciosa que tiene lugar en presencia del maestro, la forma más elevada de enseñanza según Buda (recuerda el episodio de la flor y de la sonrisa de Buda), Ramana Maharshi, Atmananda, Jean Klein, etc. . . Y sin embargo esta enseñanza silenciosa es cuidadosamente ignorada por muchos maestros contemporáneos, tanto budistas como advaita, porque no pueden hablar de una experiencia que no es la suya, aunque proclaman enseñar la misma realización no dualista como la de aquellos ilustres maestros. En última instancia, según la fórmula de Atmananda, la verdad tiene que ser oída “de los labios del gurú” para que ocurra su apercepción. Meras conversaciones a través de internet no completarán el trabajo. En el mejor de los casos, pueden

transmitir una “muestra” del gozo sin causa de nuestra verdadera naturaleza, que resonará en el corazón de los que tienen “ojos para ver y oídos para oír” la Verdad que no puede ser pronunciada.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Como cambiar a los otros – Francis Responde -33

se me ha mostrado la verdad de la existencia mediante un enorme despertar, pero siento que este mundo, “el sueño”, es difícil de vivir. O debería decir mi vida que yo he creado. He estado intentado despertar a mi pareja pero es difícil. Algún consejo. Gracias

Querido Luke,

No lo intentes. Si no preguntan sobre la verdad, no le digas nada. Esa debería ser tu actitud con todo el mundo, y especialmente hacia tu pareja. Lo que realmente importa es:

1. Lo que sabes que eres
2. Lo que sientes
3. Lo que piensas
4. Lo que haces

Y no lo que dices.

Si eres conscientemente la infinita consciencia, o incluso si simplemente estás abierto a la posibilidad de que eres ilimitado, esto tendrá un profundo impacto sobre como sientes, piensas y actúas. Solo eso tiene el poder, a su debido tiempo, de cambiar a los otros.

Con mi mayor afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Porque cesa la consciencia durante el sueño? - Francis Responde - 34

Estimado Francis, recientemente mi mente filosófica me ha mantenido cavilando impacientemente sobre dos dilemas en relación con la naturaleza no-dual de la realidad

1. Si nuestra verdadera naturaleza es Consciencia puramente impersonal que meramente observa el drama de la mente, y nuestro error en esta vida es que nuestra consciencia se identifica demasiado con el organismo cuerpo-mente; entonces la razón nos dice que durante el sueño solo restaría consciencia pura mientras el cerebro, con todos su pensamientos, emociones y percepciones sensoriales, se toma unas vacaciones. Pero eso no es lo que observamos. Durante el sueño perdemos la consciencia, exactamente lo que predeciría la corriente científica dominante si nuestra consciencia no fuese otra cosa que un subproducto de las neuronas y de la sofisticada sopa de reacciones químicas cerebrales. Mi pregunta es: ¿porque cesa la consciencia, que es nuestra naturaleza eterna, durante el sueño del cerebro (dejando el soñar aparte)? ¿Por qué al despertarnos por la mañana a la aburrida rutina del mundo ilusorio, no recordamos un estado de consciencia pura y relajada? ¿Por qué este “hiato” (gap) en la consciencia?
2. Si nuestro origen es el océano puro y no-manifestado de la consciencia, ¿como es que esta consciencia pura “decidió” crear el mundo físico, el “mundo de lo relativo”? La consciencia pura solo Es, no piensa o siente – solo el cerebro físico (que es lo que NO somos) hace eso. Pero esta Consciencia debe de haber tenido el pensamiento, la idea de dividirse a si misma, para crear el mundo de lo relativo a partir del mundo del absoluto. ¿Cómo es posible que tuviera una “idea” o “pensamiento”? En segundo lugar, la Consciencia es completa y perfectamente amorosa en si y de si misma. Cualquier idea de crear algo diferente implica un deseo, y el deseo implica carencia de algo. Esto tampoco tiene sentido. Desde luego, podría argüirse que la Consciencia quería verse así misma a través de los ojos de la dualidad de forma que pudiera experimentar algún concepto de si misma como más de Uno, ¿pero como tomó forma este pensamiento sin un cerebro?

Gracias por tu tiempo y Dios te bendiga. Nate

1. Dices “Si nuestra verdadera naturaleza es Consciencia puramente impersonal . . . entonces según la razón durante el sueño, solo queda consciencia pura mientras el cerebro. . . se toma unas vacaciones”. Si, absolutamente. Después añades: “Pero eso no es lo que observamos”. ¿Que quieres decir?

¿Quieres decir que el cerebro no se toma unas vacaciones y que continúa observando actividad cerebral? O ¿Quieres decir que la consciencia no permanece y que observas la ausencia de consciencia? En ambos casos la consciencia permanecería, observando la actividad mental en el primer caso o la ausencia de consciencia en el segundo. Es imposible “observar” la ausencia de consciencia durante el sueño profundo, dado que esta “observación” requeriría la presencia de consciencia. Por lo tanto, aquello que observamos son percepciones residuales que no deja trazas en la memoria, o la ausencia percepciones, que es en si misma una percepción, o la propia consciencia. Conclusión última, cuando dices que la consciencia cesa, no es cierto dado que la consciencia es tu experiencia ininterrumpida. Lo que cesa es la consciencia de objetos, no porque cese la consciencia, sino porque los objetos aparecen y desaparecen.

Al despertarnos por la mañana, no recordamos un estado de pura conciencia relajada porque solo podemos memorizar objetos - pensamientos, sensaciones corporales y percepciones sensoriales. La consciencia no puede ser memorizada. Si buscamos su recuerdo en el ámbito de las percepciones, no lo encontramos porque estamos buscando en la dirección equivocada. Sin embargo si al despertarnos, en vez de ser inmediatamente hipnotizados por los objetos del estado de vigilia que parecen asaltarte de repente por todos lados, los acoges con indiferencia benevolente, notarás que queda ahí todavía, en y como trasfondo de tus percepciones, un residuo de la paz que prevaleció durante el sueño profundo.

Se sigue de esto que el hiato (gap) de consciencia del que hablas solo existe en tu imaginación, es decir en tu consciencia, no en tu experiencia. Y dado que tú eres el único que podría experimentarlo, simplemente no existe.

2. Mi definición de consciencia es: aquello que es consciente. Dices: “La consciencia pura solo Es, no piensa o siente – solo el cerebro físico (que es lo que NO somos) hace eso” En mi caso, soy esa consciencia que es consciente de mis pensamientos, sentimientos y percepciones. Si lo que dices implica que la consciencia de la que hablas no es eso que es consciente de tus pensamientos y percepciones, entonces tú y yo estamos utilizando esta palabra con dos significados diferentes, y no tengo ni idea de lo que quieres decir por consciencia, o de la experiencia que tienes de ella. Mi experiencia se compone de pensamientos, sensaciones y percepciones sensoriales, y de la conciencia de la que hablo. Y punto. Nada más, nada menos. ¿A cual de estas cuatro categorías pertenece la consciencia de la que hablas?

Cuando dices que el cerebro piensa y siente, ¿que quieres decir? ¿Es esa tu experiencia? ¿O es la experiencia de algún científico que correlaciona las señales eléctricas en el cerebro (del cerebro “cerebreando”) con los concomitantes pensamientos y sentimientos (de la mente pensando) que refieren los paciente sujetos a ese experimento? El hecho de que exista una correlación entre el “cerebrear” y el pensar no implica que el cerebro piense más de lo que implica que la mente “cerebre”. El “cerebreo” y el pensamiento podrían tener una causa común, lo que podría explicar las correlaciones que observamos entre cerebro y mente. Incluso

si sostenemos que el cerebro piensa, considerar el cerebro como un sistema físico local y aislado es una hipótesis que no se sostiene desde el punto de vista de la física. Esto nos lleva a la conclusión de que es todo el universo, o al menos el sistema solar el que piensa, dado que el clima, por ejemplo, tiene una influencia en nuestros pensamientos.

Preguntas “¿Cómo es posible que la consciencia tenga una “idea” o “pensamiento”? Bien, esta misma pregunta es un pensamiento de la consciencia, lo que prueba que tiene la capacidad de pensar simplemente pensando.

Dices: “Cualquier idea de crear . . . implica carencia de algo”.

¿Que hay de la creación como celebración? Estás contento y como resultado quieres cantar o tocar música. La creación artística como celebración no proviene de un sentimiento de carencia, sino de plenitud. Es alegría desbordante.

Saludos afectuosos,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

No puedo entender el concepto de que la mente esté contenida en mí. - Francis responde - 54

Francis, Chris me dirigió a ti y me sugirió que te planteara algunas de mis preguntas. La verdad es que no sé qué, o cómo preguntar, porque he oído y aprendido tanto sobre Advaita que ya sé cuales van a ser las respuestas. Es desafortunado, lo sé, y estoy muy frustrado por ello. He examinado mi interior y me he preguntado repetidas veces: “¿Qué o quién soy?” y la pregunta se detiene en mi mente, quiero decir que, hasta donde puedo remontarme, parece que estoy en mi mente. . . mirando hacia fuera. No puedo entender el concepto de que la mente esté contenida en mí, y no al revés. Entiendo lo que se dice, pero no puedo moverme más allá de este obstáculo de auto-limitación. Honestamente, me siento atrapado, y querría que hubiera algo que pudiera hacer para salir, pero dondequiera que busco, me dicen que no hay a donde ir y no hay nada que hacer. Cualquier consejo sería inmensamente apreciado. Gracias, Mike.

Estimado Mike,

Olvídate de todo lo que te han dicho. Empecemos de cero.

El núcleo de tu pregunta es: “No puedo entender el concepto de que la mente está contenida en mí”. Tenemos que aclarar el significado de dos palabras que estás usando: “mi” y “mente”.

1. “mi”: vamos a definir “yo”, o “mi”, o la “consciencia”, como aquello, sea lo que fuere, que está viendo estas palabras ahora y las entiende.
2. “mente”: vamos a definir “mente” como el conjunto de todas tus percepciones: pensamientos, memorias, sueños, sensaciones corporales, sentimientos y percepciones sensoriales externas, de las que está hecha tu “experiencia humana”.

De estas definiciones se sigue que la realidad de la mente es la experiencia de percepciones de todo tipo, “mentaciones”, que aparecen en la consciencia. Estas mentaciones no puede existir en ningún otro lugar salvo en la consciencia en la que surgen. Tenemos la certeza absoluta de que hay un elemento de realidad que forma parte de ellas, ya que las experimentamos. Sin embargo, cada una de estas mentaciones por sí misma, podría ser una ilusión, como resulta evidente en el caso de los sueños que revelan su cualidad ilusoria cuando nos despertamos. Dado que cada una de ellas por separado podría ser una ilusión, su realidad debe ser la consciencia en la que aparecen. La mente está contenida en mí en tanto que consciencia, y yo soy la realidad última de la mente.

Unas pocas observaciones para aquellos de inclinación filosófica:

1. Hay que distinguir claramente entre mente y cerebro. El cerebro es un órgano que pertenece al universo físico, hecho de partículas bailando juntas

la refinada coreografía de este cuerpo humano. La mente es una experiencia. No pertenece al universo físico, por lo tanto no pertenece al cuerpo o al cerebro, aunque hay una correlación entre el cerebro y la mente. Esta correlación, que ha quedado demostrada por numerosos experimentos en neurociencia, es incompatible con la visión dualista, cartesiana, que considera la mente y la materia como dos realidades separadas. La visión materialista de acuerdo con la que tanto la mente como la consciencia “emergerían” del cerebro, y por lo tanto de la materia; por una parte niega realidad a la experiencia de la consciencia - una experiencia de cuya realidad tenemos certeza, más allá de de cualquier duda- y por otra parte deja abierta la pregunta sobre la realidad de la materia. La visión idealista de acuerdo con la que el mundo, cuerpo y cerebro serían simplemente pensamientos que surgen en la mente humana es infantilmente antropocéntrica, y solipsista si niega la realidad de otras mentes y si no lo hace, deja abierta la pregunta de la realidad última que abarca y conecta todas las mentes. La visión no-dualista es intachable: si sólo hay una realidad, la realidad de nuestra experiencia, la consciencia debe ser ésta realidad, y por lo tanto universal, infinita y más allá del espacio y del tiempo. Si investigamos si es posible que la consciencia sea universal en vez de personal, nos sorprenderemos al descubrir que no hay ni una sola prueba que excluya esta posibilidad.

2. En este momento nos encontramos con una visión del mundo, la mente y la consciencia que es simple y está libre de paradojas; no entra en conflicto con la ciencia moderna, y está de acuerdo con la totalidad de nuestra experiencia. ¿Implica esto que sea cierta? Ciertamente, no. Esta visión también está reñida con los sistemas de creencias dualistas actualmente prevalentes en la mayoría de las culturas, religiones y filosofías ¿Implica esto que sea falsa? Ciertamente no, porque el País de la Verdad no es una democracia donde la verdad se decide por votación. ¿Entonces, qué? ¿Cómo decidimos la verdad de la no-dualidad? ¿Qué podemos hacer? En este momento puede parecer que hemos agotado todos los recursos y que nuestra investigación no puede ir más allá. Y eso es verdad en su aspecto teórico e intelectual: hemos llegado al final de esa avenida. Sin embargo hay una nueva dirección, infinitamente fértil y prometedora, que nuestra investigación puede tomar: el camino experimental. Si es verdad que la consciencia es la realidad del universo, lo que restaura el amor, la inteligencia y la belleza a su centro; esto debería tener numerosas implicaciones, muchas de las cuales pueden ser sometidas a experimentos. Los resultados de esos experimentos pueden no ser de naturaleza fenoménica, o si lo son, pueden estar sujetos a varias interpretaciones divergentes, o pueden no satisfacer los criterios científicos de repetitividad o de verificación por observadores independientes. Sin embargo si pueden tener un poder de convicción absoluto, similar a la experiencia interna de ser conscientes, una experiencia que no puede ser validada científicamente de modo alguno y que sin embargo tiene una fuerza absolutamente convincente. Tomemos como ejemplo nuestras interacciones

sociales. Puede que haya alguna diferencia si en nuestras relaciones con otro ser humano:

1. creemos ser una entidad separada interactuando con otra consciencia igualmente separada, o
2. estamos realmente abiertos a la posibilidad de que somos una presencia universal interactuando consigo misma, hablando con sí misma, escuchándose a sí misma, entendiéndose a sí misma.

Como consecuencia podemos observar diferentes resultados, tanto a nivel fenoménico como a nivel no-fenoménico, dependiendo de que postura adoptemos (1 o 2). Hemos de hacer notar que para llevar a cabo este tipo de experimento hay un prerequisite: debemos estar genuinamente convencidos de la posibilidad de la hipótesis no-dualista. Se pueden diseñar muchos otros experimentos similares en relación a nuestra conexión con el mundo y sus acontecimientos, con el cuerpo y sus sensaciones, con las decisiones que tomamos, con la manera de pensar, sentir, percibir, etc. . . De hecho cada momento de nuestra vida puede ser considerado como un experimento. De la misma forma que un físico, mediante experimentos, establece un diálogo con la naturaleza, haciendo preguntas y esperando resultados (las respuestas de la naturaleza), podemos nosotros abrir un diálogo similar con la Realidad absoluta, siempre que estemos abiertos a esa posibilidad. La Realidad está esperando.

Atentamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo puede el pensamiento acercarse a la Verdad? - 55 - Francis Responde

Estos últimos meses he estado dando vueltas en un círculo. Aparentemente, el paisaje del camino parece cambiar, como sucede con las circunstancias de la vida. Pero el camino, el terreno sobre el que piso, es siempre exactamente el mismo. Es un camino de comprensión y olvido. Comprender y después olvidar, lo que conlleva una gran desesperación y una intensa nostalgia. ¿Cómo es posible haber visto/experimentado la falsedad de una creencia y que algún tiempo después esta creencia surja otra vez como algo verdadero y vuelva la identificación? ¡Esto es absurdo! ¿Sucede esto por la fuerza del hábito? ¿Sucede porque de hecho no hubo comprensión alguna? ¿Por qué? Me siento perdido. Ahora parece como si veo que hay una reclamación de la comprensión y aquello que reclama es aquello que está desesperado y surge ahora como la víctima del olvido. Y la comprensión no está en la naturaleza de este pequeño “yo”. Y en este camino de investigación, ¿cómo puede el pensamiento acercarse a la Verdad? ¿Como puede aquello que es limitado tener acceso a lo ilimitado? Hay algo pretencioso y arrogante en esto. Gracias por tus palabras. Patri

Estimado Patri,

Preguntas:

1. ¿Cómo es posible haber visto/experimentado la falsedad de una creencia y que algún tiempo después esta creencia surja otra vez como algo verdadero y vuelva la identificación?

No es posible, si la falsedad de una creencia ha sido vista completamente. Es posible, si ha sido vista brevemente, de forma incompleta. Tienes que establecer firmemente tu comprensión/experiencia de lo que eres a través del proceso de la investigación/meditación hasta que los pensamientos, sentimientos y percepciones de los sentidos pierdan su poder de perturbar tu paz.

2. ¿Cómo puede el pensamiento acercarse a la Verdad? ¿Cómo puede aquello que es limitado tener acceso a lo ilimitado?

El único pensamiento que puede acercarse a la Verdad es el que se origina directamente de la Verdad. El pensamiento no puede tener acceso a la Verdad, pero un pensamiento se puede disolver en su comprensión (understanding: en inglés literalmente lo que “está debajo” de el, le subyace) que es la experiencia de la Verdad. Lo que es limitado, el pensamiento, no puede comprender aquello que es ilimitado y abarca todas las cosas, la consciencia universal. Lo que es pretencioso y arrogante es creer ser un pensador limitado, un decididor limitado, un hacedor limitado y no ver que sólo el Absoluto existe, piensa, decide y hace verdaderamente. Por eso es llamado el Creador, porque crea todas las cosas, (no

sólo algunas cosas), incluyendo los pensamientos, decisiones y acciones.

Afectuosamente, Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es el “YO SOY” que es sentido tan fácilmente y sin esfuerzo lo que busca el buscador? - Francis Responde - 56

Francis, el “YO SOY” que es sentido tan fácilmente y sin esfuerzo:

1. ¿Es eso lo que el buscador busca? ¿O hay algo más allá del “YO SOY” operativo?
2. También cuando se siente el “YO SOY”, ¿es la persona la que lo siente, o es el ser? Hay algo de confusión acerca de este punto en los círculos de Advaita,
3. Sé de maestros que dicen que es imposible que una persona sienta el “YO SOY”; si esto es así, ¿quién siente entonces el “YO SOY”?
4. ¿Hay una elección consciente para que la persona dirija su atención al “YO SOY”, o es imposible elegir el “YO SOY”? Es un concepto muy confuso para mí.

Muchas gracias, Lloy.

Estimado Lloyd,

1. El buscador está buscando paz y felicidad absolutos, eternidad, inteligencia absoluta, amor, belleza. Si el “YO SOY” que se siente tan fácilmente y sin esfuerzo reúne estos criterios, entonces es lo que el buscador busca.
2. Sólo la consciencia puede conocer la consciencia. Lo que es conocido por la consciencia como un objeto, no puede conocer la consciencia. Un pensamiento no piensa, una percepción no percibe, un sentimiento no siente.
3. Es imposible que una persona limitada perciba la consciencia, porque una persona limitada está desprovista de consciencia; es un objeto percibido. Sólo la consciencia percibe, por lo tanto sólo la consciencia puede percibir la consciencia.
4. Una persona limitada no crea sus propios pensamientos, por lo tanto una persona limitada no tiene libertad, ni elección. Simplemente tiene la apariencia ilusoria de una libertad limitada. Por lo tanto la persona limitada no tiene la elección de enfocarse en el “YO SOY” ni tampoco en ninguna otra cosa. Cuando esto ocurre es siempre la decisión de la consciencia universal. La mala noticia es que la persona no puede dirigir la atención al “YO SOY”. La buena nueva es que no eres una persona. Simplemente se consciente de que cuando estás dirigiendo tu atención al Ser, es de hecho el Ser el que dirige su atención a ti, a sí mismo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Podemos cambiar el sueño del estado de vigilia? – Francis Responde - 57

Hola Francis, Le he oído decir a Tony Parsons que mientras estás dormido y soñando no puedes cambiar tu sueño. Lo mismo ocurre con el sueño de la vida (el segundo sueño), no lo puedes cambiar. ¿Cuál es tu opinión? Saludos, Victor

Estimado Victor:

Todo depende de lo que significado le das a “tú” en tu pregunta. Si este pronombre se refiere a la consciencia, que es la creadora de todos los sueños, entonces el “tú” que crea el sueño lo puede cambiar según lo va creando. Pero si se refiere a una entidad limitada que no existe, que es en sí misma una ilusión en el sueño, este “tú” que es soñado no puede cambiar el sueño al que pertenece, de la misma manera que un personaje en una película no puede cambiar el final de la película.

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Tiene la conciencia universal alguna de las señales que adjudicamos al “tu” ilusorio (egoico)? - Francis responde - 58

En tu respuesta al correo del 3 de septiembre (pregunta 57), “¿Podemos cambiar el sueño del estado de vigilia?” contestaste, “Si este pronombre [tu] se refiere a la consciencia, que es la creadora de todos los sueños, entonces el “tu” que crea un sueño lo puede cambiar según lo va creando.” Pero esto a mí me parece un poco raro, ya que el “tu” difícilmente puede considerarse como discreto ni como un agente en la forma que entendemos un agencia que requiere acción. ¿Tiene el “tu” en este sentido alguna de las señales que adjudicamos al “tu” ilusorio (egoico)?

Estimado Stephen,

La respuesta es sí, el “tú” en este sentido tiene muchas de las señales que adjudicamos al “tú” ilusorio (egoico). Estas son algunas de esas señales: Es aquello que percibe los sueños nocturnos y el sueño del estado de vigilia. Es aquello que es consciente de ser consciente. Es quien piensa, tanto en el sentido de crear los pensamientos como de percibirlos. Es aquello que ama. Es aquello que comprende. He comenzado una lista para ti; hay más señales. Te toca a ti encontrarlas como ejercicio.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Son los otros reales? - Francis Responde - 107

Hola Francis, la pasada noche invité al rey y busqué el “yo”. Lo que se hizo evidente fue que el “yo” no es local, no está localizado en este cuerpo. El cuerpo se volvió irreal, y todo lo que había era “yo”. Ocurrían pensamientos. Lo que era “yo” se esconde dentro del cuerpo o parece hacerlo, pareciendo ser una persona pensando. Como el “mi” (me) fuera del cuerpo, las cosas parecían suceder delante de mi y dentro de mi, como si estuviera teniendo lugar una representación teatral y yo fuera tanto el teatro como el director. Todo lo demás, actores, escenas, diálogos parecían salir de mi imaginación. Cuando el cuerpo físico volvió a abrir sus ojos, la conciencia parecía haber vuelto al cuerpo, tal como estaba antes. Ahora, con tantas preguntas nuevas que han surgido, me siento como una absoluta principiante. ¿Son los otros reales? Quiero decir, debo de estar hablando conmigo misma, ¿de acuerdo? Eso es lo que los maestros dicen, pero eso hace que mi cabeza quiera explotar, que es también lo que dicen los maestros, que esto no puede ser entendido con la mente. Mucha confusión aquí. Gracias por tu ayuda.

Querida Claudia,

Perdón por el retraso en contestarte.

Hiciste dos preguntas:

1. ¿Son los otros reales?

El adjetivo “real” tiene varios significados.

En nuestra cultura materialista, a menudo significa “hecho de materia”. Tu pregunta se convierte entonces en “¿Están los otros hechos de materia?” Si por “los otros” te refieres a los cuerpos físicos, la respuesta es si; si quieres decir “otras mentes” o “otras conciencias”, la respuesta es no, por lo menos hasta donde sabemos.

Sin embargo, si “real” significa “hecho de materia”, hay un problema: no sabemos que es la materia, simplemente creemos que la sabemos. Esto es lo que ocurre: (casi) todo el mundo que no sea un físico cree que sabe más o menos lo que es la, que hay una rama de la ciencia, la Física, que trata de esta cuestión, y que hay físicos que conocen mucho mejor, con gran detalle, lo que es la materia. Desafortunadamente, cuando nos acercamos al departamento de Física y preguntamos a los que están allí, o cuando nos convertimos en uno de ellos, nos damos cuenta de que no sabemos en absoluto que es la materia. Aprendemos mucho sobre como parece comportarse bajo ciertas circunstancias precisas y a una cierta escala, subatómica, humana, extragaláctica, y sobre las leyes que gobiernan este comportamiento; pero nunca llegamos a saber que es realmente. Los físicos no saben lo que es la materia. O si lo saben, tienen que referirse a una realidad, “algo” que es anterior a la materia-energía sobre la que hacen medidas.

Después del desvío por el departamento de Física y la lección en humildad, tenemos que reconocer la triste verdad: la palabra “real”, cuando se toma en su sentido anteriormente mencionado. . . no tiene sentido. Este desvío no es el fracaso que parece ser a primera vista, porque ha limpiado nuestra visión de la realidad de su dependencia de la materia.

Habiendo regresado del callejón sin salida del materialismo, tenemos que empezar de nuevo en nuestra búsqueda de la realidad. Esta vez, tomemos el desvío de la ilusión, porque si entendemos lo que es la ilusión, nos acercaremos a la realidad como aquello que no es una ilusión. ¿Cómo reconocemos una ilusión? ¿Como sé que el billete de cien dólares que alguien me dio de noche durante mi sueño era una ilusión? Buscando ahora en mis bolsillos y viendo que no está ahí, donde pensaba que lo había puesto. Ha desaparecido absolutamente, y “absolutamente” quiere decir que no hay ningún lugar en este mundo donde pudiera ser encontrado. Por lo tanto “ilusorio” se refiere a aquello que puede desaparecer absolutamente, y como corolario, “real” se refiere a aquello que nunca desaparece. El elemento de realidad de algo es aquella parte de ese algo que está siempre presente. Y tenemos esta profunda intuición de que hay una realidad siempre presente detrás de cada fenómeno cambiante. El problema es que nos vemos a nosotros y a los otros como separados y diferentes de esta realidad, como “menos reales” que esta realidad, como fenómenos.

Si buscamos el “yo” real, el único que importa, el que verdaderamente somos, descubriremos que somos precisamente esta realidad siempre presente, y que, como esta realidad una, los otros son reales, igual de reales que nosotros.

2. Quiero decir, debo de estar hablando conmigo misma, ¿de acuerdo?

Si.

Con afecto

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Es la mente un obstáculo a la liberación? - Francis responde - 59

Tu dijiste: “Cuando entiendes que no hay nada que puedes hacer para llegar hasta el Rey, estás disponible. Cuando reconoces tu completa impotencia, te conviertes en una habitación vacía. Tan pronto como te conviertes en una habitación vacía, eres un santuario. Entonces el Rey puede entrar, sentarse en el trono, y bendecirte con su presencia inmortal.” ¿Está de acuerdo con esto lo que digo a continuación? ¿Es verdad? - Esta es una receptividad que no interfiere con lo recibido, y por lo tanto no da oportunidad a que la mente surja y cree un juego, una competición, o una lucha entre su punto de vista y lo que es recibido. De hecho es una receptividad sin receptor. Es la mente la que crea la polaridad o contraste con lo que surge y por lo tanto favorece una lucha mental. Cuando uno es una “habitación vacía”, no hay “nadie” ahí para ver la habitación o su vacío, o para situarse en contraste con ella. Lo que hay entonces es plenitud. Nunca hay nada completo en el universo de dualidad y multiplicidad finitas. . . y de la. . . “identidad”. Es una mala analogía, pero uno podría decir que si la televisión está apagada y fuera de la habitación. . . no hay nadie ahí para ver la imagen. La consciencia surge como un punto de vista singular, localizado, sólo cuando hay algo de lo que ser consciente. Para ser una “habitación vacía” la consciencia no puede tener dueño. Gracias, Stuart

Estimado Stuart,

Tu afirmación es verdad si sustituyes la palabra “mente” con la palabra “ignorancia”, que de hecho nos lleva a una afirmación distinta. La mente no es el problema; el problema es la ignorancia (nuestra identificación con el cuerpo-mente). Desde luego, de esto se deduce que en la ausencia total de la mente, es imposible la identificación con ella. La desaparición de la mente desencadena el reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza, una experiencia no objetiva que a veces se describe como “iluminación”. Sin embargo, aunque la ausencia total de la mente es una condición suficiente para este

reconocimiento, no es una condición necesaria para ello. En otras palabras, podemos ser una habitación vacía en presencia de la mente (pensamientos, percepciones de los sentidos, sentimientos). Somos una habitación vacía en el momento que estamos verdaderamente abiertos a la posibilidad de que nosotros (la consciencia) no somos un objeto (algo percibido). Se puede llegar a esta apertura sin esfuerzo y con gozo, a través de la investigación y la comprensión. Otra manera de acercarnos es el camino del yoga, en el que la mente se mantiene enfocada en su fuente. Casi siempre es necesaria la asistencia de un instructor cualificado, y en ambos casos viene dada por la gracia. En el segundo caso el objetivo es el desvanecimiento de la mente que provoca el samadhi (estado) sin objetos. Sin una supervisión apropiada, el yogui puede permanecer estancado

en un estado de ausencia de objetos, en el que la misma ausencia es todavía un objeto, un objeto “en blanco” que encubre la revelación de la Presencia. Tal estado puede acarrear un alivio temporal de la usual agitación de la mente, pero debido a la falta de la dulzura de la Presencia, más pronto o más tarde la búsqueda es reanudada.

La razón por la que menciono este tema es por el uso de la palabra “mente” en tu pregunta, como si la mente fuera un obstáculo: “es la mente la que crea la polaridad”. Este error se encuentra a veces en las enseñanzas de Advaita y del Budismo. De hecho, lo que crea dualidad no es la mente sino la ignorancia. La mente es simplemente el instrumento que se usa para su creación, el mismo instrumento, que al servicio de la inteligencia suprema, se usa para su abolición. Si no nos permitimos usar la mente, en la forma del razonamiento superior, como un instrumento de liberación, somos como un prisionero que aunque tiene en su poder la llave de su celda en la cárcel, rehusar usarla porque es el instrumento que se usó para encerrarle.

En referencia al final de tu afirmación:

“Cuando uno es una “habitación vacía”, no hay nadie ahí para ver la habitación o su vacío, o para situarse en contraste con ella”. Se debería completar así: “Cuando uno es una “habitación vacía”, no hay nadie ahí como objeto para ver la habitación o su vacío, o para situarse en contraste con ella”. En otras palabras, la ausencia de ignorancia o identificación con un pseudo sujeto no implica la ausencia de la consciencia subjetiva ordinaria.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Hay consciencia en ausencia de percepciones? - Francis responde - 60

Francis, tú dices: “Después de un cuidadoso escrutinio descubrirás que la consciencia existe tanto en presencia de la mente (como su testigo) como en su ausencia (como la base continua de todas las percepciones)” ¿Estás definiendo las percepciones y la mente como experiencias diferentes o como diferentes niveles de experiencia? Cuando dices mente ¿quieres decir sólo pensamiento? Me parece que cuando estamos despiertos nunca se produce la situación de “no ser testigo”. Cuando estamos despiertos nunca hay “no objetos”. ¿No es el estar despierto necesariamente lo mismo que ser testigo de los objetos y experiencias que surgen? Si el ser testigo y los objetos pueden cesar espontáneamente cuando estamos despiertos, eso significaría que a veces estaríamos completamente inconscientes del mundo. ¿Es así? El único momento en el que parece que la mente o las percepciones desaparecen es durante el sueño profundo. En el sueño profundo parece no haber observación (ser testigo). Pero hay consciencia en ausencia de experiencia. O ¿es la “ausencia de experiencia” durante el sueño profundo, una experiencia que es observada? ¿Se me escapa algo o estoy complicando algo que es simple? Gracias por tu respuesta, Francis. Felipe

Querido Felipe,

Todas tus preguntas giran alrededor de la experiencia de la consciencia pura sin objetos. Mi definición de mente es aquello que es percibido objetivamente en la experiencia humana: pensamientos, sueños, sensaciones corporales, sentimientos, percepciones sensoriales externas. De hecho la mente es un concepto, una inferencia: no la experimentamos directamente, sólo experimentamos percepciones, “mentaciones”. Tienes razón cuando dices que el estado de vigilia implica el surgir de objetos y experiencias (mentaciones) y su observación. Sin embargo esto no excluye la posibilidad de la experiencia de la consciencia sin objetos. Si hay tal apercepción, debe ser ajena al estado de vigilia. De hecho debe suceder fuera del espacio y del tiempo. Como no hay percepciones durante esta apercepción, y como la mente sólo puede memorizar percepciones (las memorias son percepciones), no habrá un recuerdo objetivo de ella. Visto desde el punto de vista de la mente, tal experiencia aparecerá como un “hiato” sin duración, de la misma forma que al despertamos de una anestesia, parece que todo el procedimiento médico ha durado solo una fracción de segundo, nada, cero segundos. Durante esa experiencia no hay duración. El sentido de duración requiere la presencia de objetos en evolución y sus memorias. Tendemos a negar la realidad de una experiencia instantánea de este tipo.

¿Experimentamos tales apercepciones instantáneas? Consideremos la siguiente situación: pensamos en un elefante rosa (pensamiento 1) y después surge otro pensamiento: Qué pensamiento tan raro, pensar en un elefante rosa (pensamiento

2). El pensamiento 2 no es la continuación del pensamiento 1. Algo ha sucedido entre los pensamientos 1 y 2, un acontecimiento que podríamos formular diciendo “De repente me dí cuenta de que estaba pensando en un elefante rosa” ¿Cuándo sucedió este “me dí cuenta”? Obviamente, no durante el pensamiento 1, porque entonces éramos conscientes del elefante rosa, pero todavía no éramos conscientes de ser conscientes de un elefante rosa. Tampoco durante el pensamiento 2, porque el “darse cuenta” tuvo que ocurrir antes del pensamiento que lo describe. Tenemos que concluir que ni el pensamiento 1 ni el 2 estaban presentes cuando sucedió este reconocimiento. Esta discontinuidad de nuestra experiencia perceptiva es más que un simple intervalo durante el cual no ocurre nada, no se trata de un pensamiento que queda provisionalmente suspendido y que reaparece sin cambios significativos cuando acaba el intervalo. Sino un cambio real durante el cual una transformación importante ha tenido lugar en la mente.

¿Qué estaba entonces presente en ausencia de la mente? Obviamente yo, la consciencia, estaba presente; durante este “hacernos” conscientes, nos hicimos conscientes de nuestra observación del pensamiento. La discontinuidad de lo percibido establece la continuidad de la consciencia que percibe. Este vacío objetivo era plenitud subjetiva. No cambió nuestra identidad durante este cambio. La observación del objeto se disolvió en la observación del observador. Te darás cuenta de que estos cambios son de hecho muy frecuentes en nuestra experiencia ordinaria. No los notamos porque no dejan huellas en nuestra memoria. Cojamos algunos ejemplos más para que consideres: la comprensión de un chiste o de una línea de razonamiento compleja, el repentino final de un sueño nocturno al despertarnos, el sentirnos repentinamente movidos hasta derramar lágrimas por un acto de compasión que observamos, o por la belleza de una obra musical.

Sin embargo, al regresar a la percepción objetiva ordinaria, creemos que el cambio ocurrió en la mente, a pesar de la que la mente estaba, de hecho, ausente durante la apercepción y no pudo haber sido su testigo. La mente es en este caso alguien que pretende ser, un testigo falso al que le cuesta entender su propia ausencia. Esta creencia de la mente recoloca falsamente esta apercepción en el tiempo y la confina a una mente limitada. Esta es la raíz de la ignorancia.

Si, apoyándonos en nuestra propia experiencia, seguimos esta línea de razonamiento y la comprendemos, estaremos abiertos a la posibilidad de que la consciencia tiene su morada más allá de la mente, más allá del espacio y del tiempo, y que por lo tanto es real y eterna. Nuestra atención será atraída una y otra vez a este vislumbre hasta que moremos conscientemente en la consciencia infinita, tanto en presencia como en ausencia de mentaciones.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo hacer que cese la superposición del percibidor personal? - Francis responde - 61

Francis, en tu respuesta a la pregunta 27, dijiste que para que haya aperccepción es necesario que cese la superposición del percibidor personal sobre la consciencia. Mi pregunta entonces es, ¿Cómo hacer que cese la superposición del percibidor personal?

Estimada Violet,

Eres tú quien, ejercitando tu libertad soberana, eliges superponer la creencia en un percibidor personal, objetivo y limitado en la consciencia infinita y eterna que eres. La respuesta corta a tu pregunta es: la superimposición se detiene cuando estás abierta a detenerla. Eso quiere decir el final de nuestro querido proyecto personal. La liberación es la muerte de la entidad personal. Sin embargo, hay un problema: todo el mundo quiere la liberación, pero nadie quiere morir.

Una respuesta más larga es: investigando la cuestión “¿Cómo sé que la consciencia está limitada a, y por, un cuerpo-mente específico?” “¿Qué pruebas tengo de ello?” Esta investigación tiene que explorar solo la evidencia experimental directa, y tiene que hacerlo completamente, tanto a nivel de los pensamientos como a nivel de las sensaciones.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Mi experiencia básica de la vida parece diferir de la implícita en la típica comprensión no-dual las cosas - Francis responde - 62

Mi experiencia básica de la vida parece diferir de la implícita en la típica comprensión no-dual las cosas. Busco cualquier comentario clarificador que puedas tener. Esta es mi posición: parece que para mí, el núcleo de la experiencia de separación existe en un estado profundamente encarnado. Una especie de reacción a, u objetivación de un estado de pánico. Parece completamente físico. Una posible explicación neurológica es que una región del cerebro se sobrestimula de tal manera que su producción empieza a poner en peligro la estabilidad de todo el órgano, se separa de la modelización holística del cerebro y se convierte en un murmullo energético en una especie de circuito estático cerrado. Hasta me pregunto si tiene algo que ver con convulsiones limitantes. De cualquier manera el aislamiento de esta región ‘demasiado caliente’ es sólo parcial. La producción de energía estática de este órgano de percepción se convierte ahora a su vez en un objeto percibido por el resto del cuerpo/mente (la producción de la mente). La objetivación de este estado energético lo empuja al trasfondo, o mejor dicho lo transforma en un trasfondo. Este trasfondo parece ser el (típico) “yo” (self) no examinado. Hay mucha evidencia experimental que apoya la noción de que la función de la mente es modelar sin cuestionarse, una gestalt de realidad basada en cualquier material que se le presente. Como tal, el yo (self) separado (este trasfondo) se imprime en este marco interpretativo de la experiencia. Esta explicación de la prevalencia de la experiencia de separación, alienación, etc., parece que se ajusta mejor que la noción usual de que todos tenemos este estado inculcado por el condicionamiento social. Así que me parece que la investigación del yo (self-inquiry), de ser algo, tiene que ser el estar presente en este pánico primal: la reintegración de esas regiones de miedo. He encontrado que este éstasis energético se disipa en momentos excepcionales, cuando he estado de alguna manera abierto al trasfondo que usualmente es cercado en un tabú existencial (los dragones). Con lo que me quedo de momento se puede describir como un estado en el que mi mente y la experiencia de mi cuerpo me parece tan externos como . . . esta mesa ¡Es una vitalidad indescriptible! Pero ocurre en ráfagas muy cortas. . . De cualquier manera no puedo entender la investigación del yo (self-inquiry) como nada más que el estar abierto al trasfondo rumoroso de energía ‘estática’ que se confunde con el yo separado y objetivado. He intentado describir mi posición. ¿Qué añadirías? ¿De qué te desharías? ¿Qué modificarías?

Muchas gracias. Con afecto, Dave

Estimado Dave,

Por muy sofisticados que sean, nunca podremos describir el sujeto en términos de objetos, ni explicar la consciencia mediante la mente. También es un desperdicio de tiempo y energía tratar de explicar la ignorancia usando un modelo basado en el cuerpo-mente, porque en el centro de la ignorancia hay un elemento de libertad que no puede ser reducido al mecanismo cuerpo-mente. La ignorancia es una elección de la consciencia.

Si entendemos la investigación del yo (self-inquiry) como “estar abiertos al transfondo de murmullo de energía ‘estática’ que se toma por el ser separado y objetivizado”, es probable que nos quedemos estancados en esta contemplación hasta morir de aburrimiento. El motor que conduce nuestra investigación sobre la naturaleza real de la consciencia debería ser un vivo interés, un ansia gozosa. No nos equivoquemos, en esta investigación no es la ignorancia lo que es de interés, sino la propia consciencia. La meditación consiste en una mezcla de indiferencia benevolente en relación a los objetos y de interés apasionado por la presencia en la que surgen y de la que están hechos. Esta indiferencia y este interés son como los dos lados de la misma moneda. A mayor interés, mayor indiferencia. Lo que se haga desde este interés es verdadera meditación. Puede incluir pensar acerca de la verdad, investigar la experiencia del cuerpo, o sentarse tranquilamente sin ningún objetivo en mente.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Cuando vayas a visitar al Rey, no trates de economizar. ¡Viaja en Primera! - Francis responde-64

Al crecer en mí el deseo de conocerme como la consciencia, otras motivaciones han disminuido. Ya no tengo ambiciones relacionadas con mi profesión; ya no creo que tenga que casarme para sentirme completa; ya no me siento impulsada a crear; ya no creo que estoy aquí para lograr alguna otra cosa excepto conocer más íntimamente la verdad de quién soy. Sin embargo, todavía no conozco la libertad. Tengo un maestro a quien amo, y paso tiempo en satsang, y sola en silencio, y con otros amantes de la Verdad. En esas simples actividades, cuando están disponibles, hay felicidad, y claramente no hay vuelta atrás para retomar una vida de esfuerzo materialista. Sin embargo tengo miedo de que pueda pasar el resto de mi vida como una buscadora perpetua, sin sentirme en casa ni en la Presencia, ni en el mundo. Sí, puedo cambiar mi atención y darme cuenta de la inmensidad en la que este pequeño drama ocurre, pero tal vez mi conocimiento es sólo intelectual, un borroso darse cuenta sólo en los márgenes. No hay gozo en ese darse cuenta. No conozco esa inmensidad como yo misma. Anhele la paz y libertad que otros han descrito. Ayuda por favor.

Estimada Flavia,

Tienes que pedir ayuda a tu maestro. Tienes que pedir ayuda a la mejor fuente disponible que conozcas, y esa será tu maestro. Hacer eso es honrar la Verdad. Cuando vas a visitar al Rey, no trates de economizar. ¡Viaja en Primera!

Tu carta me dice que eres una amante de la verdad seria, y este amor en ti te llevará eventualmente a la paz y libertad que anhelas. Disfruta el viaje al lugar donde no hay viajero y donde has llegado en cada momento.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

El secreto abierto - Francis responde - 65

Has dicho, “para ver, para establecer tal separación (entre el percibidor y lo percibido), deberíamos poder percibir el percibidor, para verlo separado de lo percibido. Y eso no es posible”.

¿Es correcto mi entendimiento de que esto se propone en el contexto obvio de guiarnos hacia la Unidad, más allá de la ilusión de separación, pero no es todavía la Verdad Última?

¿Que no es posible percibir el percibidor, no porque el percibidor sea nuestro Ser (Self) real, sino que no es posible porque el propio percibidor no tiene en ningún momento una existencia real, y por lo tanto ninguna percepción proveniente de ese percibidor ilusorio, mente/sueño/consciencia, ha ocurrido nunca realmente; solo han sido mentalmente vistas como un débil eco, y puede ser vista en la Unidad y con amor/aceptación en lugar de ser sufrida debido a la separación y a la creencia en una identidad separada y también dividido entre percibidor y percibido que son uno y lo mismo?

¿Sin embargo, más allá de todo eso, yendo al origen del próximo pensamiento que surge, antes y más allá de ningún pensamiento/percepción/sueño/mente, sólo el Silencio que no sabe nada de todo esto, es nuestra Identidad real, ya que cualquier cosa que no sea Silencio - aunque sin causa - es solo percibido debido a la aparente ignorancia de la Verdad, ahora aparentemente escondida bajo múltiples capas... y todo ver sólo puede ocurrir aparentemente porque obtiene prestada su aparente presencia del Silencio?

Esto es lo que ha estado sucediendo aquí y verificarlo sería de gran ayuda... verificación...

Muchas gracias, cuando tengas tiempo, estimado Francis, sin prisas.

Estimada Maren,

Esta pregunta es muy importante, tanto para ti como para otros buscadores de la verdad que han sido llevados a error, bien por un propio malentendido de la enseñanza, o por maestros que no tenían experiencia directa de su verdadera naturaleza y enseñaban su propio modelo intelectual de realidad en lugar de su experiencia de ella.

Antes de empezar a considerar el núcleo de tu pregunta, aclararemos lo que yo llamo “el percibidor”. En este momento estas palabras están siendo percibidas en la pantalla, los pensamientos que evocan en ti también están siendo percibidos. El percibidor es aquello, sea lo que sea, que realmente percibe estas palabras y estos pensamientos. Hay un elemento de realidad innegable ligado a esta percepción. Lo que es percibido podría ser una ilusión, pero el hecho de que hay una consciencia percibiendo esta potencial ilusión es absolutamente cierto: incluso si lo percibido es una ilusión, esta ilusión revela la realidad del percibidor,

que es nuestro verdadero ser, nuestro “Yo”. Si ese no fuera el caso, estaríamos diciendo que nosotros no somos el percibidor de nuestras percepciones, que otra entidad, distinta de nuestro “Yo” real está percibiendo; lo que sería absurdo.

De esto se deriva que nuestro ser real es el percibidor que realmente percibe nuestras percepciones, y que este percibidor es real, porque una entidad ilusoria no puede percibir. El percibidor real es aquello que realmente percibe, es la realidad que percibe. De hecho es la realidad última que percibe, porque una realidad penúltima que percibiese sería todavía una ilusión comparada con la realidad última, y sólo estamos interesados en nuestro verdadero “Yo”, no en una identidad relativa e ilusoria. Por ejemplo, si preguntamos si nuestra identidad sobrevive a la muerte del cuerpo, queremos saber si nuestro verdadero “Yo” sobrevive, y no nos importa si nuestro “Yo” ilusorio no lo hace; igual que al despertarnos no nos importa si uno de los personajes de nuestros sueños nocturnos, incluyendo nuestro personaje, se muere.

Por lo tanto, si sólo hay una realidad, como sugiere nuestra intuición más profunda; la realidad que percibe, nuestro ser, nuestro “Yo”, la Unidad, la Verdad última, y el Silencio del que hablas deben ser lo mismo. Si son distintos de la realidad que percibe, deben ser ilusiones.

Si hay más de una realidad, una de estas realidades debe la realidad última de todas ellas, y debe ser también la realidad última del percibidor, el percibidor real último, el único que importa.

Lo que estoy diciendo aquí es muy simple: nuestra consciencia aparentemente ordinaria, la que percibe los acontecimientos de la vida diaria, es de hecho extraordinaria, universal, eterna y divina. Es la realidad Última de todas las cosas y de nosotros mismos, el Absoluto. Este es el secreto abierto, a la vista de todos, pero conocido sólo por uno.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

He estado haciendo investigación del yo pero no soy libre - Francis responde - 66

He estado haciendo Vichara - o preguntándome “quién soy”- durante algunos años ya - a veces con más intensidad y más enfocada, y otras veces experimento períodos de olvido y no lo hago por un tiempo. Durante varios años he atendido a muchos Satsangs, y después lo he dejado, pero nunca he perdido un hilo interior que me conecta al Vichara o al Satsang o a la Verdad interior que resplandece a través de todo esto. En algún nivel - soy consciente de quién soy y he experimentado flashes de la Verdad más profunda del ser - no estoy segura de cómo poner esto en palabras... Pero no soy libre, ni estoy iluminada, ni en paz ... O debería decir - no he alcanzado el nivel más profundo y auténtico, el estado en el que el conocer el verdadero ser sería liberador, penetrante, más intenso, y que me dominara/eclipsara/iluminara/revelara/moviera más allá del ciclo que sigo repitiendo - el del sufrimiento a muchos niveles de mi existencia terrenal. Entiendo que empujar y esforzarse no es necesariamente la respuesta. Entiendo que la presencia del Maestro no me va a llevar necesariamente al “otro” lado... (Imagino que siempre espero que sea así y he encontrado muchos Seres bellos). Me doy cuenta de que no hay otro lado a donde ser empujada... Así que mi pregunta es: ¿Cómo puedo comprender la Verdad a un nivel más profundo? ¿De forma que me penetre? ¿Para que la consciencia sea plena y no me deje nunca? ¿Para que el ciclo del sufrimiento, aunque esté todavía aquí, pierda su agarre sobre mi lo suficiente como para no eclipsar la Verdad de ser?

Estimada Maya,

Lo que parece que me dices es: en mi caso, la investigación del yo no funciona, escuchar la Verdad en satsang no funciona, abandonarse a la Presencia del maestro no funciona. ¿Cómo puedo establecerme en la paz y la felicidad?

Lo que te digo es: la investigación del ser parece no funcionar porque no estás suficientemente interesada en descubrir lo que eres a cualquier precio; escuchar la Verdad parece no funcionar porque no te fías de tu comprensión suficientemente todavía como para aplicarla a las situaciones de vida diaria; y abandonarse a la Presencia del maestro no funciona porque tu abandono no es total. Cualquiera de esos caminos podría completar el trabajo.

Mi consejo es que investigues profundamente si, basándote en tu experiencia, la consciencia es o no limitada, y haz esto sólo cuando te sientes naturalmente inclinada a ello; escucha la verdad sólo de las fuentes más puras (tu corazón te dirá cuales, no hay tantas en estos tiempos - demasiadas medias verdades viniendo de medios maestros que no han integrado la Verdad), reflexiona sobre las enseñanzas y trata de vivir tu vida de acuerdo con tu comprensión;

abandónate a la Presencia del maestro en todo momento.

Esto podría completar el trabajo más rápido. Eres una verdadera buscadora de la verdad. No te rindas.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Pensando fuera de la caja. - Transcripción Video Francis - 74

Querido Francis, enseñas que debemos mantenernos abiertos a la posibilidad de que la consciencia es ilimitada, vivir entonces desde esa perspectiva y observar que ocurre. Por favor podrías darnos tantos ejemplos como fuese posible de como pensar, sentir y actuar desde esa perspectiva. Gracias, Aziz

Querido Aziz

El número de ejemplos que podrían ofrecerse es de hecho infinito y desafortunadamente, dispongo de una limitada cantidad de tiempo para responderte; pero espero ser capaz, con mi respuesta, de ponerte en el camino correcto de forma que después, tu mismo, descubras esta infinidad de ejemplos en tu vida diaria.

Primero. **¿Como pensar desde esta perspectiva?** Pensar desde esta perspectiva significa simplemente no pensar desde la perspectiva opuesta, pensar desde la perspectiva de la consciencia universal significa dejar de pensar desde la perspectiva de una consciencia limitada, personal, basada en el cuerpo-mente. El hábito de pensar desde la vieja perspectiva es muy fuerte, así que habrá muchas oportunidades durante tu día, cuando piensas, yo, mí, en que este pensamiento yo, mí, se refiere al cuerpo, a la mente o a una consciencia limitada. Pensar desde la nueva perspectiva sería valorar primero, por ti mismo, cuando usas el pronombre yo o mío ¿Cual es el referente de este pronombre? ¿Se refiere al cuerpo? Por ejemplo, tengo un dolor de cabeza ¿Se refiere a la mente? Por ejemplo, estoy agitado, mis pensamientos son agitados o ¿Se refiere a tu yo real, a la consciencia? Por ejemplo, percibo, siento, decido, observo, etc. amo. . . . Y refrenarse, cuando el pensamiento es de la tercera clase, cuando se refiere a la propia consciencia, al percibidor, al pensador, al hacedor, al que decide. . . , refrenarse de superponer cualquier limitación sobre eso, no pensarte dentro de la caja, sino pensarte fuera de la caja. Piensa que estás fuera de cualquier caja imaginable, cualquier caja en el espacio, en un mente, en el tiempo; por ejemplo si te considera mortal estás pensando dentro de la caja; reemplaza el pensamiento dentro de la caja por el pensamiento consciencia inmortal, el pensamiento fuera de la caja. Si consideras que está aquí y no ahí, eso vuelve a ser pensar dentro de la caja. Piensa que estás en toda partes; y en particular que estás tanto aquí como ahí como la persona, el amigo, el vecino con el que estas hablando, con el que te estás relacionando en este momento. De forma que este estar tanto aquí como ahí se convierte en amor en acción. Así que eso es como pensar desde esta perspectiva. Como puedes ver los ejercicios que puedes hacer en este sentido son infinitos; tantos como pensamientos personales surjan, como pensamientos que giren en torno a los pronombres yo o mío.

En segundo lugar. **¿Como sentir desde esta perspectiva?** Aquí alcanzamos, hemos llegado, al ámbito de lo que no es racional, el ámbito de los sentimientos y las sensaciones corporales. Primero tienes que darte cuenta de que los sen-

timientos tienden a encerrarte en la caja. Has creado, igual que has creado una caja a nivel conceptual, también a nivel de los sentimientos una encantadora caja para ti. Desafortunadamente estas cajas son ataúdes; dentro de esta caja no estás vivo, eres un cadáver. Así que vive, siente, fuera de la caja. Ejemplo: estás sentado frente a un paisaje y hay esta sensación yo y el mundo ahí fuera, yo frente a lo no yo, investiga a nivel del sentimiento ¿Dónde está la frontera? ¿Cómo aparece esta frontera? Y si esta frontera aparece dentro de mí en forma de percepciones, sentimientos, sensaciones ¿No es cierto entonces que yo, como la presencia que percibe, estoy más allá de esta frontera? Y por lo tanto si llegas una y otra vez a esta conclusión de que yo estoy más allá de todo límite, conoces “médicos sin fronteras”, vamos a ser un sentidor sin fronteras, ser un percibidor sin fronteras, no permitas que ninguna frontera a nivel de sentimientos te limite y verás que si no permites que ninguna frontera percibida te limite, la forma en la que sientes y percibes tu entorno cambiará. Y más adelante, volviendo la vista atrás, te parecerá, ridículo, absurdo, haber sentido, haber percibido según la vieja perspectiva. Ahora, si el objeto que está delante de ti no es un paisaje, sino otro ser humano, o un coche, o un pollo o un gato, no importa que; como consecuencia del hecho de que tu cuerpo en su percepción natural, original, no tiene límites, el ser sintiente que está delante de ti estará incluido en tu propio cuerpo, será parte de él; de hecho el universo se convierte en tu cuerpo. Y a nivel de sensaciones y sentimientos, el que el universo y todos los seres sintientes que hay en él sean tu cuerpo, es la experiencia del amor.

Finalmente **¿Que significa actuar desde esta perspectiva?** Una acción proviene de una decisión, y esta decisión a su vez, proviene la mayor parte de las veces de la razón, es decir la inteligencia; y otra veces de los sentimientos, del amor. Tus decisiones, desafortunadamente la mayoría de las veces en el caso de la ignorancia, estas decisiones provienen de la creencia y la sensación de ser un individuo separado; así que cuando tomes una decisión que va a producir una acción, comprueba que no estás actuando, decidiendo, a partir de la separación, de la creencia de que eres una entidad separada, una consciencia separada, una persona separada; sino que incluye a todas la aprtes involucradas o afectadas por tu decision, e intenta tomar la decision que sea justa con todas las partes involucradas. Esa sería la decisión perfecta. Ese es el camino de la accion correcta o si prefieres de la acción impersonal, inteligente, amorosa.

Estas son la pautas generales, pero cualquier momento en el que pienses, sientas, decidas, actúes, se convierte en un ejercicio, una oportunidad en y por si misma y hay infinitas.

Gracias Aziz por tu pregunta.

Traducido por Pedro Brañas

¿Porqué tenemos pensamientos negativos sobre los otros? - Francis responde - 68

Estimado Francis, gracias otra vez por tus prontas y amables respuestas, tengo preguntas acerca del pensamiento.

1. Hoy en día los maestros neo-advaita enseñan que el pensamiento no es un problema, pero en mi lugar de trabajo noto muchos pensamientos negativos acerca de ciertas personas; es difícil no involucrarse y debido a esto a veces surge la culpabilidad. ¿Si no elegimos nuestros pensamientos, cual es su objetivo? Pueden ser muy pegajosos y dolorosos.

Hay dos tipos de pensamientos: unos que giran en torno a la creencia o sentimiento de que somos personas separadas, y otros que no. Sólo la primera clase es problemática. Los pensamientos negativos acerca de otros serían un ejemplo de esa clase de pensamientos personales. Si no creyéramos ser una entidad separada, tampoco pensaríamos que los demás son entidades separadas; permaneceríamos conectados, incluso más profundamente que con miembros de nuestra familia.

2. ¿Por qué el pensamiento tiende a atacar a los otros tan fríamente y cómo se puede bloquear la culpabilidad, e incluso despersonalizar esos pensamientos?

Mientras creamos ser los hacedores personales de nuestras obras, habrá culpabilidad acerca de aquéllas acciones de nuestro pasado que se originaron en la ignorancia, y cualquier esfuerzo para bloquear ese sentido de culpabilidad va a fracasar a no ser que nos enfrentemos con su raíz, la separación. No podemos hacer impersonales los pensamientos personales, sólo podemos ser conscientes de ellos, de su cariz personal.

3. ¿Es el “Yo” el que piensa esos pensamientos? Y ¿por qué tienden a ser tan negativos?

Es el “Yo” el que piensa esos pensamientos, porque sólo hay un pensador y sólo un hacedor. Sin embargo están distorsionados por la ignorancia. El “Yo” elige primero la ignorancia y como resultado crea pensamientos y sentimientos ignorantes. Son negativos porque surgen de la frustración. La ignorancia es la frustración más básica: nos frustra no ser lo que somos.

4. He usado procesos como el trabajo de Byron Katie, pero los pensamientos parece que se reinventan o reciclan, y todavía hablan negativamente de los otros, ¿hay algún final a esto? Hay algo que pueda hacer para detener o aflojar la garra de estos pensamientos si la investigación no ha funcionado? Ha funcionado hasta cierto punto pero no completamente.

Habrá un final para esta negatividad cuando su causa raíz sea finalmente encarada, y la investigación que funciona es la que hace esta pregunta: ¿Cuál es la evidencia

tanto a nivel intelectual como experiencial, de que lo que es en mí consciente de mis percepciones, sea una entidad limitada, separada y mortal?

5. El juzgar que tiene lugar en la mente, ¿es esto un resultado directo del pensamiento que funciona automáticamente?, y ¿por qué en esta consciencia hay una cantidad tan enorme de este tipo de pensamientos, por ejemplo la condición del mundo actual?
Gracias otra vez, Francis.

Lo que funciona automáticamente es la creencia en o el sentimiento de separación. Dejamos que funcione automáticamente porque no somos conscientes de su peligro. Nos hacemos conscientes de sus consecuencias: por ejemplo en tu caso, primero te das cuenta del dolor de no ser querido por los otros, luego te das cuenta de tu agresividad, después de tus pensamientos negativos hacia los otros, más adelante de los pensamientos negativos hacia ti mismo, y finalmente, te das cuenta de que todo esto estaba generado por tu sentido de ser una consciencia separada, en cuyo momento puede comenzar la investigación. El hecho de que eres consciente del volumen y del peligro de esos pensamientos es ya una buena señal. Lleva tu investigación un paso más allá, a tu creencia favorita en un “yo” separado.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areito

¿Cómo superar los momentos del día en los que tengo que tratar con gente ruda y completamente ignorante? - Francis responde - 69

Namasté, Francis, estoy muy contenta de descubrir que contestas preguntas de los buscadores de la verdad. ¡Gracias! Mi pregunta es esta: ¿Cómo superar los momentos del día en los que tengo que tratar con gente ruda y completamente ignorante? La mayoría de las veces muy críticos y de corazón duro. Soy una de las pocas jóvenes allí, pero incluso a veces es difícil tratar con el resto de gente joven. A veces me siento muy frustrada con mis compañeros de trabajo y no quiero estar con ellos. Entonces empiezo a pensar que no hay otro lugar en el que se supone que deba estar excepto en donde estoy. Pero de todas formas a menudo tengo sentimientos de frustración. ¿Qué debería hacer? Gracias por tu tiempo y por tu ayuda con esta pregunta. Tiffany.

Estimada Tiffany,

Bien, tienes que tomar en consideración la totalidad de la situación. Si yo estuviera en esta situación, me preguntaría lo siguiente: ¿Realmente tengo que aguantar todo esto? Y la respuesta dependería de muchos factores. La facilidad de encontrar un trabajo con una atmósfera más digna, el grado de dificultad de tener que tolerar esta rudeza y esta estupidez, etc. . . Es posible que investigando las ofertas de trabajo en otras zonas puedas encontrar una oportunidad más interesante. Finalmente, si llegara a la conclusión que me tengo que quedar como última opción, usaría esos episodios frustrantes como ejercicios de yoga en ecuanimidad. ¿Por qué debería el comportamiento estúpido de tus compañeros privarte de tu paz? Haz lo que creas que es correcto sin importar su juicio. ¿Por qué deberían su comportamiento, sus problemas, convertirse en tu problema? ¿Sólo porque quieres que te quieran? Encuentra tu amor en tu interior, y en el exterior en compañía de gente realmente amorosa. Un dicho de sabiduría árabe: los perros ladran, la caravana continúa su camino. Deja que los perros ladren, sé la caravana.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Necesito sentarme con un “maestro iluminado”? **- Francis responde - 70**

“Yo” creo que deseo lo que se denomina como “iluminación”. ¿Debería buscar la iluminación?, ¿necesito sentarme con un ‘maestro iluminado’? o ¿debería simplemente continuar meditando?

Estimado Michael,

En tu caso, deberías contactar un maestro, como pone de manifiesto la pregunta que haces.

Con afecto, Francis.

Traducido por Carmen Areitio

Ahora mi vida es la canción que canto. El título es: Aleluya. - Francis responde - 72

Francis, a través de los años, he tenido muchos momentos de reconocer o notar que el yo (self) existe sólo en pensamientos o en “conclusiones” sobre modelos de sensaciones o emociones. Pero hay todavía una creencia de que un sentido de “identidad” con la Consciencia es la prueba final de que un cambio, o iluminación, ha tenido lugar. Puedo reconocer fácilmente cuando hay una identificación con un “yo”. Pero todavía creo que cuando el sentido de ser separado se desmorone, habrá un “reconocimiento” de la unidad, o un “conocer” o una “identificación” con la unidad en lugar de con el yo. ¿Puedes confirmar o responder a esto? Gracias.

Estimada Darcy,

El sentido de y la creencia en la separación se desmoronan poco a poco, como resultado de la investigación sobre la naturaleza de la consciencia, conduciéndonos al reconocimiento de nuestra eternidad.

No nos podemos identificar con lo que somos, porque ya lo somos, pero nos podemos des-identificar de lo que no somos. El momento en el que lo-que-no-somos es totalmente acogido, es visto tal como lo que es, una mera apariencia en la infinita Presencia que es nuestro verdadero Ser. ¿Cómo puedes reconocer que el objeto al que llamas “yo” no eres tú sin conocer en cierto sentido lo que eres? Serías como alguien que afirmase al mismo tiempo que un músico ha tocado una nota falsa pero que él no sabe la nota correcta. Si eso fuera verdad, ¿cómo podría saber que el músico había tocado la nota errónea? Puede creer sinceramente que no sabe cual es la nota correcta, y puede ciertamente ser incapaz de cantarla, pero eso no implica que no la conozca.

La realización del ser es el redescubrimiento de este “conocer” de la Presencia infinita como el trasfondo de nuestras percepciones y actividades. Es un proceso de dos etapas:

1. Vemos lo que no somos (discriminación usando este conocer, razonamiento superior, sensaciones superiores). Es como aprender a cantar la nota correcta al practicar para actuar en directo.
2. Vemos lo que somos en su total libertad e inmortalidad (vislumbre de nuestra verdadera naturaleza, puro conocimiento).

Ahora mi vida es la canción que canto. El título es: Aleluya

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre los distintos estadios de la realización - Francis Responde - 184

Querido Francis, Gracias por tu disposición a aceptar preguntas, especialmente algunas que pueden ser largas, como esta. Mi pregunta se refiere a un dilema que me ha estado molestando desde hace ya mucho, casi durante todo el tiempo que he pasado en el camino espiritual. Es este: ¿Hay entre las personas que llamamos “realizadas,” diversos niveles de realización (tales como, parcialmente realizado en contraste a plenamente realizado, por ejemplo)? e ¿implica la elección de diversos estilos de vida ciertos niveles de realización? Mi problema empezó cuando leí sobre los cuatro niveles de iluminación en el Budismo Teravada – entrada al arroyo, el que regresa una vez, el que no regresa, y el arhat. Se dice que cada uno de ellos lleva a niveles de renunciación y abandono progresivamente mayores, hasta que finalmente, en el estadio final, el arhat debe dejar a la familia, si no lo ha hecho ya, porque a este nivel ha eliminado perfectamente cualquier apego, quedando por lo tanto incapacitado para continuar con las responsabilidades familiares, de la casa, carrera, etc. En esta tradición, uno generalmente se convierte en monje, dejando atrás la familia, etc., antes del estadio arhat. Aquellos que están iluminados se supone que están en alguna de estas jerarquías de iluminación. Como en este sistema, me descubro a mi mismo juzgando y reflexionado mentalmente sobre el rango espiritual de distintos maestros espirituales e incluso de otros individuos, colocándolos en jerarquías de mayores o menores grados de realización. Por ejemplo, pienso para mi, “Tal maestro espiritual meditó durante veinte años y no tuvo mujer ni hijos. Por lo tanto el está más realizado que tal otro maestro que vivió con esposa e hijos y tuvo un trabajo. Solo el que ha abandonado tales cosas puede estar plenamente realizado” Este pensamiento me causa una gran ansiedad porque me preocupa que eventualmente tenga que abandonar todo (mi familia, trabajo, etc.) si he de alcanzar la iluminación final. En cierto nivel reconozco que este pensamiento es egoico porque implica una meta que ha de ser alcanzada en el futuro mediante un gran esfuerzo. Algunos maestros, como Ramana Maharshi, no parecen pensar que el abandono de nuestra familia sea necesario para la realización completa. Otros, como Buda, parecen haber dicho que tal abandono es necesario para morar en los más elevados niveles de iluminación (arhat). Este debate es todo una cháchara mental, lo sé; pero realmente algunas veces me absorbe, me causa gran ansiedad y hace que me juzgue a mi y a los otros sobre quien está más o menos realizado que quien. Básicamente no me siento capaz de dejar mi familia como hizo Buda, y de alguna manera siento que no debería ser necesario para una completa realización. Pero me debato sin fin en esta discusión de

lo que constituye realización “perfecta”, “final” y que significa en términos de estilo de vida de aquellos que lo han alcanzado. ¿Cuál es la verdad que pueda poner fin a todo esto? Gracias, que Dios te bendiga.

Querido Jay,

Espero que mi respuesta te alivie de tu carga. No, definitivamente no; la vida monástica o célibe no son necesarias para alcanzar la iluminación y la realización. De hecho el único prerrequisito para ello es un deseo ferviente por la Verdad, lo que lleva a un total abandono de nuestra creencia y sentimiento de ser una entidad separada. ESO ES TODO. Aquellos que dicen lo contrario no hablan por experiencia propia sino desde algún tipo de dogma religioso interesado. Si necesitan más monjes jóvenes en el monasterio para cortar leña y acarrear agua, su doctrina prescribirá que vivir como un monje es el único camino al Nirvana! El fundamentalismo, el apego a una doctrina religiosa es, de hecho, un importante obstáculo para la realización de nuestra naturaleza Buda.

Ahora bien, a un nivel relativo, las tradicionales distinciones entre los diversos estadios espirituales tienen cierto valor . La siguiente es la clasificación más sencilla.:

- Estadio 1: ignorancia total, no hay interés en la Verdad, la existencia del toro es ignorada, las montañas son montañas = la creencia y la sensación de ser una consciencia separada es firme y no es cuestionada.
- Estadio 2: ignorancia mitigada, el buscador de la verdad está en camino al camino, algunas trazas del toro han sido descubiertas o se ha oído de su existencia, puede que después de todo las montañas no sean montañas = la creencia o la sensación de ser una consciencia separada comienza a ser puesta en cuestión, ha comenzado al investigación del yo (self inquiry). La guía de un gurú iluminado y ya avanzado en el camino hacia la estabilización es usualmente necesaria en este nivel para facilitar el despertar del buscador de la verdad.
- Estadio 3: iluminación, satori, vislumbre final, mukti, liberación, nirvikalpa samadhi, despertar, entrada a la vía, amante de la verdad en el camino, Jivanmukta, el toro ha sido visto, las montañas definitivamente no son montañas, sino puro vacío = la creencia y la sensación de ser una consciencia separada se han disuelto, y nunca volverán. Viejos patrones y hábitos creados por la ignorancia siguen todavía en marcha, pero su momento, su inercia se está consumiendo. El fruto de la liberación no es totalmente disfrutado en este estadio debido a los samskaras residuales. La guía de un karana guru (uno que se halla conscientemente establecido en la consciencia universal) es usualmente necesario en esta estadio para ayudar a estabilizar la realización del discípulo que ha despertado.
- Estadio 4: realización del ser (self), sahaja samadhi, sabiduría, establecimiento en nuestra verdadera naturaleza, condición de buda, arhant, buda,

el final del camino, el toro ha sido domado y el sabio está de vuelta en el pueblo, jugando con los niños, las montañas vuelven a ser montañas = los viejos patrones se ha acallado, ecuanimidad, paz y gozo son la experiencia continua del sabio.

Espero que esto ayude.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

No podemos hablar la verdad sin vivir la verdad. - Francis responde - 73

Está claro que todo es consciencia y que la consciencia absoluta es la fuente. Lo que no es tan claro es por qué parece que siempre agregamos algunas cualidades positivas como amor, serenidad, belleza, gozo, Dios, a ESO. ¿Cómo puede ESO tener cualidades o características cuando es el SER mismo?

Estimado Jay,

Hay que distinguir entre el ser mismo y el ser siendo consciente de sí mismo. Se podría decir que el ser mismo no tiene cualidades, aunque esta afirmación es todavía una limitación superpuesta sobre lo ilimitado. Igualmente se podría decir, sin ser inconsistente con la afirmación anterior, que el ser conociéndose a sí mismo es una experiencia que podríamos intentar describir (y fracasar al hacerlo) como amor absoluto, inteligencia absoluta, esplendor absoluto, felicidad absoluta, libertad absoluta, eternidad, divinidad.

La razón por la que esta distinción es importante es porque “el ser siendo consciente de sí mismo” no es la única modalidad del ser. También hay ignorancia, que es “el ser no siendo consciente de sí mismo”. Desde el punto de vista del ser, si podemos usar esta expresión, no hay tal distinción, y eso es lo que intentas aclarar en tu pregunta. Sin embargo, a un nivel inferior, al nivel donde hay distinciones, esta distinción es relevante. Para evitar confusiones tenemos que saber a qué nivel se hace la afirmación. Al nivel de lo Último no se puede hacer afirmación alguna, tal vez sólo “Yo soy” o “El Ser es” o “Soy ese Ser que Es”, algo así, con las palabras disolviéndose en la experiencia del ser.

Ahora, la cuestión es que si tomamos el elevado camino de la no dualidad, a su nivel último, no podemos simultáneamente sentir o creer que somos una entidad separada con todo el sufrimiento apegado a tal creencia, y afirmar que todo es consciencia y que la consciencia absoluta es la fuente. No podemos hablar la verdad sin vivir la verdad. Hablar la verdad y vivir la verdad son dos experiencias separadas, y la que importa es vivir la verdad. Lo que es dicho a partir de la experiencia de vivir la verdad, no importa cuan dualista, o a veces incluso infantil pueda parecer, es verdad. Lo que se diga desde la ignorancia, por muy lógico que parezca, es falso.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Por qué no somos conscientes de los pensamientos y sentimientos, etc. de otros cuando estamos iluminados o, no podemos ver el mundo desde un punto de vista diferente? - Francis responde - 74

Querido Francis, Gracias por responder a tantas preguntas - es muy provechoso. Mi pregunta es en relación a la consciencia. Si nuestra verdadera naturaleza es la consciencia, que es ilimitada, ¿por qué no somos conscientes de los pensamientos y sentimientos, etc. de otros cuando estamos iluminados? o ¿no podemos ver el mundo desde un punto de vista diferente? ¡Desde luego, como no estoy iluminado, esta es una pregunta hipotética! Pero asumo que los que se conocen a sí mismos como la consciencia no tienen esta experiencia. He visto tu video en el que hablas de la consciencia como el espacio y los individuos como cestas llenas de manzanas (sensaciones), naranjas (pensamientos) y plátanos (todo lo demás). Pero parece que si somos el espacio, ¿no deberíamos ver lo que hay en todas las cestas y sentir todas las sensaciones? Sé que has dicho, que tal vez lo hacemos pero no nos acordamos de haber estado presentes, de la misma manera que no estamos seguros de haber estado presentes en otros momentos además del ahora. Pero el hecho de que nunca nos acordemos me confunde. ¡Espero que esto tenga algún sentido! Gracias, Rhonda

Estimada Rhonda,

Preguntas: “¿por qué no somos conscientes de los pensamientos, sentimientos, etc. de los otros, o podemos ver el mundo desde un punto de vista diferente?”

Esta es una cuestión fundamental.

Respuesta corta: ¿Cómo sabes que no lo eres? Encuentra la prueba de que no lo eres. No hay ninguna.

Respuesta larga: La mente humana sólo conoce una mentación a la vez, siempre en el ahora. Cuando se conoce una mentación del pasado, es de hecho en forma de un recuerdo presente, siempre en el ahora. Es este recuerdo presente, lo que da a “otros momentos de esta mente presente” una existencia aparente. En la ausencia de un recuerdo presente, no hay la experiencia de “otros momentos de esta mente presente”; pero tampoco hay una experiencia de la mente presente, sólo hay experiencia de la mentación presente, que surge de, existe en y se desvanece otra vez en experiencia, “en el ser consciente”, y por lo tanto no es otra cosa que la consciencia misma. Por lo tanto la mente personal de Rhonda es una ilusión proyectada en la realidad, en la consciencia, en la divinidad, a través de la creación de mentaciones específicas a las que podríamos llamar “recuerdos de Rhonda”. “La mente de Rhonda” es el nombre de uno de los muchos canales que la consciencia crea de esta manera y observa.

Hay muchas más, infinidad, entre otras, la “Mente de Francis”, hecha de los “recuerdos de Francis”, y la “Mente Universal” hecha de “todos los recuerdos de todas las mentes”. Sin ser realmente diferente de la Mente de Rhonda o de la Mente de Francis, la Mente Universal es todavía una ilusión proyectada en la realidad de la consciencia, una ilusión que da a “otros tiempos de todas las mentes” una existencia aparente. Es la mente a la que tu pregunta se refería como si, si la consciencia fuera universal y no personal, esta mente universal debería ser parte de nuestra experiencia humana. Pero entonces, nuestra experiencia humana, dejaría de ser humana.

También puede ser interesante observar que la experiencia de la mente universal y la experiencia de nuestra verdadera naturaleza no son la misma, y que la experiencia de la mente universal no nos libera de la ignorancia. Esta es la razón por la que en muchas tradiciones Hindúes se considera que la Mente universal continúa en la ignorancia mientras el universo continúe manifiesto y no realiza su verdadera naturaleza hasta la disolución universal que finaliza el ciclo cósmico.

En contra de lo que parece sugerir tu pregunta, ni la experiencia de otras mentes (que de hecho tenemos), ni siquiera la experiencia de la mente universal tienen el poder de acabar con la ignorancia. Tanto si vemos el canal de la “Mente de Rhonda”, o el de la “Mente de Francis”, o el de la “Mente Universal”, es el “Nosotros”, “Yo”, el Percibidor Universal, el que tiene que experimentarse a sí mismo como la realidad de todas las mentes para que tenga lugar la liberación. Un cuerpo mente así liberado se convierte en un instrumento de Dios. Que tu cuerpo mente se convierta en la flauta de Krishna.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio.

¿Debería uno abandonar todo deseo excepto el deseo de liberación y esforzarse por él? - Francis Responde - 191

Querido Francis, tengo una pregunta para ti sobre el deseo. Por favor perdona su longitud. Observo que siempre que tengo miedo, es el resultado de la posibilidad de que algún deseo que tengo no se vea satisfecho, sea un pequeño deseo de algún tipo de placer, o un gran deseo instintivo, como el deseo de mi cuerpo de evitar el dolor o la muerte. Con el seguimiento de tus enseñanzas, he tenido varias experiencias intensas/potentes de sentir que el cuerpo físico al que pertenecen “mis” ojos no es verdaderamente yo. Esto me ha llevado a sentimientos de paz en los que encuentro que mis deseos no parecen tan fuertes. Después de estas experiencias observo que algunos de mis deseos son incluso satisfechos sin esfuerzo. Pero eventualmente siempre siento el regreso de numerosos deseos, y con ellos placer, dolor y miedo – los subproductos del deseo. Siento tanta confusión sobre el deseo y que hacer con él y escucho tantos mensajes aparentemente contradictorios en varias enseñanzas. He pensado que una solución sería esforzarme para eliminar todo deseo mediante la renunciación y la meditación intensiva, pero este esfuerzo procedería, irónicamente, de más deseo, específicamente del deseo de eliminar el deseo. Esto parece una contradicción intrínseca (desear no desear), y siento que el esfuerzo de eliminar nuestros deseos produciría que se defendiesen con igual fuerza, aunque puedo estar equivocado como parecen sugerir muchos monjes Budistas. También he leído declaraciones de Ramana Maharshi (un sabio con el que siento una profunda conexión) en el sentido que los deseos del jnani se vuelven “puros”, lo que implica que el jnani todavía tiene deseos, pero que de alguna manera esto no le causa sufrimientos ni a él ni a otros. A veces he sentido que había descubierto un deseo así, “puro”, solo para darme cuenta después de que había empezado a sufrir por culpa de ese deseo. También he leído declaraciones específicamente por parte de maestros alineados con el advaita que dicen cosas como, “no hay hacedor,” “todo es la voluntad de Dios,” y “todo sentido de elección personal y libre albedrío son ilusiones”. Con la excepción de unos pocos grandes maestros, muchos de estos maestros son acusados de falta de ética, comportamientos dañinos, y a menudo señalan estas enseñanzas para defenderse.

¡No se de quien puedo fiarme! También he leído enseñanzas que buscan permitirle a uno “manifestar” o “atraer” todo lo que uno desea. Pero habiendo probado estas enseñanzas, he descubierto que no ofrecen paz, porque no importa cuantos deseos egoístas haga uno realidad, uno siempre parece querer más y temer perder lo que ha

conseguido. Así que mi pregunta es, ¿qué debo hacer con el deseo? He intentado tanto escapar de él como satisfacerlo, y ninguna de estas opciones parece ofrecer lo más elevado. Tengo miedo de perseguir mis sueños de todo corazón porque pienso que pueda que simplemente me esté preparando para ciclos de placer y dolor (lo que muchos sabios dicen ser el resultado inexorable del deseo). Nuestros sueños son, después de todo, deseos. Aun así los sueños parecen implicar alguna felicidad verdadera, así que sentarse sin hacer nada y negarlos parece producir tanto sufrimiento como perseguirlos. ¿Debería uno abandonar todo deseo excepto el deseo de liberación y esforzarse por él? ¿Qué aspecto tiene una decisión así en la vida real? Con profunda gratitud, Jay

Querido Jay,

Como individuos separados, no tenemos la libertad de abandonar nuestros deseos. No hay nada que podamos hacer cuando surge un deseo, dado que no tenemos control sobre nuestros pensamientos. Si lo tuviéramos, sería fácil, podríamos por ejemplo escoger no tener deseos, o tener solo aquellos que podemos satisfacer fácilmente. Todas las técnicas que apuntan a un control así requieren un esfuerzo después del cual los deseos regresan con venganza. Preguntas: “¿Debería uno abandonar todo deseo excepto el deseo de liberación y esforzarse por él?” Uno debería abandonar el deseo de controlar nuestros deseos, lo que debería ser fácil cuando comprendes que tal control es una ilusión. La buena noticia es que ese control no es necesario. En vez de eso sigue tu interés, lo que te entusiasme. En algún momento se enfocará de forma natural en la búsqueda de tu Realidad. Cultiva tu amor por la Verdad, cuando quiera que te invite. A medida que tus energías se van transfiriendo espontáneamente desde el mundo al Ser (Self), la alegría sin causa que emana de tu Presencia se hará más y más predominante. El deseo de objetos se volverá pálido en comparación, igual que el sol naciente oblitera la luz más débil de las estrellas y causa su aparente desaparición. Para ponerlo en poca palabras: sigue siempre tu mayor deseo, aquel que te lleva a la Verdad. Por lo que respeta a los deseos menores, satisfácelos si puedes y si no son dañinos para ti y para los demás.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Por qué hay ignorancia? - Francis responde - 75

Hola Francis, “El “Yo” primero elige la ignorancia y como resultado crea pensamientos y sentimientos ignorantes”. En la respuesta 68 a la tercera pregunta: ¿Es el “Yo” el que piensa esos pensamientos y por qué tienden a ser negativos? Respuesta: Es el “Yo” el que piensa esos pensamientos, porque sólo hay un pensador y un hacedor. Sin embargo están distorsionados por la ignorancia. El “Yo” primero elige la ignorancia y como resultado crea pensamientos y sentimientos ignorantes. Son negativos porque surgen de la frustración. La ignorancia es la frustración más básica de todas: nos frustra de lo que somos. En esta respuesta tuya, me llamó la atención la frase (el “Yo” primero elige la ignorancia y como resultado crea pensamientos y sentimientos ignorantes) y me surgió la pregunta, ¿Cómo puede ser que el “Yo” elija la ignorancia antes de ser ignorante? Si el “Yo” no es ignorante (Advaita) parece que no elegiría ignorancia. Entonces me dí cuenta que tal vez estemos atrapados por las palabras y traté de resolverlo de esta manera: Si yo tuviera que contestar a mi propia pregunta separaría el Yo del Soy y diría que “Yo” es el puente entre los objetos y el Soy (Es) que es la Consciencia indivisible, concedora de todo (Advaita). Describiéndolo de este modo, el “Yo” es el puente que tiene (aparentemente) libertad de elección para disolverse en el Soy (Es), Advaita o apartarse de la Consciencia Advaita. Sin embargo, esta contestación todavía deja sin responder la siguiente pregunta: ¿Por qué, fue la ignorancia creada (o elegida) para empezar? En otras palabras, ¿por qué un puro Yo Soy (Advaita), una presencia pura elegiría la ignorancia (la primera vez que la eligió)? ¿Y por qué hay un Yo? La respuesta, (la broma de la que somos objeto) es que nunca hubo (hay o habrá) un Yo o una elección. Nunca ha habido una elección, no hay un yo, o Yo, o puente, o presencia (y esto implica alguien que sea consciente de ello), o un elector, ni elecciones. Tal vez esa es la razón por la que no podemos separar el Yo del Soy porque Yo y Soy deben ser indivisibles para que haya Consciencia. Y esa es la razón por la que todo lo anterior, no es nada más que el pensamiento dando vueltas alrededor de sus propias ilusiones. Es por eso por lo que sólo la experiencia personal de lo que no se puede nombrar puede responder y disolver estas preguntas, y nada más. ¿Por favor puedes comentar en eso si tienes tiempo? ¿Es correcto este punto de vista? Gracias por tu claridad. Con afecto, Albert

Estimado Albert,

Dices que “si el Yo no es ignorante parece que no elegiría la ignorancia” ¿Por qué no? Tu afirmación proviene de la creencia de que la ignorancia es mala, y esta misma creencia a su vez es un residuo de la ignorancia. Para este “Yo” nada es malo, ni siquiera neutral como a algunas interpretaciones intelectuales de Advaita les gustaría que creyéramos; sino que “todo está bien y se está desplegando como

debería”, como solía decir Robert Adams. Todo, todas las cosas, incluida la ignorancia, emana de una misma Fuente. Tu pregunta me recuerda la paradoja en la que se encuentran los teólogos: si Dios es omnipotente y omnisciente, creó la maldad o por lo menos es consciente de ella y tiene el poder de detenerla. Dado que hay maldad, se deriva de ahí que Dios no es amoroso. Entonces hacen un montón de piruetas intelectuales intentando probar que $2 + 2 = 3$ (que Dios es amoroso y todopoderoso, pero el hombre es malo). Su problema es que están de acuerdo con la afirmación “hay maldad”, a lo que Dios podría responder: “En vuestros ojos, caballeros, no en los Míos”.

Cualquier distinción entre “Yo” y “soy” convierte en un objeto, en una mentación, tanto al “Yo” como al “soy”, y una mentación no tiene el poder de crear nada, incluyendo la ignorancia, porque un pensamiento, o una percepción son creados y no crean otros pensamientos o percepciones.

Cuando digo que el “Yo” elige la ignorancia, simplemente estoy apuntando hacia la libertad innata de nuestra verdadera naturaleza. Este elegir es diferente de la pseudo-elección de una entidad separada desprovista de realidad y por lo tanto de libertad real. Al elegir, crea, y al crear, percibe.

Examinemos ahora tu otra pregunta, “¿Por qué hay ignorancia?”. Para que esta pregunta sea legítima, la ignorancia ha de existir realmente. No preguntamos “¿por qué hay unicornios?” porque los unicornios no tienen existencia real. Sin embargo, la ignorancia no tiene una realidad propia. Su realidad es únicamente la que nosotros le adjudicamos. Así que la única respuesta a esta pregunta es “¡porque la amamos, la amamos, la amamos más que nuestra vida!”

Con afecto,

Francis

¿Hay algo que suceda fuera o aparte de la consciencia? - Francis responde -76

Francis, la enseñanza de que no existe nada separado, aparte, de la consciencia, la puedo entender cuando se refiere al nombre y la forma. Pero sigue surgiendo la duda acerca del cambio; si entierro un huevo en el jardín, está fuera de la vista, fuera de la mente; cuando vuelvo y lo desentierro 6 meses más tarde, no es el mismo huevo. El cambio ha ocurrido sin que yo fuera consciente de ello. ¿No quiere decir esto que hay algo que sucede fuera o aparte de la consciencia? ¿Tal vez el huevo siendo huevo, la tierra siendo tierra, el cambio siendo cambio, es eso mismo consciencia? Gracias, James.

Estimado James,

Tenemos que distinguir entre la consciencia y la mente. Estate abierto a la posibilidad de que nada ocurre fuera o separado de la consciencia, pero que suceden muchas cosas fuera de y separadas de nuestra mente humana. La creencia de que nada ocurre fuera de una mente humana limitada es una forma de ignorancia que se llama solipsismo. Contempla la siguiente posibilidad: todo, incluyendo todas las mentes, “sucede” en la consciencia. Sólo hay una consciencia. Tu consciencia, mi consciencia y la consciencia de Dios son la misma consciencia que es la substancia de todas las cosas, literalmente lo que “está debajo” de todas las cosas, lo que entiende todas las cosas. [N.Trad: en inglés “understand” = entender es literalmente “stand under” = estar debajo]. Y lo que está debajo (entiende) de todas las cosas es también lo que comprende todas las cosas, literalmente, aquello que mantiene todas las cosas juntas. La consciencia está más allá de la dualidad de la mente y la materia. Es la presencia sin nombre y sin forma que crea los fenómenos mentales (nombres) y físicos (formas).

La forma más común de ignorancia en la civilización moderna es la creencia en que la consciencia es un producto de la mente, y la mente un producto de la materia; un punto de vista que contrasta con la simplicidad de la experiencia directa, porque el fundamento, el centro de nuestra experiencia directa reside en la consciencia. En lugar de apoyarnos en esta simple intuición, caemos en la trampa del sistema de creencias complejo y prefabricado prevalente en nuestra cultura, que ofrece un punto de vista materialista del mundo y de nosotros, un punto de vista que nos aliena de nuestra realidad y que es la raíz de todo sufrimiento psicológico.

Con afecto,

Francis.

Traducido por Carmen Areitio

¿Es el contacto directo con el maestro indispensable? - Francis responde - 194

Location: España

Estimado Francis: Quería preguntarle hasta qué punto es requisito indispensable para la realización del ser “oír la Verdad de los labios del gurú”, según la fórmula de Atmananda, y si ésta es una expresión literal o es más bien simbólica, metafórica. Y, en ese caso, si los medios de comunicación modernos, como este que usamos ahora, internet, youtube, los libros y dvd,s que usted nos ofrece, no pueden suplir ese contacto directo si el aspirante no puede por razones de salud u otras acudir a un satsang, un encuentro. Por supuesto, no olvidando el trabajo de investigación, meditación y estabilización de la conciencia sobre su propia naturaleza que se asume, claro está, indispensable en cualquier caso. No quiero dejar pasar la ocasión de agradecerle su dedicación a la exposición de la enseñanza de la verdad que somos que, en mi caso, ha sido una verdadera tabla de salvación en estos tiempos en los que, por un lado todo está orientado a lo contrario y, por otro, hay un exceso de información y maestros que puede llevar a la confusión como así me ha ocurrido durante mucho tiempo. Muchas gracias. Afectuosamente, Francisco.

Estimado Francisco,

la fórmula de Atmananda es una expresión literal. En la mayoría de los casos el contacto directo con el gurú es necesario y no puede ser reemplazado por los medios modernos de comunicación. No obstante si el deceso por la verdad es intenso y las circunstancias hacen tal encuentro imposible la intensidad del deceso compensará la ausencia de proximidad del maestro. Se podría usar la siguiente metáfora: la verdad en el enseñante es como el fuego, cuando el deceso es débil es como madera mojada, un deceso medio es como madera seca, y el fuerte deceso es como pólvora. Para la madera mojada encenderse necesita tocar el fuego y toma tiempo para secarse. La madera seca necesita tocar el fuego pero se enciende inmediatamente pero para la pólvora se enciende incluso sin tocar el fuego, tan solo una chispa es necesario. Una frase en un libro o video tal vez sea tal chispa. Pero también en la mayoría de los casos un fuerte deceso tendrá el poder de cambiar las circunstancias muchas veces de manera mágica que rinde el encuentro posible.

Afectuosamente

Francis

Perdiendo la cabeza, encontrando el corazón - Francis responde -77

Tema: Atmabodha

Estimado Francis,

Las últimas dos semanas he estado contemplando tu versión del Atmabodha, y han surgido dos preguntas. (¡Muy buena versión, dicho sea de paso!). Las dos preguntas se refieren esencialmente a la siguiente afirmación: “67. Cuando Atman, el sol de la comprensión, surge en el espacio del corazón, dispersa la oscuridad; impregnando todo y sosteniendo todo, resplandece y todo es luz”.

1. Has usado aquí la expresión “el sol de la comprensión” en lugar de decir “el sol de todo ser” o alguna expresión equivalente. ¿Quizás esto fue deliberado, no estoy seguro? Para mí el término “comprensión” [understanding] tiene connotaciones de “mental” e “intelectual”, etc. Al analizar la palabra un poco nos lleva a “estando” [stand] y “debajo” [under] implicando que la “comprensión” [understanding] está debajo de algo que es más *directo*, como si dijéramos. En este contexto, “comprensión” [understanding], diría que está debajo de una “apercepción” directa no-conceptual; así que para expresar esto, “apercepción” es similar a percepción pero en otra dirección como si dijéramos. [Al ser el lenguaje dualista siempre es problemático en contextos no dualistas, pero tal vez entiendes a lo que me refiero] De todas formas, la pregunta es ¿usaste el término “comprensión” [understanding] de forma deliberada? y si es así, ¿por qué?
2. Parece que el sentido de ser separado tiene dos aspectos esenciales:
 1. Cognitivo - de la mente o intelecto
 2. Sentido más profundo - menos aparente y de o en el corazón

Una investigación y análisis detenido puede, con relativa facilidad, deconstruir la noción o idea de ser una persona, por ejemplo, puede haber un reconocimiento claro que el “yo” (self) no se refiere a un cuerpo o a una mente ni a nada objetivo. Además, en su momento, se puede “ver” (palabra muy popular en ciertos círculos hoy en día) claramente que lo que somos es la consciencia eterna y siempre presente, etc. Todo esto está bien desde luego, pero asumir (como muchos parece que hacen) que esta realización valiosa y significativa es equivalente a la Realización del Ser en el sentido propio y verdadero, no me parece correcto.

Lo que siento que falta es ese aspecto más profundo. Y la razón por la

que falta ese aspecto más profundo es porque no es evidente; podría decirse que está enterrado en lo profundo. Y esta falta de evidencia del aspecto más profundo, es especialmente el caso cuando la fase “¡Guau!” de la menos profunda “realización cognitiva” acapara el centro de atención con su particular euforia. Con el paso del tiempo, y al asentarse las cosas, si hay más atma-vichara (investigación del yo) y una saludable dosis de honestidad perceptiva (tal vez), la investigación puede empezar a revelar este aspecto más profundo del ser separado escondido en el corazón. ¡De hecho yo diría que lo hace! Y esto parece ser confirmado por Ramana que indica claramente que la investigación tiene su resolución y conclusión en el corazón [Disolución del nudo del o en el corazón]. También Douglas Harding a su manera particular sugiere esto. Para parafrasear, el “ver” gravita hacia el centro del corazón. El iguala la iluminación (realización del ser) con “encuentro mi corazón” en su mapa plegable 8x8 del camino plebeyo [la etapa Kensho inmediatamente anterior o “veo mi (No) Cara Original” la caracteriza como “pierdo mi cabeza pero todavía tengo que encontrar mi corazón” – queriendo decir la menos profunda “realización cognitiva” diría yo).

Así que, en resumen, podemos decir en relación al aspecto más profundo que el yo-personal (jiva-self) es reemplazado por el Yo-Universal (Brahman-Self). Y este surgir tiene lugar en la “cueva del corazón”, como dicen en las Upanishads, porque es aquí donde los más (oscuros) profundos aspectos del ser separado residen. Así que cuando el sol del Ser-Universal surge, el sentido del ser separado se disuelve y disipa. El Atmabodha también confirma esto como podemos ver en la afirmación anterior que dice, “Cuando Atman... surge en el espacio del corazón, dispersa la oscuridad... etc.”

Ahora, finalmente, mi pregunta es ¿estarías de acuerdo con la distinción entre los dos aspectos del sentido de ser separado? El aspecto más superficial es esencialmente cognitivo (de la mente) y el más profundo es sentido más profundamente y tiene su raíz en el corazón. [Por cierto, todo esto está dicho en sentido experimental, empírico].

Además, por favor puedes también comentar lo anterior, si te sientes inclinado a ello.

Con afecto, Alan

Estimado Alan,

Has hecho dos preguntas:

1. ¿Usaste el término “comprensión” [understanding] a propósito? y si es que sí, ¿por qué?

La respuesta es sí. Lo que está debajo es el fundamento, la substancia, (del latín: sub=debajo + stans=estando). Podríamos usar las palabras inteligencia, o

consciencia, o sustancia, o presencia, o ser, todas apuntando a la misma realidad. La palabra comprensión [understanding] fue quizás elegida para desafiar la perspectiva usual, una perspectiva según la cual la comprensión es menos real que los pensamientos, los pensamientos menos reales que los sentimientos y los sentimientos menos reales que los objetos físicos percibidos a través de los sentidos. Normalmente no vemos la comprensión o la consciencia como la realidad última del mundo, el cuerpo y la mente. La iluminación es el reconocimiento de la eternidad, omnipresencia y substancialidad de la consciencia. Este reconocimiento se podría redefinir como la comprensión de la comprensión.

Sería un error enorme asumir que esta comprensión es “intelectual”, queriendo decir que con ello que “tiene lugar en la mente humana”. Otra palabra para comprensión podría ser tal vez “conocimiento”. Comprendemos un pensamiento, un sentimiento o una percepción sensorial cuando la conocemos completamente al disolverse en su sustancia. La comprensión de los pensamientos es inteligencia, la de los sentimientos, amor, y de las percepciones sensoriales, belleza. La comprensión resulta estar muy incomprendida y, como consecuencia, devaluada en círculos espirituales. Tenemos que ver que no sólo la inteligencia sino también el amor y la belleza son aspectos varios de la comprensión. No hay inteligencia sin amor y belleza. Esto nos conduce a tu segunda pregunta.

2. ¿Estarías de acuerdo con esta distinción entre los dos aspectos del sentido del ser separado, siendo el aspecto más superficial esencialmente cognitivo (de la mente) y el nivel más profundo, teniendo un aspecto más sentido con su raíz en el corazón?

Sí y no.

Sí, hay esos dos aspectos. El primero se compone de los sistemas de creencias enraizados en la creencia de que somos una consciencia separada, el segundo de los sistemas de sentimientos al nivel somático, que conspiran crear la impresión de una consciencia encarnada en un cuerpo.

No, el segundo no es más profundo (si más profundo quiere decir más fundamental) que el primero. Los dos son igualmente importantes porque se refieren a hasta qué punto esta “comprensión de la comprensión” impregna respectivamente tanto la esfera de los pensamientos como la de las sensaciones corporales. No se puede alcanzar la estabilización en la paz de nuestra verdadera naturaleza sin la disolución de todos o la mayoría de los residuos de la ignorancia. Un vislumbre completo de nuestra verdadera naturaleza tiene un gran impacto a los dos niveles, y pone en marcha el proceso de la realización del ser que nos lleva a morar en nuestro estado natural de la libertad. Un vislumbre incompleto es aquel que nos libera de un sistema de creencias o sentimientos específico, pero no es capaz de eliminar el nudo central de la separación. Usando la metáfora de la culebra y la cuerda, un vislumbre parcial es aquel en el que se ve que no hay una culebra, pero no se ha descubierto cual es la realidad del trasfondo (la cuerda); un vislumbre completo es el reconocimiento de la cuerda. Tal vislumbre (nirvikalpa samadhi) será seguido por la progresiva estabilización en el estado

natural de la libertad (sahaja samadhi), al realinearse el cuerpo-mente con la nueva dirección que fue revelada en esta apercepción.

Estoy sacando esta cuestión porque un vislumbre parcial, al estar todavía teñido de objetividad, puede ser calificado legítimamente como “intelectual” o “sentido”. Tal vislumbre no puede ser calificado como “absoluto”. Muy a menudo vislumbres parciales de cualquiera de las dos clases son malinterpretados por los buscadores de la verdad como satori, o iluminación, o nirvikalpa samadhi, todos ellos términos sinónimos. El resultado es un cese prematuro de la búsqueda. El buscador parece formular claramente su comprensión de la Verdad (siempre que la letra pequeña no se escrutinice), pero el perfume, el poder esencial detrás del mantra, está ausente, y a menudo el predicador que predica así el “dharma”, no cumple el “karma”. Tal realización, por muy valiosa que sea, no constituye una realización del Ser, o ni siquiera la iluminación en su verdadero sentido. Sin embargo hay una realización paralela, que carece igualmente de profundidad, en la que hay una entrega al nivel de los sentimientos, al nivel del corazón, pero en la que persiste todavía un apego intelectual al concepto de una consciencia separada. Este segundo tipo de buscadores “a medio cocer” en su mayoría se encuentra entre los buscadores en el camino de la devoción.

En el vislumbre completo de nuestra verdadero Ser, la pérdida de la identidad intelectual, y la de la identidad sentida, son concomitantes. Los dos son el resultado de la revelación de nuestra verdadera identidad, y ciertamente el corazón es parte de ella. Digámoslo francamente: una realización que no es la revelación de nuestra inmortalidad, de nuestra libertad absoluta, y la experiencia de absoluta felicidad, amor absoluto y belleza absoluta, no es la experiencia de la que y desde la cual hablaron Buddha, Ramana Maharshi, Ma Ananda Mai, Jean Klein y otros muchos sabios. No hay tal cosa como iluminación de saldo, parcial, de segunda clase. Es absoluta, o no es.

Como puedes ver, mi respuesta no contradice las afirmaciones que hiciste y entiendo las preocupaciones de superficialidad e intelectualismo implicadas en tu pregunta.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Se ha alcanzado la meta? - Francis responde – 78.

Parece que el leer y contemplar tu respuesta número 65 me ha “hecho estallar”. Escribo para confirmar mi comprensión/experiencia. Inicialmente cuando leí acerca del “percibidor último”, el pensamiento que vino fue “¿por qué no puede haber más de un percibidor? (por ejemplo, varios percibidores individuales y probablemente un súper percibidor o Dios)” Al continuar con la investigación, después de un día o así, caí en la cuenta de que: a) mi cuerpo/mente/pensamientos/emociones están en la consciencia y no al revés; b) como la consciencia no está en ningún lugar, no hay un borde que separe “mi” consciencia de la consciencia de “todos los demás”, a saber, es un campo de consciencia en el que surgen agregados de cuerpos-mentes-pensamientos-emociones; c) la única “separación” de la consciencia es el pensamiento “estoy separado”. Pero como ese mismo pensamiento surge en la consciencia y no tiene existencia independiente, es como una burbuja. Tan pronto como surgió este reconocimiento, el pensamiento “soy separado” estalló; d) Hubo una comprensión de que todos y todo surge y se disuelve en el campo de la consciencia. La consciencia es todo lo que es; e) ¡La “iluminación” es una broma! ¡No hay nadie que se ilumine! Una burbuja de pensamiento/emoción en la consciencia parece que busca la iluminación, pero en algún momento la burbuja estalla en la consciencia en la que surge. Los agregados de pensamientos/sentimientos/cuerpos (generalmente llamados “personas”), tienen pensamientos “yo no estoy iluminado”, pero no son diferentes de los “agregados iluminados”, ya que los dos son simplemente burbujas en la consciencia; f) La risa acompañó esta realización. Entonces regresaron los pensamientos de que tal vez ésta es sólo una experiencia temporal, o simplemente una alucinación mental. Esto fue acompañado de pensamientos “¿qué importa?” El pensamiento “estoy iluminado” o “no estoy iluminado” surge en la consciencia /presencia y desaparece. Ninguno de ellos es verdad ni tiene ningún significado; g) Hubo un pensamiento – “Debería preguntar a Francis”, seguido de “¿Qué pasa si Francis cree que es una tontería!” seguido de “¿Y qué más da?” Aquí no hay nadie que requiera ser o no validado”. De todas formas te estoy escribiendo.

¿Algún comentario/sugerencias? Gracias por estar disponible. Saludos, R

Estimado R,

La secuencia de pensamientos que estás describiendo tiene sentido. La comprensión de que la “Consciencia es todo lo que es”, es todo lo que hace falta, siempre que esta comprensión sea absolutamente experimental, y no esté reducida sólo

a la esfera del pensamiento. La forma de averiguar esto es preguntarte a ti mismo: “¿Estoy absolutamente satisfecho? ¿Se ha alcanzado la meta o hay todavía un sentido de carencia?” Esta es una pregunta muy íntima y no te pido una respuesta. Esta pregunta es sólo entre tú y tu ser. En la mayoría de los casos la respuesta será “no”, pero eso no quiere decir que la experiencia no fuese verdadera. Quiere decir que todavía hay niveles de resistencia que no han sido disueltos por ella.

Si es ese el caso, no des la búsqueda por terminada todavía, sigue investigando hasta que estés completamente satisfecho. Puedes que lleve cierto tiempo y puede que necesites la ayuda de un maestro. La vida proveerá los acontecimientos necesarios para alcanzar el objetivo, siempre que el deseo por él esté vivo. ¿Cómo podría ser de otra manera?

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Nunca olvides la meta - Francis responde - 79

Estimado Francis, ¿Es posible mantener el enfoque en la consciencia y al mismo tiempo trabajar como un ejecutivo en una empresa? La pregunta se puede extender a cualquier profesión en la que tienes que usar la mente continuamente, hablar con mucha gente y bajo la presión de obtener resultados económicos. No haría esta pregunta si estuviera iluminado, pero temo que nunca lo estaré si continúo trabajando como ahora. Un consejo, por favor. Gracias.

Estimado Xavier,

La respuesta teórica a tu pregunta es sí, es posible hacer el sadhana mientras participas activamente en el mundo. Las situaciones que tienes que enfrentar en el trabajo se convierten en los ejercicios de yoga que tienes que dominar. Son ayudas más que obstáculos. El sabio Atmananda solía decir que un trabajo en las fuerzas armadas o en la policía era excelente para un buscador de la verdad, porque si puedes ser ecuánime allí, lo puedes ser en cualquier sitio. Yo creo que no hablaba del todo en serio.

Sin embargo, en la práctica, las situaciones del mundo parecerán facilitar tu sadhana, sólo si dejas que ellas te guíen. En mi caso siempre traté de acomodar el tipo de trabajo que tenía a los requisitos del sadhana. Yo necesitaba pasar mucho tiempo con mi maestro, atendiendo todos sus retiros y además de eso pasando 5 o 6 semanas con él en privado, y esto duró muchos años. Esos meses eran las vacaciones con las que yo siempre había soñado haciéndose realidad. Todo lo que hacía falta era tener claras mis prioridades: Lo primero la Verdad y todo lo demás venía después. Este era el deseo de mi corazón y siempre terminé siguiéndolo porque era muy fuerte. En el camino me desprendí de algunos objetos que otra gente hubiera considerado muy valiosos. Había sido buen estudiante y tenía prestigiosos títulos en ciencias que eran la llave que abría la puerta para puestos ejecutivos en el sistema francés. Contento tiré esa llave a una cuneta de la carretera al empezar a buscar trabajos que no tenían salida profesional, cuyo único propósito era que me permitían la libertad de visitar a mi maestro frecuentemente, como requería mi sadhana. Resultó que el universo siempre cooperó con mi objetivo de forma providencial y bella, y nunca me arrepentí de mis decisiones.

Volviendo a mi primera respuesta teórica, la rectificaría de la siguiente manera: domina sólo los ejercicios de yoga que son inevitables. La vida te surtirá de la cantidad necesaria de ellos: accidentes, relaciones personales, familiares, clientes, supervisores, empleados, etc. . . No busques más (a no ser que te guste), ¡no te apuntes a las fuerzas armadas, a no ser que sea tu verdadera vocación!

Nunca olvides la meta: felicidad pura.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Si un árbol cae en el bosque y nadie lo oye, ¿hace ruido? - Francis responde - 81

Estimado Francis, me interesaron mucho tus comentarios sobre la distinción entre “consciencia” y “mente” (pregunta número 76). Dijiste: “Mantente abierto a la posibilidad de que nada sucede fuera o aparte de la consciencia, pero hay muchas cosas que suceden fuera o aparte de nuestra mente humana. La creencia de que nada sucede fuera de una mente humana limitada es una forma de ignorancia conocida como solipsismo”. De esa afirmación surgen dos preguntas: 1) ¿existe realmente tal cosa como una “mente humana limitada”? Lo que quiero decir es, hay pensamientos, sentimientos, percepciones. ¿Por qué suponer que esos pensamientos, sentimientos y percepciones son de alguna manera “limitados”? Y ¿por qué suponer que sucede algo fuera de lo que llamas una mente humana? Me parece que si hay alguna “creencia” es la “creencia” de que algo está sucediendo que no se conoce aquí. Así que parece que responderías con un “sí” a la pregunta, “Si un árbol se cae en el bosque y nadie lo oye, ¿hace ruido?” Porque mientras la mente humana limitada no percibiría el sonido, la consciencia lo haría. Pero a mí eso me parece pura especulación desprovista de experiencia real. 2) Si hay cosas que suceden en la consciencia de las que la mente humana no es consciente, ¿qué o quién es consciente de ellas entonces? Si la respuesta es que: “la Consciencia misma es consciente”, ¿no es eso lo mismo que decir, “el Dios Omnisciente es consciente”? En otras palabras, parece que sitúa a la consciencia como un tipo de deidad, consciente de cosas inaccesibles a la “mente humana limitada”. No estoy seguro si he sido suficientemente claro (¡o si me aclaro a mí mismo!). Creo que mi pregunta central es: aunque tú llamas al solipsismo “una forma de ignorancia”, ¿no es solipsismo lo que es, de hecho, experimentado; y todo lo demás es especulación sobre lo que puede estar sucediendo pero no es experimentado? Y si no hay una “persona” como tal, y por lo tanto no hay “una mente humana limitada,” ¿no es la experiencia de la realidad de hecho un “solipsismo para nadie”? ¡Esta es la nuez que no puedo romper! Michael

Estimado Michael,

Has hecho varias preguntas:

1. ¿Existe una “mente humana limitada”?

¿En nuestra experiencia humana? No en realidad. Sólo hay mentaciones que surgen, existen y vuelven a desaparecer en la consciencia. Su substancia es la consciencia, por lo tanto, sólo hay consciencia.

2. ¿Por qué suponer que estos pensamientos, sentimientos y percepciones son “limitados”?

Porque lo son. Por ejemplo las percepciones de estar en California o de estar en Maryland son diferentes, queriendo esto decir que cada una de ellas es limitada: el aire no puede ser húmedo y seco en la misma percepción.

3. ¿Por qué suponer que pasa algo fuera de lo que llamas la mente humana?

Porque las mentaciones son limitadas. Porque parece que existe California, donde el cuerpo llamado Francis parece vivir, y Maryland, donde el cuerpo llamado Michael parece vivir. Lo estás suponiendo tú mismo, ya que estás haciendo esta pregunta a Francis. Pero tienes razón que en esta etapa de la investigación, es sólo una creencia.

4. Así que parece que tú contestarías “sí” a la pregunta, “Si un árbol se cae en el bosque y nadie lo oye, ¿hace ruido?”

Depende de lo que queremos decir con “ruido” y con “nadie”. Si por “ruido” queremos decir la experiencia de oír y con “nadie” nos referimos a la “consciencia”, entonces “nadie” implica que no hay “sonido” y la respuesta es “no”. Si “uno” se refiere a las mentes limitadas de Francis y de Michael, la respuesta es “tal vez”.

5. Si hay cosas que suceden en la consciencia de las que la mente humana no es consciente, ¿quién o qué es consciente de ellas?

Los gatos parecen ser muy conscientes de los ratones, y los perros de los gatos. ¿Por qué limitar la consciencia a mentes humanas, o todavía peor, en el caso del solipsismo, a la mente de Michael? ¿Por qué limitar la consciencia a mentes? Las mentes (es decir las mentaciones) surgen en la consciencia, no la consciencia en la mente. Aquello que surge en la consciencia, no la limita.

6. ¿No es solipsismo lo que de hecho se experimenta, y todo lo demás es especulación sobre lo que puede estar pasando, pero no es experimentado?

Solipsismo es lo que parece que se experimenta cuando identificamos la consciencia que percibe con un cuerpo-mente limitado. Es una reducción de la consciencia divina, eterna, concedora de todo, al pequeño tamaño de una mente humana mortal y limitada. Es el epítome de la ignorancia, de la alienación y del sufrimiento. El solipsista, al negar a los otros existencia y consciencia, permanece prisionero en la mazmorra de su lógicamente irrefutable sistema de creencias, sin darse cuenta de que todo el mundo a su alrededor se percató de lo necio que es.

Pero no es verdad decir que eso es lo que es de hecho experimentado, porque lo que de hecho es experimentado es la consciencia y sólo la consciencia.

7. Si la respuesta es “la Consciencia misma es consciente”, ¿no es lo mismo que decir “Dios Omnisciente es consciente”? En otras palabras, parece que sitúa a la consciencia como un tipo de deidad, consciente de cosas inaccesibles a la “mente humana limitada”.

Sí, Michael. Es lo mismo que decir eso. ¿Qué hay de malo en eso? Después de todo, Eso es lo que eres, Consciencia. Mantente abierto a esa posibilidad, abierto a tu Presencia divina.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la 81 - Francis responde - 82

Estimado Francis,

Gracias, tu respuesta me ha ayudado mucho. Pero todavía hay un punto de confusión, así que si me permites voy a intentar una analogía del sueño.

Si estoy soñando, en mi sueño puede haber un personaje Francis, que parece estar en California, y un personaje Michael que parece estar en Maryland. En el sueño, Francis puede decir, “El aire aquí es muy seco”. Y Michael puede decir, “Siento el aire muy húmedo”.

Así que en el sueño parece que Francis está experimentando aridez, y Michael está experimentando humedad. Esto sería una prueba de mentaciones limitadas, limitadas a las mentes de Francis y Michael.

Pero cuando el que duerme se despierta, surge la verdad: no había una experiencia limitada ni de Francis ni de Michael. Francis y Michael no estaban experimentando nada en absoluto. Sólo el que soñaba estaba teniendo una experiencia, y lo que el que soñaba estaba experimentando era simplemente la APARIENCIA de Francis y Michael teniendo experiencias. De hecho no había tales experiencias limitadas (mentaciones).

Así que desde el punto de vista del que sueña, el sueño es una “realidad” solipsista. Sólo el soñador y su experiencia son “reales” y todo lo demás es mera apariencia, que es entendida como tal al despertarse del sueño.

Así que si uno sustituye la “consciencia” por el “soñador”, ¿no tenemos una buena descripción de la realidad diurna?

Puede que hayas señalado una cuestión relacionada con esta al contestar a otra pregunta cuando dijiste, “las percepciones no perciben.” En ese caso la apariencia llamada “persona”, como objetos de percepción, ellos mismos no perciben. Sólo el percibidor único, la consciencia, está percibiendo. Todo lo demás es lo percibido.

¿Estoy en el camino correcto?

Con afecto, Michael

Estimado Michael,

Conceptualmente estás en el camino correcto, especialmente en el último párrafo de tu mensaje. Es importante tener el mapa correcto que nos señala el camino a la experiencia de nuestro verdadero Ser, y nuestro subsiguiente establecimiento en esta certidumbre maravillosa.

Una observación sin embargo: la analogía del sueño no se puede aplicar fácilmente. Esta es la razón: en el sueño hay dos personajes que aparecen al soñador. Una de

dos, o 1. El soñador tiene acceso a la mente de Francis, siente el aire caliente de fuera y no ve a Michael, aunque puede intercambiar correos electrónicos con él, o 2. El soñador tiene acceso a las mentaciones de Michael, siente el aire frío afuera y no ve a Francis, aunque puede escribirse con él, o 3. No tiene acceso a sus mentes y sólo ve sus cuerpos desde fuera, pero uno a uno, porque este testigo externo no puede estar SIMULTANEAMENTE dentro de Francis y Michael, ni puede estar simultáneamente en California y en Maryland. Al revés que el soñador, la consciencia en su estado puro y fuera del tiempo, contiene simultáneamente a Francis y Michael, California y Maryland, como potencialidad.

La consciencia es omnipresente a través del tiempo, el espacio y las mentes: Debido a la existencia de memoria su omnipresencia a través del tiempo fácil de concebir, mientras que su omnipresencia a través del espacio y las mentes es difícil de concebir desde el punto de vista de un cuerpo-mente limitado, localizado en el espacio.

La consciencia es el lugar más allá del tiempo y del espacio que contiene, actualiza y percibe todo los tiempos, todas las mentes y todos los lugares.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la 77 - Francis responde - 83

Estimado Francis,

Esta es una respuesta excelente y penetrante a mis dos preguntas. Gracias.

En tu respuesta, hay tal vez una cuestión cuya clarificación podría ser útil. Dices que en caso de vislumbres incompletos “el nudo central de la separación” no ha sido eliminado. La implicación de la expresión “el nudo central” parece sugerir un punto central o fundamental del que depende la sensación principal de separación. Si como razonablemente afirmas, el caso es que “ambos son igualmente importantes” - la disolución de la “ignorancia” o la sensación del ser separado tanto en referencia a la identidad intelectual como a la identidad sentida - surge la pregunta: ¿dónde está ese “nudo central”? ¿Es al nivel del sistema “mente-intelectual-cognitiva” o al nivel del sistema “sentir-somático”?

No quiero poner palabras en tu boca, ¡Que Dios me perdone!, pero ¿no es el “corazón” el corazón del problema? Recuerdo algo en “Eternidad Ahora” (¿era ahí?) acerca de unos monos que saltan de rama en rama, y después tienen el acierto, aparentemente, de soltarse de la rama y de encontrarse cayendo en el corazón. También había alguna mención acerca de que el corazón es el verdadero centro y el destino final. Reconozco tu punto sobre los tipos emocionales medio “cocidos” que han entregado el corazón, pero en los que no hay “compresión” cognitiva; pero, dicho esto, permanece en mí un sentido muy fuerte de que el corazón es clave y central. Otra vez, me acuerdo del “logión” o afirmación de donde nace mi pregunta: “67. Cuando Atman, el sol de la comprensión, surge en el espacio del corazón, dispersa la oscuridad, permeándolo y sosteniéndolo todo, brilla, y todo es luz”

Sol - centro, corazón del sistema solar

Corazón - centro, núcleo del sistema somático del sentir

Afectuosamente, Alan

Estimado Alan,

¿Por qué tratar de disociar la Inteligencia, el Amor y la Belleza? ¿No son de hecho uno, como la experiencia de nuestra verdadera naturaleza? Cuando estamos inspirados poéticamente, estoy de acuerdo contigo, el Corazón es una palabra mejor que Razón. Pero en esos días que nos sentimos inclinados hacia la lógica, puede parecer una palabra demasiado borrosa, incluso para los lógicos borrosos.

Vayamos ahora al corazón de tu pregunta:

“Si como razonablemente afirmas, la verdad es que “los dos son igualmente importantes” - la disolución de la ignorancia o el sentido del ser separado, tanto al nivel de la identidad intelectual como al nivel de la identidad sentida - surge la pregunta ¿donde está este “nudo central? ¿Es en el sistema ‘mental-intelectual-cognitivo’ o en el sistema ‘somático-sentido’?”

Tienes una cuerda con un gran nudo en el medio que parece separar la cuerda en dos mitades. Una mitad se conoce como la mitad de la mente-cognitiva y la otra la mitad es la del cuerpo que siente. Puedes empezar a deshacer el nudo desde cualquier lado. Una vez que el nudo se ha deshecho sólo hay una cuerda.

¿Dónde estaba el nudo central?

En la cuerda.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Que es Dios para el no-dualista? - Francis Responde - 198

¿Que es Dios para el no-dualista?

Estimado Ryan,

Depende de lo que quieras decir con “no-dualista”.

Si te referes a un individuo que se ve a si mismo como un “no-dualista”, y como tal diferente de uno que es un “dualista” por ejemplo, no tengo ni idea de lo que es Dios para él; tendríamos que preguntarle a el o ella.

Si tu pregunta es a mi “¿Que es Dios?”, yo diría:

Dios es la realidad de todas las cosas y de todos los seres, es la consciencia que está verdaderamente percibiendo y entendiendo estas palabras justo ahora, libre del tiempo y del espacio, y es tiempo y espacio y todo lo que hay en ellos.

Lo conocemos primero como la Inteligencia en nuestras comprensiones, el Amor en nuestras relaciones, la Belleza en lo que contemplamos, y la Felicidad en nuestra experiencia.

Después se revela como la realidad eterna de nuestra experiencia humana, como la consciencia en que aparece y a la cual se le aparece. En ese momento, nuestro cuerpo-mente se convierte consciente, voluntaria y felizmente en el servidor de esta Presencia.

Mas adelante comenzamos a reconocer esta Presencia en y mas allá de todo lo que vemos, oímos, saboreamos, tocamos, olemos, sentimos os pensamos.

Estábamos perdidos, y ahora somos encontrados.

Y somos El que encuentra y lo Encontrado.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Me gustaría mucho experimentar más gozo y vitalidad mientras habito en este cuerpo. - Francis responde - 84

Estimado Francis, aprecio mucho esta oportunidad de hacerte preguntas. Me gustaría preguntarte algo de lo que los maestros espirituales no hablan mucho, pero que parece ser una gran parte de la condición humana. Tengo 50 años y siento que es cansado estar en este cuerpo físico. El cuerpo y el sistema nervioso parecen limitar cuanta consciencia y gozo puedo experimentar. También me resulta frustrante experimentar que no tengo la energía para hacer todas las cosas que me gustaría hacer. No estoy enfermo, sino que simplemente siento este cansancio y los límites del cuerpo y del sistema nervioso. (He intentado cuidar mi cuerpo razonablemente bien mediante una nutrición sana y ejercicio. Así que ese no es el problema). Algunas veces he visto gente de 80 o 90 años llenos una presencia gozosa a pesar de estar en un cuerpo enfermo y frágil. Parecen ser muy transparentes; el espíritu fluye a través de ellos. Mi prioridad es despertar completamente, pero también me gustaría experimentar más gozo y vitalidad mientras vivo en este cuerpo. ¿Qué sugerirías? Gracias por adelantado.

Estimado Juhana,

Entiendo tu preocupación, pero está en la raíz misma de tu problema. Hay una paradoja acerca de la experiencia de gozo y vitalidad mientras vivimos en este cuerpo; se manifiesta espontáneamente en el momento que no estamos apegados al cuerpo. De la misma forma, disfrutamos realmente del mundo en el momento que no estamos apegados a él. La paradoja con la que nos enfrentamos es que no podemos pretender que no estamos apegados al cuerpo, al mundo y a los placeres que ofrecen si de hecho estamos muy apegados a ellos.

Sin embargo, el propio hecho de haber planteado esta pregunta demuestra que has empezado a darte cuenta de que no pueden darte la felicidad que buscas. Esta comprensión puede crear un aparente estado de indiferencia que puede ser malinterpretado como falta de entusiasmo y vitalidad, mientras que de hecho tu entusiasmo ha empezado a alejarse del mundo para volverse hacia la Presencia que es la realidad de tu experiencia.

Mi consejo es que sigas tu entusiasmo, tu interés, te lleve a donde te lleve. Disfruta tu libertad, conserva la frescura de tu amor. Aunque tu interés te aleje aparentemente de las llamadas actividades espirituales, la actividad espiritual que recomiendo en tu caso es que estés muy atento en cada momento a lo que realmente quieres en este mismo momento, no más tarde, sino en este justo momento. Mantente con la espontaneidad de tu deseo verdadero. No persigas este o aquél objeto, sino sigue el deseo de tu corazón paso a paso, momento a momento. ¡Te sorprenderás al ver dónde te lleva!

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Que es un vislumbre de la Verdad? - Francis Responde - 192

Estimado Francis, durante los últimos meses he sido una ferviente seguidora de tus enseñanzas y me gustaría expresarte mi gratitud porque tus enseñanzas han clarificado muchas de mis confusiones sobre la práctica y la iluminación. En tu respuesta a la pregunta “¿Hay pruebas de una consciencia limitada?”, dijiste que hay dos clases de experiencia: la experiencia mediante la cual percibimos un objeto (tipo 1) y la experiencia mediante al cual experimentamos la consciencia directamente (tipo 2). Si entiendo tus enseñanzas correctamente, sabemos que somos conscientes (conocer) y conocemos que la consciencia existe (ser). Es decir, ser y conocer siempre coexisten. Sin embargo no podemos señalar la consciencia porque no es un objeto (es decir, la consciencia no puede ser objetivada). Además, sabemos que la consciencia es ilimitada porque no importa lo que experimentemos, esta ahí. No podemos separar la consciencia de la experiencia. Por propia experiencia directa, sabemos que la consciencia no tiene límites y sabemos que nada puede existir independientemente de la consciencia. De hecho nuestra experiencia nos dice que no hay sujeto-objeto, solo hay experimentación (lo cual es consciencia). Somos engañados por los pensamientos porque la mente usurpa la experiencia y sostiene que hay un “yo”, una entidad que experimenta un objeto. Creemos que la consciencia está limitada a este cuerpo-mente porque nos identificamos con este cuerpo-mente como “yo” considerando todo lo demás como “no-yo” cuando tal división es meramente conceptual y no existe. ¿Es esto lo que llamas experiencia tipo 2? Si no es así, podrías por favor explicar que es una experiencia tipo 2? ¿Es la experiencia directa del sueño profundo una experiencia tipo 2? Muchas gracias. Theresa.

Estimada Theresa,

Tus conclusiones son correctas hasta donde dices “Además, sabemos que la consciencia es ilimitada porque no importa lo que experimentemos, esta ahí.” Bien, está siempre ahí en nuestra experiencia, pero podría estar todavía limitada a nuestro cuerpo-mente individual. Después dices “No podemos separar la consciencia de la experiencia”, lo cual es cierto. Después “Por propia experiencia directa, sabemos que la consciencia no tiene límites y sabemos que nada puede existir independientemente de la consciencia” Bien, depende de la clase de experiencia a la que te referas. Nuestra experiencia ordinaria no puede darnos el conocimiento de que la consciencia es ilimitada. Solo la iluminación, el satori, nirvikalpa samadhi, o dicho de otra forma un vislumbre total de nuestra verdadera realidad puede revelar este conocimiento.

Una experiencia tipo 2 (No me gusta mucho esta terminología que creé para una respuesta concreta) sería un vislumbre parcial o total de la Consciencia (o

Inteligencia, o Amor, o Belleza). Un vislumbre parcial revela un elemento de la Verdad, mientras que un vislumbre total revela la Verdad misma. Si utilizamos la analogía Advaita tradicional de la cuerda y la serpiente, un vislumbre parcial revelaría algo cierto sobre la cuerda, por ejemplo su longitud, o su color, o el hecho de que no es una cobra, sin revelar sin embargo su verdadera naturaleza. Un vislumbre total revela que el objeto inicialmente considerado un serpiente es de hecho una cuerda.

La experiencia del sueño profundo no es una experiencia tipo 2. Es más, aunque la iluminación es una experiencia tipo 2, la mayoría de las experiencias tipo 2 no son iluminación, que es el reconocimiento directo de que la consciencia es la realidad eterna de todas las mentes y del mundo. Una falsa iluminación consistiría en considerar que nuestra mente es la realidad del mundo, mientras que de hecho es solo la realidad aparente de nuestra percepción del mundo. Este error es bastante común en el Advaita del oeste.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Deberíamos enfocarnos en una sensación desagradable o en aquello que la experimenta? - Francis responde - 85

Estimado Francis,

A menudo, en la meditación, surge un intenso sentimiento incómodo tal como miedo, tristeza, angustia, etc. Cuando ocurre esto, si puedo acercarme al sentimiento sin pensar, normalmente el resultado es que el cuerpo tiembla y tiene espasmos por unos dos minutos, después de lo cual surgen sentimientos agradables de unidad y paz. A veces en lugar de “sumergirme” en el sentimiento desagradable, me hago la pregunta, “¿Quién está experimentando este sentimiento?”. Tras enfocar la consciencia en “aquello que experimenta” en lugar de en el sentimiento incómodo a veces puedo también experimentar sentimientos de unidad y paz (aunque esto sucede menos a menudo y cualquier sentimiento de unidad o paz parece menos “directo”). ¿Es uno de los enfoques mejor que el otro? El primero parece más “efectivo” y el segundo parece teñido de supresión. Aunque aprecio la disipación de los sentimientos “incómodos” y la experiencia de sentimientos “agradables”, mi motivación es el cultivo de la sabiduría y facilitar la apertura a la verdad. ¿Alguna sugerencia? Gracias, George

Estimado George,

El hecho de que tienes dos opciones diferentes indica que en ambos casos estás haciendo algo. ¿Cuál es el objetivo de esas prácticas? ¿No es el eliminar la incomodidad que genera el sentimiento? Y si es así, ¿podríamos llamar “acogida” a esta práctica? En el primer caso te enfocas en el sentimiento, para no sentirlo más, y en el segundo te enfocas en otra cosa, tal vez para escaparte del sentimiento.

La verdadera acogida, que recomiendo en tu caso, simplemente acoge el sentimiento y todo lo demás que aparece en la consciencia con indiferencia benevolente. La consciencia misma es esta acogida sin juzgar, sin enfoque, sin objetivo. Simplemente reviertes al funcionamiento natural de la consciencia, sin enfocarte en el sentimiento desagradable, ni en el concepto ni sentimiento “yo soy”. Permite que el sentimiento cuente el resto de la historia, proporcionando el tiempo y el espacio que necesita para hacerlo. En esta contemplación realmente adoptas la posición de la presencia impersonal.

Si mi sugerencia parece difícil de seguir, como segunda posibilidad te recomendaría el primero de los dos enfoques que describes, siempre que tu investigación de la naturaleza del ser no se limite a la esfera de los pensamientos o sensaciones corporales sino que tenga un alcance ilimitado y se conduzca con la intención de encontrar realmente la respuesta viva a la pregunta, “¿qué soy?”, no para

eliminar un sentimiento desagradable. Este enfoque al final te conducirá al que te recomiendo.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cual es la mejor práctica? - Francis Responde - 200

Estimado Francis, ¿son las disciplinas de meditación como enfocarse en la respiración durante periodos prolongados útiles para la realización del Ser? Lo pregunto porque he tenido varios periodos sostenidos del estado Absoluto, o más bien del no-estado. Estos ocurrieron mediante mi sadhana, consistente en enfocarse en el espacio entre pensamientos siempre que puedo en mi vida diaria. Se que este era el estado Absoluto porque no había una entidad que lo analizase o que afirmase que fuera el estado “final”. Simplemente era, sin división. Pero ahora encuentro que mi mente se distrae constantemente. Todavía tengo cierto sentido de ser la consciencia testigo, y no un objeto en ella, pero el sentido de limitación e individualidad ha retornado y con él, preocupaciones y miedos. Algo que nunca he hecho como sadhana es meditación diaria regular, tal como samatha o zazen. He leído sabios tales como Ramana Maharshi y Krishna Menon que sugieren que tales prácticas pueden ser útiles para estabilizar la mente y prepararla para morar permanentemente en el Ser (Self), pero que dicen que tales prácticas deben ser eventualmente abandonadas. En realidad, nunca he empezado tales prácticas. Aparte del observar los pensamientos durante mi vida diaria (a lo que me dedico mucho y muy seriamente) y de leer y contemplar las palabras de los sabios, no realizo ninguna otra práctica. No quiero quedarme bloqueado en un lugar de sutil, pero todavía presente dualidad mediante la meditación formal - o dicho de otra manera, añadir esfuerzo a mi ignorancia. Pero al mismo tiempo, estos sabios (especialmente Ramana) parecen sugerir que tal práctica mejora la mente de forma que pueda permanecer en el estado Absoluto durante periodos de tiempo más y más largos. ¿Es necesaria tal práctica para ayudar a la estabilización del Absoluto? ¿Me ayudaría un práctica así a convertir el estado de libertad, el estado mas allá de la mente y el esfuerzo, en permanente?

Estimado Thomas,

Leer a sabios como Ramana Maharshi, Jean Klein y Krishna Menon, e intentar entender lo que decían y seguir las practicas que sugerían es un buen comienzo.

El problema es que no eran escritores sino maestros, que hacían especial hincapié en el hecho de que la forma más elevada de enseñanza o transmisión es por medio de la presencia del gurú. Nunca escribieron libros solo para leer. Lo que escribían estaba destinado a ser utilizado por sus discípulos, que ya les conocían, como un recordatorio de la luz que habían recibido en su presencia. La otra función de estos escritos era la de actuar como imanes para atraer hacia ellos a aquellos que estaban preparados para ser sus discípulos. Nunca fueron concebidos para ser el núcleo de la enseñanza, que esencialmente trata de la entrega, una entrega

de la que el gurú vivo es el instrumento.

Por lo tanto la práctica o método que es bueno para ti no es el que tu eliges, sino el que te sugiere tu gurú.

Soy plenamente consciente de que estas palabras pueden ser difíciles de aceptar, porque no son neo-advaiticamente correctas. Sin embargo, si lo piensas, solo son difíciles de aceptar para la ignorancia, cuya disolución es precisamente el propósito de tales prácticas.

Seria un gran error creer que la liberación puede ser alcanzada solo mediante libros o conexiones a través de Internet. Una aproximación intelectual puede e incluso debe formar parte del proceso de liberación, y esta parte puede ser comunicada mediante la interacción verbal, o mediante medios no interactivos tales como libros o videos (lo cual es mas difícil).

Pero esta parte es una fracción diminuta de la transmisión. La parte más importante no puede ser transmitida mediante palabras.

La práctica que te sugiero a ti es seguir hacienda lo que haces, buscando la Verdad sin esfuerzo, hasta que se te haga claro que necesitas encontrar a tu gurú; después visitar maestros hasta que encuentres uno con el que resuenes verdaderamente. Que sigas su consejo como proveniente del Absoluto, y lo hagas en tanto persista y se incremente la confianza mutua. No dudes en cambiar de gurú si esta confianza se evapora. Tu lealtad es para con la Verdad y solo para con la Verdad. En algún momento, tu karana gurú te llevará a casa.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Cual es la práctica correcta? - Francis Responde

- 86

Estimado Francis,

Desde hace muchos años estoy interesado en las enseñanzas no-dualistas que me han absorbido cada vez más. Me encanta “tu” encarnación de la consciencia que somos todos. Me siento muy atraído a la forma como apuntas a la verdad y por eso creo que eres el maestro al que quiero hacer esta pregunta: “Practico” para identificarme como la consciencia impersonal que observa lo que surge en ella, en lugar de identificarme con lo que aparece. “Funciona” particularmente bien con las llamadas emociones negativas - me dí cuenta que lo que... ve la cólera no está enojado, ... lo que ve el miedo, no tiene miedo, ... lo que ve la tristeza, no está triste... etc. Cuando lo compruebo de esta manera me lleva al mismo espacio, como la pregunta “¿Quién/qué soy?” Candice o’Denver de “Enseñanza de la Gran Libertad”, sugiere “tomar momentos cortos de consciencia muchas veces” que para mí apunta hacia lo mismo. También juego con el enfoque de mi atención como lo aprendí de tu amigo Rupert Spira: TODO (incluyendo mi cuerpo) aparece en el mismo “espacio” de la consciencia sin distancia y simultáneamente – esto relaja al instante. ¿Dirías que este es el enfoque correcto para realizar y encarnar la unidad con la consciencia? Tengo que decir que me resulta difícil poner mi pregunta en palabras... Gracias por la respuesta. Namaste, Bhasha

Estimado Bhasha,

De la misma manera que en cierto momento tu pregunta no puede ser formulada, la respuesta no puede ser dada mediante palabras. La propia presencia de un maestro que está establecido en el Ser guía al discípulo sin esfuerzo, más allá de las palabras a través de las últimas etapas del camino. No tengo una explicación racional para esto. Simplemente lo sé por experiencia. Un cierto tipo de comprensión puede ser aparentemente transmitida a través de las palabras, pero en la mayoría de los casos la presencia de un maestro bien cualificado es necesaria para que el discípulo se establezca en una paz inquebrantable. La realización del Ser no puede transmitirse a través del correo electrónico o Facebook, aunque algunos obstáculos importantes puedan eliminarse mediante la comprensión intelectual.

En relación a tu práctica, nunca debería ser mecánica y siempre debería fluir de tu comprensión. El elemento más importante es estar siempre abierto durante tu investigación a la posibilidad de que tu consciencia diaria sea universal e ilimitada. Si no hay esta apertura, tu práctica se queda en lo psicológico. Una vez estás abierto a esa posibilidad, puedes crear tantas prácticas como quieras. Al principio las puedes obtener de un maestro, pero más adelante

puedes inventar tus propios ejercicios. No me gusta el término “práctica”, porque sugiere esfuerzo y repetición. Le podríamos llamar la exploración del Infinito que somos, conducir experimentos sobre la manera que percibimos el mundo y los seres vivos que nos rodean, sobre nuestros sentimientos, sensaciones corporales, y sobre nuestros pensamientos. Como resultado de esta exploración nuestras percepciones, pensamientos, sentimientos y acciones se realinean con la realidad de nuestro ser.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre el enfoque en el Corazón - Francis Responde - 206

Estimado Francis, tengo una pregunta sobre meditación. En tu libro “El perfume del silencio” escribes: “No dejes que tu mente descansa en un objeto. En este sentido la meditación requiere una especie de vigilancia. El único sitio para descansar es el Ser (Self). Cuando creamos una sensación en la que descansar, creamos un pseudo yo (self), un pseudo “mi”.” En mi experiencia hay frecuentemente una agradable sensación de ardor en el área cercana a mi corazón. La atención se ve atraída ahí casi de forma natural; entonces hay paz, la atención no se dirige al pensamiento. (Y aun así, algo es consciente de la sensación en el pecho.) A menudo utilizo esta sensación como una guía “para volverme al interior”. Como si la mente descansara en el Corazón. Pero todavía es una sensación corporal. Como leí tú libro pienso que quizás no haya entendido bien. Que mi forma de hacerlo no es “la forma” de descansar en el Ser (Self). ¿Podrías comentar esto? Con afecto Ganesh (He asistido varias veces a tus satsangs en Amsterdam y estoy muy contento con tus explicaciones en Internet y con tus libros)

Estimado Ganesh,

Una sensación en el pecho es todavía una sensación, un objeto, y no la experiencia de nuestra verdadera naturaleza, la consciencia. Sin embargo, la paz, intimidad, gozo, felicidad y amor que pueden acompañar a esta sensación son la experiencia de nuestra verdadera naturaleza filtrada por la presencia de un objeto, igual que la luz que percibimos a través de una cortina semi-transparente es la luz del sol filtrada a través de la trama del tejido. Cuanto más oscura y tupida sea la trama, menos intensa es la luz que la atraviesa. Cuanto más oscuros y densos los pensamientos, menor la paz y la felicidad.

Atente a la paz, no a la sensación en el pecho.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Por qué son la mentes personales y diferentes entre si? - Francis responde - 87

Estimado Francis,

En la respuesta 74, dijiste, “la mente personal de Rhonda es una ilusión proyectada en la realidad, consciencia, Divinidad, a través de la creación de mentaciones específicas que podríamos denominar “recuerdos de Rhonda”. También dijiste, “hay una infinidad de otras mentes, entre ellas “la mente de Francis”, hecha de “los recuerdos de Francis”... ¿Quieres decir, por implicación, que la mente de Francis es también una ilusión, y que no contiene más recuerdos que los personales de Francis? Esto me lleva a mi pregunta principal. ¿Por qué son la mentes personales y diferentes entre si? ¿Hay alguna respuesta diferente de la que Dios lo quiere así? Si no, esta es la misma respuesta que la Iglesia daba a las preguntas del ¿por qué? antes de que la ciencia se liberó de ella en el siglo XVII.

Estimado Stanley,

Has hecho dos preguntas:

1. “¿Quieres decir, por implicación, que la mente de Francis es también una ilusión, y que no contiene más recuerdos que los personales de Francis?” Sí. La mente de Francis no existe, porque Francis sólo tiene la experiencia de la consciencia y de sus percepciones, cuya sustancia es esta misma consciencia. Por lo tanto, Francis sólo experimenta la consciencia y ella (no él) no tiene la experiencia de la mente de Francis. Y si Francis no la experimenta, nadie lo hace. Como corolario, como la mente no existe, realmente no puede contener nada.
2. “¿Por qué son las mentes personales y diferentes entre sí? ¿Hay alguna respuesta que no sea la de que Dios lo quiere así? Si no, ésta es la misma respuesta que la Iglesia daba a las preguntas del ¿por qué? antes de que la ciencia se liberó de ella en el siglo XVII.”

Estoy de acuerdo contigo en que las diversas iglesias no hay hecho un buen trabajo al responder a las preguntas “¿por qué?” Lo que me preocupa es que tu haces que parezca que la Ciencia ha hecho un trabajo mejor. “¿Puedes decirme si la Física contesta a la pregunta de por qué hay energía? ¿Por qué la luz tiene una velocidad de 300000 km/s en el vacío? ¿Por qué tiene la constante de Planck un valor (igualmente ridículo y ubicuo) de 6.626068×10^{-34} m² kg/s?” No estoy seguro de que incluso Einstein no hubiera dado casi la misma respuesta que la iglesia: “Porque Dios lo quiere así, ya que el/ella no juega a los dados” La verdad es que aunque la ciencia pudiera atribuir una causa C1 a un efecto E, y por lo tanto aparentemente contestar la pregunta “¿por qué E?”, la siguiente pregunta sería, “¿por qué C1 entonces? – debido a C2”, etc... se continúa pasado el muerto a la siguiente causa, a no ser que se llegue a Dios, aquello que es su

propia causa (la definición de Dios de Espinoza), donde todos se detiene. Amo la Ciencia demasiado para no reconocer que es bella e interesante y que sirve para contestar algunas de las preguntas “¿cómo?”, preguntas tales como “¿cómo va a ser afectada la trayectoria de un protón que pasa cerca de una estrella grande por la fuerza de la gravedad local?”, “¿dónde en el firmamento puedo encontrar Marte mañana a las 10 de la noche?” o, “¿cuales son los diferentes niveles de energía posibles del electrón en el átomo de hidrógeno?”

Pero volvamos a nuestra pregunta principal, “¿por qué las mentes son personales y diferentes entre sí?” Primero propones la existencia de mentes personales y entonces preguntas por qué son personales. A no ser que demuestres su existencia experimentalmente, la pregunta es similar a “¿por qué los unicornios sólo tienen un cuerno?” Las mentes son como las ropas del emperador desnudo: todos parecen estar de acuerdo que existen, pero nadie ha visto una. Y yo soy el alborotador diciendo en alto “el Emperador está desnudo”.

Y la verdad desnuda es que sólo hay una Realidad, y es la que percibimos, y es la que percibe, y es Dios.

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areitio

Dios en la plaza - Francis responde - 88

Estimado Francis,

En la respuesta 76 dijiste, “Sólo hay una consciencia. Tu consciencia, mi consciencia y la consciencia de Dios son la misma consciencia que es la sustancia de todas las cosas...” ¿Implica esto que Dios es un ser con una mente? ¿Y que esa mente contiene el huevo que estuvo enterrado seis meses? ¿No es eso equivalente a decir que la realidad objetiva es real? ¿Que existe este o no siendo observada? Lo que dices me recuerda los famosos pares de ‘limericks’ (quintilla jocosa) que resumían la filosofía idealista de George Berkeley: Había un joven que dijo “A Dios le debe resultar muy raro - Pensar que el árbol - Continúe existiendo - Cuando no hay nadie en la plaza” ... Ronald Knox “Estimado Señor: su asombro es extraño; yo siempre estoy en la plaza. Y por eso el árbol Continuará existiendo Ya que es observado. Sinceramente, Dios”... Anónimo. Stanley

Estimado Stanley,

Gracias por compartir los ‘limericks’. Me temo que hemos perdido el arte del debate elegante e ingenioso en algún lugar del camino hacia el siglo XXI.

Cuando digo que tu consciencia, mi consciencia y la consciencia de Dios son la misma consciencia , esto no implica que Dios sea un ser con una mente. Estoy diciendo que la consciencia es universal, que el propio cosmos es consciente de todos los seres, y que esta consciencia cósmica es la realidad, la sustancia de la totalidad de lo que existe incluyendo, pero no limitada a, la existencia material. El huevo que estuvo enterrado durante seis meses no tiene una existencia empírica independiente de la consciencia, lo que es equivalente a decir que la consciencia es la realidad del mundo objetivo. Cuando la realidad objetiva no es observada, “retorna” a la consciencia que nunca dejó. En otras palabras, la consciencia pura es la forma de existencia del mundo entre observaciones (¿o debería decir “medidas”?). Es el Dios en la plaza, cuando el/ella/Eso sueña la plaza. Cuando Eso abandona la plaza, la plaza se disuelve. Eso permanece.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre el libre albedrío - Francis Responde - 199

Vi tu fascinante entrevista en “Conscious TV”. Mi pregunta es sobre el libre albedrío. Estoy de acuerdo en que no podemos controlar nuestros pensamientos, por ejemplo pensar solo pensamientos hermosos, y entiendo como eso apunta en la dirección de que no tengamos libre albedrío. Mi pregunta es esta: Si me pides que piense en el momento más hermoso de mi vida, o que piense en un playa, puedo hacerlo. No se durante cuanto tiempo puedo mantener esta “imagen playera” en mi mente, cuanto más trate de hacerlo más aumentará la tensión dado que mi mente tenderá naturalmente a irse a otra parte. ¿Dirías por lo tanto que tenemos “libre albedrío parcial”? Parece como si tuviéramos un músculo que puede forzar a los pensamientos a ir a ciertos sitio, al menos por un periodo limitado de tiempo. Muchas gracias por iluminarnos. Sinceramente, Philip

Estimado Philip,

En el ejemplo que escoges, la imagen de la playa no fue originada por tu libre albedrío, sino por alguien que te pide que pienses en ella, lo que disparó una evocación automática de una imagen en tu mente. El hecho de que no puedas mantener la imagen muestra que no tienes el control de tus pensamientos, y por lo tanto no tienes control de tus decisiones, que son pensamientos.

Ahora, para contestar completamente a tu pregunta; cuando intentas forzar la permanencia de la imagen de la playa, este intento se origina en una decisión que has tomado: “¡mantengamos esta imagen en la mente!”. Esta decisión es en si misma otro pensamiento, distinto de la imagen. ¿Escogiste este pensamiento “decisor”, o vino a ti sin esperarlo, como la lluvia o una nube en el cielo?

Cuanto más investigamos esto, más nos convencemos de que como individuos separados, no tenemos libre albedrío, es decir no somos dueños de nuestra voluntad. Nuestra voluntad, nuestras decisiones, igual que cualquiera de nuestros pensamientos, son sucesos cósmicos. Es la totalidad de la Realidad la que conspira y converge para crear este pensamiento localmente, esta decisión, aparentemente en este cuerpo-mente específico, igual que conspira y converge para, localmente y momento a momento, crear sostener y destruir este mismo cuerpo-mente.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Barañas

Advaita y reencarnación - Francis Responde - 90

Estimado Francis, Al no haber una entidad individual ni para el jnani ni para el no-jnani, ¿no se liberan ambos finalmente al morir? Entonces, si en ningún caso existe un individuo, ¿por qué en el advaita tradicional se le dice “al liberado en vida” que “no volverá a nacer”? Si la muerte es final y no hay un individuo que se reencarne, ¿no podría uno suicidarse sin más? ¡Pero espera! Incluso en ese caso, ¿hay algo que pueda evitar la experiencia de otro “mi” (desde luego no este) sino un individuo nuevo empezando otra vez (como lo hizo “este”) una vida de sufrimiento e ignorancia? Desde mi limitada perspectiva, este parece un problema que me deja completamente perplejo. ¿Puedes ayudar, Francis?

Estimado Roger,

Has hecho varias preguntas:

1. Como no hay entidad individual ni para el jnani ni para el no-jnani, ¿no se liberan ambos finalmente al morir?

¿Estás haciendo una pregunta hipotética o es tu experiencia la de que no hay una entidad individual? Y si esa es tu experiencia ¿por qué hacer una pregunta sobre una entidad personal ilusoria, el no-jnani? Si no crees en Santa Claus, ¿por qué preguntas sobre el color de su abrigo? ¿Crees en la reencarnación? ¿Es esta realmente tu pregunta o estás simplemente asegurándote de que el Advaita es una teoría consistente, para convencerte a ti mismo de que estás usando la teoría correcta para buscar la Verdad? El Advaita no es una teoría consistente porque no es una teoría, sino la realidad de nuestra experiencia y la realidad de todo lo que es experimentado. Las enseñanzas del Advaita no tienen que ser consistentes, sino que tienen que, de forma consistente, apuntar hacia la realidad desde la posición que ocupa el estudiante. Dado que los diferentes buscadores, buscan la verdad desde puntos de vista distintos, las indicaciones dadas por el maestro pueden parecer inconsistentes entre sí. Una vez que se realiza la Verdad, resulta evidente que todas apuntaban a la misma realidad. Tenemos que concluir que tu pregunta no nace de la experiencia de que no hay entidades individuales.

De hecho, sólo para el jnani hay una verdadera identidad individual. Sólo hay un Jnani, solo un Sabio, un individuo. No hay no-jnanis que necesitan ser liberados. Esta es la respuesta que se puede dar al nivel absoluto, el nivel en el que no hay entidades individuales.

Si uno que cree ser una consciencia limitada y separada busca liberación de su carga haciendo una pregunta como la tuya a un maestro, el maestro adaptará su respuesta al nivel desde donde se origina la pregunta. A menudo el estudiante no puede captar directamente la verdad de una respuesta dada al nivel absoluto. En ese caso, el maestro dará una respuesta que provisionalmente acepte la creencia en la existencia de entidades separadas, en este caso jnanis y no-jnanis. En la cultura Hindú, el gurú de Vedanta a menudo aceptará también en su respuesta

la creencia en la reencarnación, de acuerdo con la cual la mente individual sobrevive la muerte del cuerpo físico y se reencarna en un nuevo cuerpo. Desde esta perspectiva, a este nivel relativo, se deduce que si la mente en el momento de la muerte todavía cree ser una entidad separada, la misma mente al reencarnarse en un cuerpo nuevo, creará lo mismo y la ignorancia volverá a nacer en este nuevo cuerpo. Sin embargo en el caso del Jnani, la creencia en una existencia separada ha sido abandonada durante la vida del cuerpo. El Jnani ya no es una entidad cuerpo-mente, sino la Consciencia universal y eterna para la que no hay ni muerte ni nacimiento.

2. ¿Por qué en el Advaita tradicional se le dice al que ha sido ‘liberado en esta vida’ que no ‘volverá a nacer’ si de todas formas no hay un individuo?

Para el jnanin sólo la consciencia es real. El resto, incluyendo existencias pasadas y futuras, sólo es un sueño que celebra esta Realidad. Desde la perspectiva del advaita, la reencarnación sólo puede ser una ilusión, dado que la entidad limitada que supuestamente se reencarna es una ilusión. Sin embargo dado que nuestra verdadera naturaleza es potencialidad infinita, la reencarnación es una de sus posibilidades fenomenológicas, una posibilidad que puede actualizarse cuando elija hacerlo así.

El liberado sabe que nunca nació y nunca morirá y por lo tanto no necesita que se le diga que no volverá a nacer otra vez. Sin embargo en el Oriente, al que todavía está en la ignorancia apegado a la creencia de ser una mente separada con la carga de un sufrimiento sin fin a través de incontables existencias, se le dice que hay una posibilidad de terminar este ciclo de nacimientos y muertes como un incentivo para buscar la liberación. De la misma manera, en la cultura occidental, a un materialista que cree que la mente no sobrevive al cuerpo se le podría decir que esta corta vida es la única oportunidad que tiene para realizar la verdad como un incentivo para no posponer la búsqueda espiritual.

3. Si la muerte es final y no hay un individuo para reencarnarse, ¿no podría uno suicidarse sin más?

El cuerpo físico no es la causa de la ignorancia. Por lo tanto, su desaparición no implica la desaparición de la ignorancia. Por lo tanto el suicidio no es un buen instrumento para la iluminación. Si ocurre un suicidio es, como la ignorancia, una elección hecha por el Ser.

4. Incluso en este caso, ¿hay algo que pueda evitar la nueva experiencia de otro “mi” (no “este” desde luego) pero un nuevo individuo empezando de nuevo todo otra vez (como lo hizo “este”) en una vida de sufrimiento e ignorancia?

Lo que no es nunca llega a ser, y lo que es nunca cesa de ser. (Baghavad Gita)

Las experiencias, los fenómenos, los cuerpos, y los acontecimientos parecen ir y venir, pero no tienen existencia real. Un nuevo individuo real no puede empezar a existir y aquello que es realmente vivo ahora nunca morirá.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es necesario un gurú? - Francis responde - 203

Estimado Francis, realmente me hago esta pregunta: Cuando sugieres que un gurú es necesario para realizar nuestro Ser ¿no perpetúas la búsqueda de la realización, la iluminación, la verdad, el amor - en el futuro? ¿No es solo posible justo aquí y ahora? Me encanta tu forma de expresar la verdad y pensé, necesito encontrarme contigo, pero ¿es eso así? Con afecto Bhasha

Estimado Basha,

La liberación es posible justo aquí y ahora. Nuestra verdadera naturaleza no está escondida, es la infinita Presencia a la que se están apareciendo estas palabras en este justo momento. Tu eres Eso.

El gurú humano es el plan nº 2, por si acaso el plan nº 1 no funciona, que es frecuentemente el caso. ¿No es estupendo tener una segunda oportunidad?

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Pregunta acerca de un “cambio” de percepción - Francis responde - 92

Al sentarme en mi cómoda silla recientemente un sábado por la mañana, mi intención era simplemente ser consciente de la consciencia. Casi imperceptiblemente hubo un poco de lo que llamaré un “cambio” de percepción. Empecé a ser consciente de una realidad que clara como el cristal, que si pudiera sonar hubiera sonado como una campana de cristal. Era más real que una percepción sensorial. Noté por su ausencia que mi mente no estaba ofreciendo su comentario usual. Estaba muy a gusto con esto porque nunca antes había conocido su ausencia. Me gustaría decir que empecé a conocer lo que es realmente Real. Yo era lo que realmente es Real. Era más sublime, y sin embargo más simple de lo que nunca me había imaginado que sería. Pase el día de una forma calmada, si se puede llamar calmado a este lugar. Calma no es una buena palabra. A duras penas recuerdo que debí cumplir con las funciones rutinarias normales como comer, etc. . . Recuerdo que cuando salí todo lo que miraba tenía una esencia que podía reconocer. Reconocí aquella esencia como mía, de hecho hice un comentario en voz alta al tocar una flor, “sí esto también soy yo” Yo “era” todo lo que experimentaba. También me di cuenta de que no tenía preguntas sobre nada, ya que todo hablaba por sí mismo en sí mismo. En otras palabras, tenía la sensación de que Todo está bien como siempre ha sido. Seguro que era más allá de la mente. Este cambio duró todo el día y al acercarse la noche recuerdo que leí sobre la experiencia de la consciencia que no siempre viene para permanecer continuamente. De hecho empecé a leer un libro completo que había encontrado en Internet sobre el mismo tema. Mis pensamientos eran que esperaba que este “lugar” fuera mi morada duradera, pero al despertarme la mañana siguiente, la consciencia empezó a desvanecerse en el fondo al mismo tiempo que riéndome volví a asumir mi vieja identificación con el condicionamiento. Desde ese “cambio” soy menos aprensivo sobre la posibilidad de ser consciente de ella, y sin embargo quiero caminar continuamente allí. He reanudado la investigación y la atención a la consciencia lo mejor que puedo. Todavía trabajo 40 horas a la semana pero mi verdadero trabajo es alcanzar un cambio de percepción permanente. Ahora sé que este lugar Es. Estimado Francis, ¿tienes algunas ideas o sugerencias? Gracias por tu dulce enseñanza.

Estimado Stephen,

Mientras distinguimos entre Nirvana y Samsara, estamos en Samsara. (Dicho budista)

Todo lo que tiene un comienzo y un final en el tiempo es un estado de la mente, por muy espiritual, bello o no-dual que haya sido. No minimizo el valor de esa

experiencia, pero te recomendaría que intentes enfocarte en el elemento que estaba presente entonces y que todavía está presente ahora. Algo debe haber cambiado permanentemente en ti como resultado de ella. Lo que ahora piensas que eres es quizás diferente de lo que solía ser. Sea lo que sea que hayas entendido a través de esta experiencia continuará creciendo y disolviendo las áreas oscuras de tu creencia en una existencia separada. Pero no mires atrás. No hagas de ello una experiencia fenomenológica que ha sucedido a un ser humano separado llamado Stephen.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Desaparece completamente el sufrimiento psicológico con la realización del Ser? Francis Responde - 214

Estimado Francis, se que soy consciencia. Aunque no vivo en un reconocimiento constante de esto lo cierto es que puedo dirigir la atención a esta consciencia siempre que se me ocurre hacerlo, y se me ocurre varias veces al día. Siento profunda gratitud por la Gracia que me ha traído esto. Y en este marco encuentro que algunas veces el sabor de la consciencia es muy dulce pero en otros momentos es mas bien neutral; casi tiene algo de mortecino. También frecuentemente experimento dolor psicológico – generalmente provocado por la visión de sufrimiento en los otros, particularmente en mi hija. Hablas de morar permanentemente en la paz, en la ecuanimidad y la felicidad. Aunque siempre puedo encontrar paz, con frecuencia la encuentro junto al dolor psicológico que acabo de mencionar; la presencia de la paz no provoca la desaparición del dolor. (Aunque este va y viene) Mientras diría que siempre puedo encontrar la paz, no diría que siempre puedo encontrar ecuanimidad y felicidad. Además, supongo que es apropiado experimentar dolor al reconocer el sufrimiento de otros, y no estoy realmente seguro de que quiera eliminar completamente mi propio dolor en circunstancias en el que este dolor parece apropiado. (Quiero hacer notar que hago una distinción entre dolor y sufrimiento psicológicos, el primero sería una respuesta natural a ciertas circunstancias, el segundo un versión innecesariamente exagerada del primero.) Y por lo tanto la pregunta que me surge es, cuando hablas de un morar constante en la paz, el gozo y la felicidad, ¿es una paz, gozo y felicidad que en ciertos momentos también incluye dolor, o es la tuya una experiencia completamente y siempre libre de dolor psicológico? Si pudieras comentar en la cualidad neutral o mortecina que encuentro al dirigir mi atención a la consciencia también te lo agradecería. Con afecto, Murray

Estimado Murray,

Has hecho dos preguntas:

1. " Cuando hablas de un morar constante en la paz, el gozo y la felicidad, ¿es una paz, gozo y felicidad que en ciertos momentos también incluye dolor, o es la tuya una experiencia completamente y siempre libre de dolor psicológico?"

Me resisto a contestar esta aparentemente simple pregunta porque no es fácil de contestar desde el nivel relativo, personal y fenomenológico desde el que se pregunta, y también porque mi respuesta puede evocar todo tipo de falsas impresiones en la mente de nuestros lectores.

Una primera respuesta sería decir que en la mayoría de los casos, después de un vislumbre completo de nuestra verdadera naturaleza con el transcurso de tiempo, la experiencia evolucionará desde una de estar insatisfecho, infeliz o agitado el 99.99% del tiempo a una de estar feliz y en paz el 99.99% del tiempo, con una disminución exponencial en el sufrimiento psicológico (de más del 50%) que tiene lugar durante el primer par de años. Podríamos decir utilizando un analogía científica, que el vida media de los residuos de ignorancia es de dos años tras la liberación. Lo altibajos de los sucesos fenoménicos nos afectan cada vez menos, igual que el dolor físico parece extremadamente remoto e insignificante bajo la influencia de la morfina. El mundo y sus fenómenos se vuelven cada vez más como una ensoñación a medida que la realidad se aleja de ellos de regreso a la Presencia. Oops! Lo he dicho, he mencionado la palabra “gradualmente” en la iglesia Advaita. Que pena! Si la Policía Advaita me coge, por favor tráeme algún helado de café y yogurt Das a mi celda!

2. “Si pudieras comentar en la cualidad neutral o mortecina que a veces encuentro al dirigir mi atención a la consciencia también te lo agradecería.”

Una cualidad neutral o mortecina es una mala noticia. Apunta a alguna clase de estado en blanco creado por la mente. No hay jugo ahí. Mantente alejado. BUSCA LA LIBERTAD!

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Branas

Sobre la insatisfacción. - Francis responde - 93

Estimado Francis,

Cuando descubrí tus videos en Internet hace unos meses, verte y oír tus palabras parecía que conectaba con algo en mí interior. Acababa de abandonar una organización advaita en la que había estado muchos años. Sin embargo ahora parece que estoy estancado. Parece que no puedo hacer nada que tenga relación con la “búsqueda espiritual”. Todo lo que comienzo parece motivado por un deseo de estar limpio y feliz, y cuando me doy cuenta de ello no puedo continuar. Me he estado despertando por la mañana siendo consciente de los pensamientos y a continuación me siento insatisfecho. Soy consciente de la insatisfacción y no puedo hacer nada. Soy consciente de mis esfuerzos para escaparme de ella - tratando de ser indiferente, tratando de observar lo que pasa, intentado dejar de intentar. Antes, parecía tener lugar una simple observación cuya consecuencia era claridad y relajación, pero cada vez más la insatisfacción persiste sin más ¿Puedes aconsejarme? Saludos, Carlo

Estimado Carlo,

Cuanto más intentes liberarte de la insatisfacción, más insatisfecho estarás. La razón es que estás insatisfecho con tu insatisfacción, lo que solo lleva a apilar un elemento de insatisfacción más encima de los ya existentes. Entiende claramente que su origen es tu sentido de ser una consciencia separada e intenta descubrir por experiencia propia si eres o no esa consciencia limitada o separada. De esta manera tu foco se desplazará del problema (la insatisfacción) a la solución, la presencia universal que todos somos.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Que es deseo impersonal? - Francis Responde - 219

Estimado Francis, tengo un pregunta para ti en relación con algo que dijiste a alguien que preguntaba durante un satsang que ha sido convertido en video bajo el título, “El Perfume de la Paz.” Al contestar a la pregunta de si es posible ser consciente de nuestra verdadera naturaleza durante las actividades diarias, dices, “extrañamente todos los deseos impersonales se manifiestan.” Después de mucha meditación e investigación del yo (self), comencé a experimentar frecuentemente estados de entusiasmo en los que veía mis deseos y sin embargo permanecía mínimamente apegado a ellos. Observé como, debido a la falta de apego, era capaz de actuar de forma mucha más efectiva para satisfacerlos. Algunos incluso parecían cumplirse sin esfuerzo. PERO, poco a poco, me iba apegando más y más a mis deseos. Tenía pensamientos tales como, “Uau, utilizando esto realmente me ayudara a llegar a ser u gran abogado” o “Ahora conseguiré mucha citas” etc., etc. Comencé a sentirme excitado de como mis aprendizajes espirituales me traerían éxito, y como la iluminación consistía simplemente en hacerse próspero y famoso sin esfuerzo. Ahora sin embargo, después de una extremadamente profunda experiencia de consciencia y de su verdadera naturaleza impersonal, he visto que estos deseos todavía parecen ser personales. Parece como si el único deseo que puede ser verdaderamente impersonal es uno que sea estrictamente, y enfatizo estrictamente, hecho de amor puro, sin ni siquiera un traza de deseo de beneficio personal Pero un deseo así no es un deseo en absoluto, sino mas bien el movimiento de la Verdad misma, el movimiento de la verdad superando la ignorancia. Por lo tanto el sabio es verdaderamente sin deseo. ¿Que quieres decir exactamente con “deseos impersonales”? Todavía tengo algunos deseos de éxito mundano. ¿Son estos dañinos? Por supuesto no deberían ser suprimidos, pero ahora siento que la verdadera iluminación nunca viene en forma de conseguir todo los que “quiere,” porque el propio querer proviene del ego. ¿Es esto correcto? ¿O es la iluminación de hecho, un modo de manifestar nuestros deseos mundanos? Seguramente no. (Por “mundano,” quiero decir deseos de cosas tales como éxito, placer, fama etc.) A menudo me he sentido motivado por un potente y recurrente deseo de éxito mundano enloda las áreas de la vida – alcanzar distinción en mi carrera, encontrar una pareja inteligente y atractiva, etc. Pero ahora siento que si he de vivir completa y perfectamente desde la Verdad, debo estar dispuesto a abandonar completamente toda esta clase de aspiraciones. Esto no significa pasarme a algún otro extremo tal como negar el mundo. Pero siento que el verdadero desapego significa que debo ser verdaderamente indiferente al hecho de si consigo o no tales deseos mundanos. Debo entregarme verdader-

amente a lo que quiera que ocurra, lo que significa abandonar toda preferencia por el futuro y conocer solo el presente. ¿Esta esto de acuerdo con la Verdad? Consiste el verdadero abandono en no tener preferencias (personales) por el futuro? Que Dios te bendiga y felices vacaciones, Jay

Estimado Jay,

Que conjunto de preguntas interesante!

1. ¿Que quieres decir exactamente con “deseos impersonales”?

Un deseo impersonal surge de la verdad, el amor, la belleza, la plenitud. Proviene de la felicidad y se mantiene en la felicidad. Un deseo personal surge de la carencia, la envidia, el egoísmo, el sentido de separación. Proviene de la desgracia y se mantiene en la desgracia. El deseo puro de paz y felicidad, sin ningún objeto o forma apegados a el, es el arquetipo de deseo impersonal.

Un deseo personal se origina en la creencia de ser un ser separado, un ser humano, una estructura cuerpo-mente. Un deseo impersonal es aquel que está libre de esta creencia.

2. Todavía tengo algunos deseos de éxito mundano. ¿Son estos dañinos?

Depende de si son personales o no. Por ejemplo, el deseo de tener éxito en nuestros negocios para poder mantener a nuestros hijos puede ser impersonal. Proviene del amor.

3. El propio querer proviene del ego. ¿Es esto correcto? ¿O es la iluminación de hecho, un modo de manifestar nuestros deseos mundanos?

El problema es la ignorancia, no el ego. Nuestro querer proviene de la ignorancia cuando creemos que nuestra felicidad depende de su satisfacción.

Ejemplo de deseo que proviene de la ignorancia: Me siento desgraciado. No me gusta. Quiero beber algún champán para salir de mi situación. La tienda de vino esta cerrada, me siento aun mas desgraciado.

Ejemplo de deseo que no proviene de la ignorancia: por ninguna razón en particular, me siento feliz y ligero lighthearted. Este amigo va a venir a visitarme hoy mas tarde. Estaría bien celebrar la amistad con algún champán. La tienda de vino esta cerrada. No importa, era solo una buena idea, mi felicidad no se ve afectada. Lllaman a la puerta: mi amigo aparece con una botella de champán para celebrar la reunión.

4. ¿Consiste el verdadero abandono en no tener preferencias (personales) por el futuro?

Si entre otras cosas. Me gusta la formula de Meister Eckhart, que sería mi definición de abandono: no saber nada, no poseer nada, no querer nada.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Qué piensas sobre el año 2012 y las catástrofes que van a suceder en el planeta tierra? - Francis responde - 94

Hola, si esta vida es un sueño, una ilusión, ¿qué piensas sobre el año 2012 y las catástrofes que van a suceder en el planeta tierra? Quiero decir, ¿no deberíamos jugar el juego y hacer algo acerca de ello? Saludos, Victor.

Estimado Victor,

Hago lo que puedo para hacer que este sueño sea mejor, no porque sienta que debo hacerlo, sino porque disfruto haciéndolo. Si todos intentáramos hacer lo mismo, sería un sueño muy dulce. Tal vez demasiado dulce, como ¿chocolate americano?

Todo está bien y desarrollándose como debería (Robert Adams). Al final todos estaremos bien.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Sería posible inspirar a nuestros compañeros humanos para compartir la misma visión de Unicidad? - Francis Responde - 91

Estimado Francis, he llegado a darme cuenta que volver la mirada al interior y llegar a conocerse uno mismo es la relación interpersonal. ¿Sería posible, y si es así, como haría uno para invitar/ inspirar a un mayor número a “mirar al interior”? Paz y tranquilidad. Sam (Francis pidió una aclaración)

Estimado Francis,

Gracias por responder.

A lo que me refiero es al conocimiento de uno mismo como camino a la liberación del obsoleto marco mental (avaricia, egoísmo, etc.) Si eso es cierto ¿sería posible que uno inspirase a sus compañeros humanos para compartir la misma visión de Unicidad e Inclusividad en al que todos los seres estén libres de rasgos tales como la avaricia?

Saludos, Sam

Estimado Sam,

Si uno esta libre de sufrimiento, esta libertad se comparte a si misma espontáneamente sin que tengamos que pensar siquiera en compartirla. Pero en este caso, la pregunta sobre si compartirla o no, y como, no se plantea. Mientras haya un “compartidor” individual, la felicidad no se comparte a si misma porque no hay felicidad que compartir. En ese sentido, todo ser iluminado es un maestro, que enseña sin enseñar, espontáneamente.

Los maestros formales son otra cuestión. Sentarse en un estrado en frente de una audiencia de buscadores requiere, además de estar libre de sufrimiento, ciertos talentos dados por Dios, habilidades adquiridas y el entusiasmo profundo de una vocación. Si falta una de estas patas, la enseñanza cojeará, y si falta la primera de estas patas, será falsa, incluso si las palabras parecen ser las correctas. Esa es la razón por la que solo un pequeño número de seres iluminados se convierte formalmente en un maestro y por la que, entre los maestros formales, solo una pequeña proporción está verdaderamente liberado de la muerte y el sufrimiento.

Dos de estos cuatro elementos son dones de nacimiento, el talento y la vocación. Los otros dos, la propia libertad y las habilidades para enseñar pueden ser adquiridas en satsang con el gurú. Si uno se sienta los pies de nuestro gurú durante 10 o 20 años, asistiendo a todos sus encuentros, liberándose en el camino, lo más probable es que la habilidades para enseñar estén ahí, habiendo sido adquiridas gradualmente y sin esfuerzo durante estos años.

Un obstáculo muy común encontrado por los buscadores es un deseo de enseñar antes de estar realmente establecidos en la Presencia. Conciben el enseñar

como una forma interesante de ganarse la vida o, peor aún, hacerse famosos, o conseguir la aprobación de los otros. Aquellos que son sinceros y honestos serán capaces de ayudar a los buscadores a alcanzar su nivel, pero al hacerlo se privarán de los beneficios del satsang con un gurú verdaderamente liberado y pospondrán para si mismos el disfrute de los frutos de la liberación.

Traducido por Pedro Brañas

Los maestros espirituales no son esposos o esposas celosos - o al menos no deberían serlo. - Francis responde - 95

Estimado Francis, recientemente descubrí tus videos y sentí una profunda conexión emocional con mucho de lo que dices. Fue un alivio porque acababa de salir de una organización que enseña advaita después de haber sido miembro de ella durante unos treinta años. La dejé en el verano, después de unos años de sentirme incómodo. Yo creo que se debía fundamentalmente a que estaban enseñando de una forma muy dogmática. También, de repente, tuve la clara comprensión de que después de treinta años en la escuela y todas las enseñanzas y las prácticas, realmente no sabía nada. Había tenido una comprensión anterior de que el ego es irreal, pero ni siquiera eso parece ahora relevante. Ahora siento que no puedo hacer ningún tipo de practica porque nada parece correcto. Cuando te oigo hablar siento paz. Inicialmente sentí alivio y gratitud, lo que parece confirmar que dejar la escuela era lo adecuado para mí. Pero al ver más videos tuyos, hay mucho que no entiendo de forma emocional, como que la consciencia es universal. De lo que dices, puedo entenderlo con la razón, pero realmente no lo entiendo en mi corazón. Tuve la fuerte sensación con el video de La Puerta sin Puerta y su continuación, de que parece que es ahí donde estoy. Creo que entiendo en mi corazón que no puedo ir más allá con mis ideas, conceptos, deseos, esperanzas e intentos. Esto está bien cuando estoy mirando los videos y no me siento bajo presión. Sin embargo, en mi vida diaria no parece que me sienta mucho en la silla caliente. Soy un profesor de ciencias en un instituto de enseñanza secundaria masculino, y me resulta difícil sobrellevar el desafío que suponen las clases. Una de las clases es especialmente difícil – hay muchos chicos que no parecen interesados en aprender sino que me parece que quieren ocasionarme ¡dolor y dificultades! Desde que empecé con ellos al principio del año, sólo una vez he conectado y sentido cercanía y afecto con los chicos, pero la mayor parte del tiempo siento miedo e incluso odio hacia ellos, y estoy luchando para controlarlo. Todo es un poco confuso porque obviamente hay algo de amor por la verdad en mí, pero en mis acciones, no estoy a la altura. ¿Puedes decir algo para ayudar? Con afecto y gratitud por lo que ya he recibido. Carlo

Estimado Carlo,

Al progresar en el sendero espiritual, podemos darnos cuenta de que hemos superado enseñanzas queridas y provechosas al comienzo del camino. Ahora parecen insípidas y sin fragancia. O parecen limitantes y dogmáticas, aunque eran exactamente lo que necesitábamos en el momento en que elegimos seguirlas. Cuando sucede esto tenemos que recordar que nuestra lealtad suprema es para

con la verdad, no con un maestro o una organización. Siempre debemos obtener nuestras enseñanzas de la mejor fuente disponible, siguiendo en esto tanto nuestra inteligencia como el corazón. Los maestros espirituales no son esposos o esposas celosos - o al menos no deberían serlo.

La razón por la que no entiendes emocionalmente que la consciencia es universal es porque tus emociones se interponen en el camino de esta experiencia. Te has acostumbrado a sentir el cuerpo y a percibir el mundo de manera consistente con el sistema de creencias que tenías acerca de ellos: soy un cuerpo mente individual separado perdido en un mundo extraño y potencialmente hostil. Mediante tu razonamiento superior, ahora estás abierto a la posibilidad de que la consciencia no es personal sino universal, lo cual te permite hacer experimentos al nivel del cuerpo y el mundo para examinar esta nueva posibilidad. Siente tu cuerpo tan a menudo como sea posible de forma consistente con esta nueva perspectiva. Siente que es transparente, expandido, que lo incluye todo, abrazando todo, sin peso, penetrando todo. De la misma manera da a los otros la posibilidad de no ser desconocidos hostiles. Siente que son la misma consciencia que tú, cuanto interaccionas con ellos, por ejemplo con tus estudiantes. Acuérdate de cuando eras joven, las estupideces y a veces crueldades que hacías, todo parte del proceso de aprendizaje que te ha convertido en el bello buscador de la verdad que eres ahora. Tus estudiantes son tus ejercicios de yoga que has de dominar. Siéntete ilusionado de encontrarte con ellos por la mañana, antes de que empiece la clase. Alégrate de antemano de tener la oportunidad de mejorarte a ti mismo, y al hacerlo mejorar a los otros. A no ser que domines este ejercicio de yoga, continuará reapareciendo en tu vida bajo diferentes disfraces. Sigue los consejos que te acabo de dar. No temas nada, especialmente no a los niños. Si les tienes miedo, abusarán de ti, y con razón, es la forma que la vida te enseña a no tener miedo. Si te temen, la clase será una guerra, ni la disfrutarás tu ni lo harán ellos. La comprensión y el amor son las claves.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Aretio

Parecía que todas las respuestas que dabas a las preguntas de otros hablaban directamente a lo que yo estaba experimentando. - Francis responde - 96

Hoy, durante el satsang he tenido una experiencia, una que ya había tenido antes en tu presencia, y sobre la que tengo una pregunta. Mientras hablabas sobre el “asiento caliente” y la entrega, algo que he estado practicando mucho últimamente, he tenido una vez más esta sensación corporal intensa de expandirme, de abrirme. Era un sentimiento de gozo, casi eléctrico, y recordé que cuando pasó esto antes y me asustó un poco, me dijiste que estaba “deteniéndolo” y que entonces venía el miedo, que la próxima vez soltara el miedo, que es lo que hice. Parecía que todas las respuestas que estabas dando a las preguntas de otros, hablaban directamente a lo que yo estaba experimentando, y que no necesitaba hacer una pregunta para recibir la respuesta. Sentí como si hubieras despertado el maestro dentro de mí, y que yo tenía las respuestas. Como siempre cuando pasa esto, me emociono mucho y empiezo a llorar, con lo que me siento avergonzada (siempre me tomaban el pelo por ser demasiado sensitiva y emocional). Al surgir la vergüenza noté que empecé a pensar, “¿es esta experiencia real? ¿no será que la mente te está engañando porque tienes un deseo tan grande de iluminarte? Pensé, ¿cómo puedo fiarme de que esta experiencia es real?, y te quería preguntar acerca de ello, pero estaba avergonzada porque sabía que me iba a poner muy emotiva. Al tener estos pensamientos, me di cuenta enseguida de que son formas que mi ego usa para apartarme de la verdad, impidiéndome “soltar” más y fiarme de la experiencia, y también me doy cuenta de que la vergüenza que siento, el retraerme en hacerte la pregunta, es otra oportunidad para soltar. Así que no sé si tengo una pregunta o simplemente me gustaría saber lo que piensas y confirmar que simplemente necesito soltar, porque eso es lo que mi maestro interior me dice una y otra vez, suelta, expándete y suelta. ¿O hay alguna práctica que pueda utilizar la próxima vez que esto surja, que me pueda llevarme más al fondo?

Querida Shannon,

Dos comentarios:

1. La experiencia que estás describiendo, “Parecía que todas las respuestas que estabas dando a las preguntas de otros hablaban directamente a lo que yo estaba experimentando, que no necesitaba hacer una pregunta para recibir la respuesta”, es muy familiar. Yo solía tener la misma experiencia con mi maestro. No era que simplemente alguien preguntara por casualidad la pregunta que yo tenía en ese momento, sino mas bien como que se

establecía una conexión directa con mi maestro “en la trastienda” de tal manera que parecía que él estaba leyendo mi mente y corazón como un libro abierto y yo estaba haciendo lo mismo. Yo milagrosamente sabía las palabras que él iba a decir cuando las estaba concibiendo, justo antes de que las pronunciase.

2. En relación a la vergüenza que sentiste por ser emotiva, se debería observar que hay dos tipos de emociones: negativas, que se originan en la ignorancia, y positivas, como las que estás describiendo, que se originan en nuestra verdadera naturaleza. No estoy seguro si deberíamos avergonzarnos de nuestras emociones negativas, pero tengo la certeza de que deberíamos mostrar con orgullo nuestras lágrimas de gozo y amor al resto del mundo. Como tú y todos los amantes de la Verdad, yo a menudo lloraba durante los diálogos con mi maestro (¡los hombres no lloran!) y cesé de molestarme por esas reacciones del cuerpo el momento que comprendí su fuente. Estaba sentado allí, como un niño, libre y sin preocupaciones, derramando lágrimas.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es posible el despertar mientras se toman medicamentos? - Francis responde - 98

¿Has tenido alguna experiencia con individuos que han “despertado” mientras tomaban medicinas? y ¿suele llevar la “realización del ser” a la resolución de dificultades emocionales?

Estimado Don,

La respuesta a ambas preguntas es “sí”.

La experiencia de nuestra verdadera naturaleza, con el tiempo borra la creencia en un “yo” separado. Todo el sufrimiento ligado a esta creencia se disuelve con ella.

En relación a tomar medicamentos, uno mismo tiene que evaluar las ventajas e inconvenientes a través de su experiencia, y tomar una decisión informada. Ni al médico ni al maestro espiritual les toca tomar esta decisión, sino a ti. Los dos te pueden ayudar en el proceso de tomar la decisión, pero si quieren decidir por ti, mi consejo es que consultes con otro médico y/o con otro maestro espiritual. Estas son cuestiones prácticas, para las que uno debe usar la razón y la experiencia como guías.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

La risilla de Dios. - Francis responde - 99

Hola Francis: Ahora estoy buscando la experiencia directa. Amo a alguien que se ha ido al extranjero por cuatro meses. El amor por él, que viene a través mí, no es diferente del amor de "Dios". ¿Cómo puedo acceder a este amor "por mí", como ser ese amor y vivirlo todo el tiempo? Parece que sólo soy consciente de él cuando estoy directamente, "enamorada", en su presencia. No estoy donde tú estás Francis, y mi mente requiere comprensión, especialmente el subconsciente, que a menudo está perturbado, sobre todo por la noche.

Gracias, Patricia

Estimada Patricia,

Lo que amamos realmente es la misma Presencia en todos los seres. Parece revelarse a sí misma en algunos seres y permanecer escondida en otros. Pero si sabemos que está allí, escondida en todos los seres, se revelará a sí misma en todos ellos. Recuerda cuando jugabas al escondite de pequeña, y sabías en que armario se había escondido tu compañero; te acercabas al lugar y sin abrir la puerta decías, "¡Sé que estás aquíí!" Y entonces oías la risita de tu amiguito dentro - no podía resistirlo al saber que había sido encontrado.

¡Haz que a Dios se le escapen risitas desde dentro de todos los armarios!

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areito

Se evapora una paradoja. - Francis responde - 100

Lugar: Nagpur, India.

Estimado Francis, basado en los principios del advaita, entiendo que no se requiere hacer o no hacer (ya que no hay un hacedor) ningún esfuerzo/práctica (ya que ocurren en el espacio y tiempo), por ejemplo, mantener la consciencia “Yo”, ser uno mismo, meditación, etc. para realizar nuestra verdadera naturaleza. La semilla de comprensión de advaita implantada en la consciencia (y olvidada) dará fruto automáticamente a su debido tiempo. Sin embargo, observo que hay varios tipos de prácticas que los maestros de advaita recomiendan. Por favor, ¿puedes explicar esta aparente paradoja? ¿Cuál es tu opinión? ¿O es mi comprensión errónea? Gracias de antemano por la clarificación. Shanko

Estimado Shanko,

Debes seguir tu comprensión y tu experiencia. Si tu comprensión y tu experiencia es que no hay un hacedor personal, entonces no hay nada que hacer para el hacedor personal, y la pregunta “¿hacer o no hacer?” ni siquiera surge. El hacer y el no hacer suceden incluso sin un hacedor personal. Sin embargo si tu comprensión o tu experiencia es que eres un hacedor personal, entonces puedes asignar al hacedor, decisor, pensador y percibidor personal que crees ser la tarea de descubrir sus propios límites, si los hay, en el espacio y en el tiempo.

La paradoja en la práctica sólo existe si se toman simultáneamente dos posiciones opuestas: 1. Soy una entidad separada, y 2. No soy una entidad separada. Elige un solo lado y la paradoja se evapora.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Siempre ha existido algo - Francis responde - 102

Estimado Francis, cuando yo era niño solía pensar en la cama antes de dormir, “¿Cómo es posible que exista el Universo? Si existe algo, debe haber alguna otra cosa que es la causa originante”. Yendo hacia atrás, siempre llegaba (y todavía llego ahora) a la conclusión: “Algo existe desde siempre. Pero esto es imposible para mi lógica. . . así que no existe nada”. Muchas veces sentí, por un instante sólo, un vacío repentino al concluir que nada existe. Pero entonces notaba que yo estaba allí, pensando y consciente, ¡así que yo existía!!! Mi lógica dice que no existe nada, y nunca existió, pero yo estoy aquí escribiendo esto. . . Esta contradicción ha abierto mi mente a cualquier posibilidad. Si no puedo entender cómo puede ser posible que algo exista, entonces todo es posible, y la Verdad (la realidad) puede ser cualquier cosa, no me sorprenderá más de lo que estoy ahora. Cuando años después me enteré del experimento de la doble hendidura de Young y otras paradojas de la física cuántica, no me sorprendí en absoluto. De hecho todos los fenómenos son simples detalles, lo importante es la sustancia detrás de ellos. Mi pregunta es: me parece que las enseñanzas no-dualistas resuenan con lo que acabo de relatar. Incluso la nada que al mismo tiempo es la totalidad me suena como la paradoja de algo sin causa. En tu apertura e iluminación consistentes ¿“Comprendes” (o la palabra que quieras usar) esta paradoja? ¿Es posible penetrar este misterio? Gracias y saludos, Xavier

Estimado Xavier,

Dices: “algo existe desde siempre. Pero esto es imposible para mi lógica. . . así que no existe nada”. ¿Por qué es imposible? Es imposible sólo si lo que existe debe haber sido creado. La conclusión lógica es: si algo ha existido desde siempre, nunca fue creado. Si nunca fue creado, no puede tener una causa externa preexistente, y por lo tanto es su propia causa. Como existe antes que todas las cosas creadas, debe ser la causa y la sustancia de todas las cosas. Es también única, porque si hubiera dos realidades o sustancias, o una de las dos sería la realidad última de la otra, o habría una tercera realidad que sería la última realidad de las dos. Sólo esta última realidad sería el “algo que existe desde siempre”, la verdadera realidad.

Consideremos ahora la consciencia o presencia a la que nos referimos como “yo”, sea lo que sea. O “yo” es ese “algo que existe desde siempre”, y esa es la perspectiva de la sabiduría, o no, y ese es el punto de vista de la ignorancia. Si “yo” no es “algo que existe desde siempre”, entonces no es su propia realidad, no es el verdadero “yo”. En ese caso, ¿a quién le importa el falso “yo”?

Preguntas si “¿Es posible penetrar este misterio?”. El primer paso que sugeriría es el estar abierto a él, reflexionando sobre los argumentos que he presentado hasta que todas objeciones hayan sido ponderadas.

Entonces el misterio te penetrará, y tú serás el misterio.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Simultaneidad y consciencia. Francis responde - 103

Lugar: Nueva York.

Estimado Francis, Soy la consciencia y todo sentir y pensar es yo mismo a través de los objetos definidos como esta mente y este cuerpo (por lo menos según mi comprensión de Atma Darshan de Shree Krishna Menon). La consciencia que está ahora leyendo estas palabras ¿es consciente de algo más que de la consciencia de que las está escribiendo ahora? ¿O es Francis Lucille simplemente una mentación en la consciencia que está escribiendo este correo y cualquier respuesta a éste nace de la misma consciencia que los escribió en esta ventana de texto ahora? Gracias por tu amabilidad, Dorina.

Estimada Dorina,

Estarás de acuerdo, supongo, que es la misma consciencia la que estaba escribiendo la pregunta entonces, y la que está leyendo esta respuesta ahora. Igual que es la misma consciencia entonces y ahora, es la misma consciencia aquí y ahí, consciente de la mente de Dorina aquí y de la mente de Francis ahí. Sin embargo, de hecho no hay aquí ni ahí, ya que el aquí y el ahí no pertenecen a lo que es consciente, sino a lo que es percibido por lo que es consciente. Por una razón similar no hay entonces ni ahora, ya que el entonces y el ahora pertenecen a lo que es percibido. En relación a lo que percibe, sólo hay aquí y ahora.

Volviendo a tu pregunta, ofreces dos posibilidades. La segunda debe ser excluida como puro solipsismo, y la primera debe corregirse como sigue: la consciencia que está leyendo estas palabras ahora, es consciente de todo.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

La pura facilidad de ser. - Francis responde - 104

Estimado Sudhakar,

Aquí están tus preguntas y mis respuestas

1. No somos lo que experimentamos; eso está claro. Experimentamos nuestro cuerpo-mente igual que experimentamos el mundo “exterior” a nosotros. Esto quiere decir que nosotros (sea quien sea ese “nosotros”) estamos tan distantes de nuestro cuerpo-mente como del mundo exterior. Esto también se puede evidenciar experimentalmente en algunos casos. Sin embargo, me pregunto ¿por qué el “yo” que es esta consciencia omnipresente y también yo mismo no siente el hambre, el dolor ni la alegría de otro cuerpo-mente?

¿Cómo estás tan seguro de que no lo siente? ¿Qué pasa si lo hace y la memoria selectiva ligada a este cuerpo-mente no tiene acceso y no recuerda las sensaciones y los pensamientos de otro cuerpo-mente?

2. La respuesta intelectual es que la “consciencia” está soldada y fundida con la aparición llamada “ego”. Esta fusión es también una apariencia pero parece real debido a la “identificación”. Sin embargo debe haber una forma de experimentar claramente las experiencias de todos los complejos cuerpo-mente.

De hecho puede haber algunos breves momentos en los que experimentamos los pensamientos y sentimientos de otro cuerpo-mente, por ejemplo durante una experiencia telepática. Sin embargo dado que esta experiencia, por rara que sea, está todavía confinada a la esfera fenomenológica, no pone un final a la ignorancia, que es el único resultado deseable.

3. El tiempo, en y por sí mismo, no tiene sentido; para mí está claro que es una construcción mental y psicológica. También siento que al nivel del “observador” no hay tiempo o atributos. Ser conscientes de desde donde funcionamos requiere esfuerzo, me imagino que este esfuerzo se hará espontáneo y poco a poco podré permanecer en ese estado. ¿Es esta comprensión correcta, o me está engañando la mente?

El esfuerzo de ser conscientes de desde donde funcionamos es el último cartucho de la mente para percibir lo que no se puede percibir, porque la mente hecha de percepciones no puede percibir la consciencia que percibe la mente. Una percepción no puede percibir. Esa es la mala noticia. La buena es que somos la consciencia que percibe, y que de alguna manera conocemos esa consciencia. Esto apunta a un tipo de conocimiento diferente, directo, inmediato, sin intervención de la mente. La luz desde donde recibes este conocimiento de que eres consciente revela el camino que lleva, más allá de la mente, a la fuente de todas las cosas.

4. De acuerdo a la filosofía hindú, la realización no es posible hasta

que hay una cesación completa de toda clase de “vasanas” o tendencias latentes. ¿Es esto realmente posible en el marco de un cuerpo-mente que ha sido construido, evolucionado y diseñado de una manera particular en la que siempre habrá restos de ambiciones y deseos?

Tenemos que distinguir entre un vislumbre de nuestra verdadera naturaleza (nirvikalpa samadhi) y nuestro subsecuente establecimiento en la paz de nuestro estado natural (sahaja samadhi). Sólo este último se refiere a la cesación de los vasanas (tendencias) que son hábitos (de pensamiento, sentimiento o conducta) que eran subproductos de la ignorancia. Un vislumbre de nuestra verdadera naturaleza es suficiente para eliminar la ignorancia. Es jivan mukti, liberación en vida. Como resultado, los viejos hábitos, al no ser alimentados por la creencia en una existencia separada, se extinguen uno tras otro, como lámparas de aceite después que el viejo criado encargado de llenarlas, muere. Esta extinción progresiva corresponde al establecimiento en la sabiduría, el fruto de la liberación, la pura facilidad del ser.

En la mayoría de los casos podemos, con la ayuda de un Karana Guru, cooperar en la disolución de las tendencias residuales. Sería como soplar a las lámparas que continúan encendidas para acelerar su extinción.

5. Siento que esta consciencia, si tiene alguna cualidad, probablemente sea Compasión o humor; una cosa está clara, cuanto más atención presto a “eso”, más audacia experimento. Así que me parece que quizás estoy en el buen camino.

Este Atman tiene muchas cualidades: Inmortalidad, Felicidad Absoluta, Inteligencia, Esplendor, Vida... , y sí, Audacia, Compasión y Humor. Así que me parece que estás en el buen camino.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Puede ser peligroso el buscar, puede acercarse a la locura? - Francis responde - 105

Hola Francis,

¿Puede ser peligroso el buscar? ¿Puede acercarse a la locura? Como con el poeta Rimbaud o Nietzsche por ejemplo La imagen del sabio es alguien sentado lleno de paz y de felicidad, y a veces pienso que algunos buscadores INTENTAN estar en la paz. Parece que el camino puede ser muy intenso, incómodo y apasionado, más como el de los poetas o artistas. ¿Podrías comentar esto?

Sí Nicolás, el camino puede ser muy intenso, incómodo y apasionado. De hecho siempre es apasionado porque la pasión es el motor que conduce al buscador en el camino. Sin ella, uno permanece estancado en el garaje, un lugar aburrido para quedarse. El secreto es estar en todo momento donde se quiere estar, haciendo exactamente lo que se quiere hacer, mientras al mismo tiempo se acoge completamente la situación que surge en todo momento. La imagen del sabio es sólo una imagen. ¿Quién quiere pasar su vida sentado? Hay un tiempo para sentarse y un tiempo para correr, cantar, pintar, charlar, cocinar y muchas otras cosas. El sabio no es ni esto ni lo otro, y también es esto y lo otro. Me gusta la pasión que el artista y el poeta llevan a su arte. Sienten la Presencia más allá del último fino velo de objetividad, el mismo velo que causa su locura. Cuando tienen un vislumbre más allá de la cortina, como Rumi, Kabir y otros, su mente y cuerpo se relaja, pero su pasión se intensifica y se funde con el Amor.

Siento el retraso, tengo mi plato lleno.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Hace un par de noches, me desperté con pánico. - Francis responde - 106

Lugar: Shanghai, China

Pregunta: Hace un par de noches, me desperté con pánico. Mi mente estaba tocando una verdad muy profunda y poderosa, y rápidamente la deseché. Estaba asustada. No estaba preparada. Cuando medito, este es justo el estado que intento lograr, ¿no? Me siento muy frustrada porque sé que la única manera en que seré realmente libre del sufrimiento que he atraído en mi vida es yendo a ese lugar, y sin embargo, hace un par de noches no se parecía a nada que hubiera esperado o querido. Había una tristeza y dolor tan profundos y aplastantes en ese breve vislumbre, que me hizo salir corriendo por las montañas no queriendo ver más, aunque sé que había mucho más que descubrir. Simplemente pensar en la experiencia de hace un par de noches me hace llorar, no porque esté triste, sino por algo más, algo que no puedo articular. Supongo que estoy pidiendo consejo, pero no sé exactamente para qué. Tal vez para interpretar, tal vez para ablandar mi resistencia. Apreciaría mucho cualquier idea. Gracias. Sinceramente, Aurora

Hola Aurora,

Siento por la tardanza en contestar a tu pregunta.

La experiencia que describes puede percibirse como una oportunidad perdida, pero no hay tal cosa. Todo está bien y desplegándose como debería. La próxima vez que ocurra, estate preparada para acoger el miedo hasta el final. Como el marinero que se agarra al mástil de su barco para aguantar la tormenta, agárrate fuertemente a la verdad de tu propia realidad cuando las nubes de miedo se acumulan en tu mente. Dejémoslo claro: acoger el despliegue de las energías de tu cuerpo-mente no te va a matar, puedes soportar la experiencia. Pero no la busques, no trates de resucitar las mismas circunstancias. En vez de eso entrega en todo momento la totalidad del paisaje de tu mente, cuerpo, y mundo a la presencia consciente en la que surgen.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Cuando estoy buscando a Dios estoy más muerto que cuando QUIERO algo. - Francis responde - 109

Hola Francis,

¿Sería justo decir que la espiritualidad puede convertirse en una trampa? En el sentido de que podemos pasar una gran parte de nuestras vidas encerrados y tratando de “conseguirlo”. El contraste del camino espiritual parece ser la persona “mundana”, alguien con el DESEO de salir y hacer algo. Ese deseo de crear y de hacer parece también estar en sintonía completa con el deseo sexual. Parece que cuando estoy buscando a Dios estoy más muerto que cuando QUIERO algo. Cuando quiero algo, cuando estoy haciendo algo estoy mucho más vivo, siento mucha más energía. Hace un momento estaba leyendo unos poemas de Rumi, y me sentí muy inspirado por ellos, y parece casi un enfoque opuesto de lo que yo creía que es la religión. Es como si podemos encontrar la fuente haciendo, sin restringir ningún deseo. Tanto si es hacer el amor, o pintar, o comer un delicioso pastel. Estaba escuchando una entrevista con Madonna (la estrella pop) y en algún momento ella dijo que a veces cuando está en el escenario tiene experiencias realmente raras. Como de estar fuera de su cuerpo y así. ¿Podrías comentar esto?

Estimado Nicholas,

Sería igualmente justo decir que la actividad se puede convertir en una trampa en la que podemos pasar gran parte de nuestras vidas tratando desesperadamente de buscar la felicidad donde no puede ser encontrada: en objetos, relaciones, fama, dinero, etc. El querer nos hace sentirnos vivos porque se alimenta de nuestra propia vida y la convierte en desgracia en el momento que creemos que nuestra felicidad depende de satisfacer este deseo. No hay ningún problema con intentar satisfacer un deseo siempre que disfrutemos del intento. Si intentar se convierte en una tarea pesada, detente. Apégate a la felicidad en lugar de a los objetos.

Y de paso, Rumi es muy recomendable. Aparte de eso, no tengo nada más que añadir.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Qué pasa con la manifestación cuando el percibidor se repliega en sí mismo como el no-manifiesto? - Francis responde - 110

Estimado Francis, un objeto aparente surge en la consciencia, por ejemplo un sonido. Hago la pregunta “¿Qué/quien conoce este sonido?” Confío en que preguntar esto lleva a algún tipo de vuelta al verdadero yo, silencio o subjetividad - aquello que no se puede conocer. Entonces me quedo con dos preguntas:

1. ¿Qué pasa con la manifestación cuando el percibidor se repliega en sí mismo como el no-manifiesto?
2. En la investigación original parece que queda todavía alguna clase de dualidad fundamental operando entre el no-manifiesto y lo manifiesto, con una cierta prioridad de lo no-manifiesto sobre lo manifiesto. Si este es el caso, ¿es el uso de la pregunta “¿qué/quien está experimentando esto?” suficiente para disolver esta aparente dualidad que parece dar una ventaja a lo no-manifiesto sobre lo manifiesto?

¿Podría ser que el verdadero yo, silencio, o verdadera naturaleza es de hecho anterior a ambos, lo manifiesto (apariencia) y lo no-manifiesto (vacío)? Sería entonces una pregunta mejor, “¿Qué precede tanto a apariencia como al vacío?” Sin embargo, incluso esta pregunta más sutil crea una dualidad dado que parecer apuntar a una cosa sobre otra. ¿Es éste tal vez el momento de abandonar todas las preguntas y caer en lo desconocido sin más investigación? ¿Es esta al final la única manera de terminar con la dualidad forma/vacío y morir? Muchas gracias anticipadas por tu respuesta. Richard

Estimado Richard,

Preguntaste,

¿Qué pasa con la apariencia cuando el percibidor se repliega en sí mismo como el no-manifiesto?

La apariencia se convierte en pura consciencia, lo que ya había sido durante su existencia. ¿Qué le pasa a la ola cuando llega a la playa? Se hace agua, que ya lo era. El problema es que tu pregunta comienza suponiendo una dualidad (la apariencia y lo no-manifiesto) contra la que más tarde tienes que luchar. Vete a la experiencia, al verdadero significado al que llevan las palabras de los sabios, sin enredarte en las paradojas intelectuales creadas por uno mismo:

“El ojo a través del que Dios me ve y el ojo a través del que veo a Dios son el mismo ojo”. Eckhart

“Donde quiera que caiga el ojo es la cara de Dios” (dicho sufí)

“El vacío es forma y la forma es vacío”. (Budismo)

“Lo que es, nunca deja de ser, lo que es nunca comienza a ser” (Baghavat Gita)

Bello verdad. Ahí no hay dualidad.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Está el mundo empírico hecho de mente o de materia? - Francis responde -111

Querido Francis, En Vedanta hay dos grandes teorías en relación al mundo externo: ¿Es el mundo empírico el “vritti” mental objetivado, o es el mundo objetivo una realidad que el “vritti” recibe y lo comunica al “jiva”?

Estimado John,

Desde el punto de vista de la consciencia, ambos, el vritti mental y el mundo objetivo “real” son ilusiones cuya verdadera naturaleza es la consciencia; de la misma manera que la verdadera naturaleza de la serpiente que parecía amenazarnos, al examinarla más de cerca, resulta ser una cuerda sobre la que nuestra imaginación superponía una serpiente. Entonces tu pregunta se convierte en: ¿es el mundo empírico una ilusión de la primera o de la segunda clase? La realidad del asunto es que una ilusión es una ilusión, y tratar de establecer cuál es la ilusión “más verdadera” es tan ilusorio como las ilusiones entre las que estamos tratando de establecer una diferencia. Es como tratar de decir que los unicornios son más reales que los tricornios, porque a diferencia de los tricornios, los unicornios se encuentran en los cuentos de hadas, cuando de hecho los dos son inexistentes. La realidad del vritti, del mundo físico y de jiva es la consciencia.

Afectuosamente,

Francis

¿Cómo puedo conseguir lo que tu tienes? - Francis responde - 113.

¿Me puedes explicar cómo sabes que esto es una ilusión, cómo llegamos a ser un ser humano, y después nos dicen que es una ilusión, que nuestro ego es una ilusión, que no somos el cuerpo o la mente, que yo soy aquello? ¿Y qué es 'aquello' y cómo lo sabes? Si la consciencia es todo lo que es, ¿cómo lo sabes? ¿Por qué sientes de la forma como sientes y yo no, y cómo puedo conseguir lo que tienes? ¡No me digas que yo ya lo tengo, porque ahora mismo no lo siento así y no sé de lo que estás hablando! ¡Por favor, explica!!! Gracias de una buscadora por mucho tiempo.

Estimada Fiona,

Tu problema no es lo que no sabes, sino lo que crees que sabes. ¿Cómo sabes que eres un ser humano, un cuerpo-mente? ¿Cómo sabes que hay algo más que la consciencia, cuando todo lo que sabes surge en la consciencia? Conseguirás lo que tengo y sentirás como siento, liberándote de tus creencias innecesarias e infundadas, no adquiriendo creencias nuevas.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Nos puedes decir por qué eres vegetariano? - Francis responde - 115

Estimado Francis, ¿Nos puedes decir, por favor, por qué eres vegetariano? Gracias, y gracias por tu bondad y generosidad, Sattva

Estimada Sattva,

Porque amo las vacas y los corderos y las gallinas y los gatos y los perros, y a ti.

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es el ego un concepto totalmente vacío? - Francis responde - 116

- Pregunta 1. Estimado Sr.Lucille, un admirador de tu doctrina y método me ha dicho que niegas que haya tal cosa como un ego a ningún nivel de realidad, tanto al nivel de lo Absoluto o del Ser, o al nivel de lo relativo y contingente. Y él hace una distinción entre su existencia relativa como ser humano, que - ciertamente - tiene su realidad última en el Ser, y la del ego que, según él, no puede reclamar realidad alguna. Más aún, sostiene que el ego es un concepto psicológico completamente vacío, por decirlo de alguna manera, una quimera. Y sin embargo, cuando le pregunté qué significa tu mandato: “¡Entrégate!”, o qué es lo que, dicho de otra manera, cree él que se le pide que entregue, dice que es abandonar “el estrecho punto de vista del individuo que sufre, con todos sus deseos, miedos y luchas...” Ahora bien, acepto que esos “deseos, miedos y luchas” provienen de un punto de vista de separación, y por lo tanto falso, de la realidad. Pero ¿qué es lo que sufre (con razón o sin ella) por estas cosas, y añadiré, por los insultos, humillaciones y similares, si no la individualidad subjetiva, que es “mente” y ego? Desde el punto de vista psicológico, conceptualizamos como ego aquello que es ambicioso, etc. y sufre insultos y humillaciones. Conocemos el ego, no porque lo podemos medir, pesar o tocar, sino por sus efectos. Y donde hay efectos hay causas. Todo lo cual es desde luego irreal desde el punto de vista del Ser, pero relativamente real en el sueño homogéneo que es este mundo (desde luego, no el sueño de ningún individuo humano) en el que estamos sumergidos. Es más, todo en este mundo tiene su prototipo en el Ser. Y si el ser humano es un reflejo del Ser (con “S” mayúscula), su subjetividad o ser (con “s” minúscula), es necesariamente una reflexión distante de la subjetividad o de la Consciencia del Ser. No sólo no es el ego un concepto psicológico vacío, como este admirador de tu enfoque sostiene que es, porque no hay tal cosa como efectos sin causas, sino que tiene su fundación metafísica, como he mencionado antes, en la correspondencia entre el micro y el macrocosmo. Que, a nivel metodológico, no debiera ser acentuado es algo diferente y huelga mencionarlo. Lo que este hombre parece confundir es su “mente” con la de la Consciencia del Ser. Parece creer que conociendo cerebralmente que él es “Eso”, que por eso ya lo es. Por lo que se refiere a su ego, ni siquiera confunde su consciencia individual o ego con la subjetividad del Ser; sino que simplemente niega que haya tal cosa como un ego, ni siquiera como parte del sueño cósmico. Y así me dice: “Existo pero

no como una construcción psicológica, un mero concepto, una no-entidad, que es lo que, el llamado ego, es". Y otra vez: "He estado experimentando dolor físico últimamente, pero ningún dolor psicológico en absoluto. Ciertamente, si uno se identifica con, o como, una mente individual separada". Rehusa aceptar que el ego, o la subjetividad individual, tengan exactamente el mismo grado de realidad que su "mente", y que las dos, mente y ego, sean dimensiones de la misma consciencia relativizada, porque afirma: el Advaita Vedanta así lo dicta. Para probarlo, me envié por correo electrónico, entre otras cosas, lo siguiente: "Queremos ser Dios, decir a Dios qué hacer y cómo hacer el universo perfecto. Nos gustaría que no hubiera mosquitos, ni muerte, gripe, cáncer, otoño, estaciones o bichos. Queremos todo en el lugar perfecto. Al pensar de esta manera estamos olvidando la perfección que es evidente en cada momento. Vivimos en el pasado, en el futuro, en el pensar. El ahora está siempre libre de sufrimiento, de problemas y de separación. Está siempre libre del ego. En el ahora no hay ego. El ego no puede vivir en el ahora". "¡Si creemos que hay un problema con el mundo, tenemos un problema! No somos el problema, somos la libertad. El mundo surge de acuerdo con nuestro punto de vista. Es por esta razón que mantener nuestra mente en el problema solo lo perpetúa. Tienes que des-hipnotizarte del problema, que es el objeto, y volverte hacia el Ser. El Ser resolverá el problema de la forma apropiada. Entrégate al Ser". Francis Lucille, acepto de todo corazón lo anterior como verdadero y como forma de llevar la consciencia individual de fuera adentro, y si "no hay ego en el ahora", es precisamente porque el ego se ha entregado al ahora, y al hacerlo así ha sido absorbido en su raíz trascendente. Pero esto requiere abandonarse, y no como este hombre piensa: imaginar, en su "mente", que no tiene un ego. De momento esto es todo lo que tengo que comentar. Esperando tu respuesta. Sinceramente, William

- Pregunta 2: Entiendo que todos los caminos espirituales tienen esto en común, y por este orden: Purgación, Iluminación, Unión. En otras palabras, no hay iluminación sin purgación previa. En la introducción a tu Camino dices: "Ramana Maharshi usó su método de investigación del yo con los discípulos menos avanzados. El estudiante que practica la investigación del yo mantiene su atención enfocada en la raíz de los pensamientos y sentimientos-yo, cuando surgen". Y éste, entiendo, es también el método que usas. Ahora bien, tú estás enseñando en el occidente a discípulos de cultura occidental. No hay duda de que estás familiarizado, por lo tanto, con el concepto occidental del 'ego'. En tal caso, ¿admitirías que los "pensamientos y sentimientos-

yo” del método de investigación del yo de Ramana Maharshi, son en muchos casos expresiones del “ego”, y como tales requieren purgación? ¿Se puede negar cualquier tipo de existencia al ego humano? Después de todo, la subjetividad individual, su ser o “yo” es, y necesariamente no puede ser otra cosa, una reflexión, o una gota en el océano de la Subjetividad suprema, el Ser o el único “Yo” que, en última instancia, es. Dado que estás interesado en la investigación, con “pensamientos y sentimientos-yo” al inicio del Camino, obviamente atribuyes algún tipo de realidad a este mundo incluyendo el “ego” humano, tanto si conceptualizas este último como lo hacen los occidentales o no. Dime entonces, con toda claridad, e independiente de lo que puede ser o no ser fructífero en tu método: “¿Es el ego, desde tu punto de vista, un concepto totalmente vacío, que no tiene ninguna realidad en absoluto, y por lo tanto no tiene ningún papel que jugar en las etapas iniciales de tu Camino? Esperando tu respuesta, William

Estimado William,

Vamos a empezar desde cero, olvidando todo lo que tú y yo sabemos sobre el camino espiritual, para crear un espacio libre en el que pueda florecer un entendimiento mutuo. La falta de entendimiento es muchas veces el resultado de atribuir significados diferentes a las palabras usadas para comunicarnos. Encuentro que el uso de la palabra ego es confuso, porque puede tener varios significados:

1. Consciencia, aquello, sea lo que sea, que realmente está percibiendo estas palabras ahora mismo.
2. Las memorias personales, habilidades, cualidades, patrones de conducta que parecen ser apropiados a, y emanar de, un cuerpo humano específico. Este es el único significado que usaré en esta respuesta.
3. La causa del sufrimiento psicológico, lo que llamo “ignorancia”. Ignorancia es la identificación de la consciencia, definida como en 1., con el cuerpo y el ego definidos en 2. Un “camino” es una vía que conduce a la desaparición de la ignorancia.

Tú preguntaste:

“¿Es el ego, desde tu punto de vista, un concepto completamente vacío, que no tiene ninguna realidad en absoluto, y por lo tanto no tiene ningún papel que jugar en las etapas iniciales de tu camino?”

La respuesta a tu pregunta varía dependiendo de qué significado, 1, 2, o 3, atribuyamos a la palabra “ego”.

- Significado 1: la consciencia no es un concepto vacío, es nuestra absoluta realidad y la del mundo, y es el único agente real en todas las etapas del

camino.

- Significado 2: el ego no es un concepto vacío, y juega un papel en la etapa inicial del camino, como herramienta creada y usada por la realidad absoluta.
- Significado 3: La ignorancia es una creencia que está totalmente desprovista de cualquier evidencia que la sostenga. El único papel que juega en el camino es quitarse de en medio.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre el control de pensamientos. - Francis responde - 118

Dices que no controlamos nuestros pensamientos, pero ¿qué pasa con el uso de mantras, cuando otros pensamientos cesan y el mantra se mantiene continuamente? Otros pensamientos cesan, es decir, son controlados. La gente controla sus pensamientos todo el tiempo suprimiendo algo en lo que no quieren pensar. Parece que el control de los pensamientos sucede todo el tiempo. La gente se siente feliz recordando algo bueno que sucedió, o triste y deprimida pensando sobre algo malo que sucedió. El Dalai Lama ha dicho que la única libertad que los seres humanos tenemos es la libertad de elegir lo que entra en nuestra corriente mental. Esto implica la habilidad de controlar pensamientos. La práctica budista de “metta”, amabilidad bondadosa, está basada en el cultivo de pensamientos buenos y la exclusión de pensamientos malos, y hay otras muchas prácticas similares en otras religiones. ¿No está esto basado en el control de los pensamientos y no hay mucha gente que tiene éxito en ello? El místico sufi Rumi dijo, “si te enfadas y cometes un acto malo, eres tú el que sufrirá las consecuencias, no algún otro. Si trabajas, te pagan a ti, no a algún otro.” Me parece que esto tiene algo que ver con el control de los pensamientos. ¿Estás diciendo que es una pérdida de tiempo que alguien que está enfadado controle sus pensamientos?

Estimado Larry,

Me alegro de ver que eres perfectamente feliz. Dado que puedes controlar tus pensamientos, puedes elegir tener sólo pensamientos felices, amables, compasivos, o no tener pensamientos en absoluto. Yo sólo hablo a los que no pueden y, me inclino ante el Buda.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre el cuerpo causal - Francis Responde - 220

¿Que es el cuerpo causal?

El cuerpo causal es la chispa divina, la luz de la consciencia. Desde el punto de vista de la mente, aparece como un punto ciego, igual que el punto ciego de la retina en donde converge el nervio óptico. Es el punto esencial del ojo, pero no registra ninguna imagen. Parece formar parte de la mente y estar limitado por ella, pero no lo está, igual que el cielo azul que aparece en la pared a través de la ventana no es parte de la pared, ni está limitado por la abertura en la pared.

Siguiendo con esta analogía, asumamos que hay una pantalla de TV en la habitación, y nosotros estamos fuera, mirando a través de la ventana. Las imágenes que aparecen en la pantalla se corresponderían con las percepciones sensoriales externas, a través de las que conocemos el mundo grosero, incluyendo el cuerpo físico, igual que percibimos imágenes de Nueva York, París, etc., desde nuestra sala de estar en Temécula. Tenemos que recordar que hay muchas ciudades en el mundo físico además de las que aparecen en la pantalla. Los objetos en la habitación corresponderían al cuerpo sutil compuesto de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Hemos de recordar que “hay muchas habitaciones en la mansión de nuestro Padre”, hay muchos cuerpos sutiles en el mundo sutil.

El Padre está fuera de esta habitación y de todas las habitaciones como la Causa que percibe y crea todas las cosas, la Mansión, Su creación.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Está justificada la tendencia de la sociedad humana a ser imperialista? - Francis responde - 119

Lugar: Ballarat, Australia

He estado pensando mucho últimamente sobre la naturaleza de la realidad y las implicaciones en las interacciones sociales diarias. Siempre me intriga nuestra naturaleza conformista, nuestro deseo de encajar, y los niveles a los que se lleva esto, especialmente en la sociedad occidental actual. No es el deseo de encajar o el conformismo lo que estoy cuestionando, porque creo que querer ser como aquellos a los que uno admira por sus amables rasgos no es algo malo. Lo que cuestiono es el egoísmo descontrolado y el abuso del deseo humano de comunidad. Creo que creamos nuestra propia realidad, tanto individual como colectivamente, pero tengo curiosidad por saber lo que piensas sobre la tendencia de la sociedad humana a ser imperialista, a tratar de controlar la realidad de otros para que se acomode lo mas posible a la suya propia. ¿NECESITAMOS vivir de cierta manera si no nos agrada, solo a cambio de ventajas materiales y para asegurarnos de que estamos haciendo lo que se nos ha MACHACADO que es lo correcto? ¿Cómo podemos escaparnos hacia la felicidad y la plenitud?

Estimado Nick,

Como seres humanos todos somos maravillosamente diferentes. Cuanto más nos liberamos de la creencia de que nosotros, la consciencia, somos este cuerpo-mente separado, tanto más florecen sus cualidades específicas. La comunidad humana perfecta no está hecha de soldados idénticos, llevando el mismo uniforme, saludando a todo lo que se mueve; sino de espíritus libres, felices, artísticos, creativos, no-juzgadores, diversos, como las flores de la pradera.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Puedes revelar la forma de profundizar más? - Francis responde - 120

Lugar: Bucarest, Rumanía

Estimado Francis, Todavía no he recibido la respuesta a una carta que te envié hace unas semanas, pero como ésta es una continuación de la primera, si en algún momento tienes tiempo para ello, estaré satisfecho con que contestes solo esta carta. En tu libro dices: “El mundo no existe como objeto separado o diferente de la consciencia.” ¿Puedes por favor ayudarme a ver si mi comprensión (experiencia), escrita a continuación, apunta en la dirección correcta? Y tanto si es así como si no, ¿puedes señalarme la forma de profundizar más? Cualquier cosa que veo o experimento es una expresión de mis sentidos. La habilidad limitada de mis sentidos me permite ver o crear un cierto mundo – una silla, un árbol, un planeta, una persona, un yo/mi, mis problemas, etc. (como un pequeño ejemplo, me imagino que si todos fuéramos ciegos el mundo que experimentaríamos sería muy diferente del que experimentamos ahora). Como la mayoría de la gente tiene sentidos similares, se ha creado un mundo “hecho de mutuo acuerdo”. Entonces, la consciencia es lo que permite la construcción de un mundo cualquiera – sin consciencia, no hay mundo. Primero viene la consciencia – sea lo que sea (en mi limitado mundo percibido es el simple sentido de YO SOY) y entonces la construcción empieza. Muchas gracias, Carlos

Estimado Carlos,

Estás tratando de crear un modelo intelectual, o una interpretación, de la realidad, y tal modelo siempre será un conjunto de conceptos. Sin embargo, un concepto no percibe, piensa, crea, decide, entiende, ama, experimenta o actúa. No te estoy diciendo que estés en el camino equivocado, porque puedes reemplazar un modelo erróneo por otro más exacto, y eso es bueno, pero al final ningún modelo te va a proporcionar la paz y felicidad que buscas. Estate abierto a la muy simple posibilidad de que esta consciencia ordinaria que está entendiendo estas palabras ahora mismo es, de hecho, infinita e inmortal. No seas nada más que aquello que directamente sabes que eres.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Mediante el proceso de realización del ser, ¿deja en algún momento de manifestarse la mente condicionada? - Francis responde - 121

Lugar: Manitoba, Canadá

Mediante el proceso de realización del ser, ¿cesa eventualmente la manifestación de la mente condicionada haciendo así imposible el sufrimiento causado por la mente?

Estimado David

Una gran parte del condicionamiento del cuerpo-mente es útil y no desaparece como resultado de la estabilización en nuestra verdadera identidad. Todavía sabemos conducir o hablar una lengua. Sólo aquella parte que era un efecto secundario de la ignorancia se disuelve al eliminar la ignorancia, y el sufrimiento causado por la ignorancia desaparece con ella.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es la consciencia diferente de nuestro ego o morimos a una consciencia más grande? - Francis Responde - 226

¿Es la consciencia diferente de nuestro ego o morimos a una consciencia más grande?

Gracias, Randy

Estimado Randy,

No hay diferencia entre nuestra consciencia ordinaria y la consciencia universal. Lo que muere es la sensación, el sentimiento y la creencia de que la primera no es la segunda.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Continuación de la respuesta 111 - Francis responde - 122

Estimado Francis,

Mi pregunta es si el mundo natural y lo que está superpuesto en él, que nos lleva a un error de percepción, son ambas ilusiones desde el punto de vista de la consciencia, dado que lo que está superpuesto es un vritti (como serían una imaginación, o un pensamiento ¿no?), pero que al mismo tiempo, su realidad (la del vritti) y la del mundo físico (el objeto natural que sufre la superposición mental) es la consciencia - ¿no dirías eso? Entonces, el tema y la respuesta que diste a la pregunta 111 serían lo mismo o estarían estrechamente relacionadas.
Alberto

Sí, estimado Alberto, creo que lo estás entendiendo. Simplemente para asegurarme: realmente no importa si el mundo “exterior” existe “realmente” en la mente o fuera de la mente, porque desde el punto de vista del aparato de TV de la consciencia-realidad, tanto el mundo como la mente son sólo imágenes que aparecen en la pantalla. Es imposible que una ilusión (el mundo) surja “realmente” dentro o fuera de otra ilusión (la mente). La pregunta se desvanece como algo sin sentido.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Más observaciones sobre la pregunta 116 - Francis responde - 124

Estimado Sr. Lucille,

Gracias por su respuesta. Sin embargo le quiero decir que no hubiera estado mal una crítica bien fundada y argumentada de lo que dije en mi carta; no va a herir mi ego. Pero por alguna razón, lo dejó de lado, queriendo “empezar de cero” y “olvidando todo lo que usted y yo sabemos acerca del camino espiritual para crear un espacio en el que una comprensión mutua pudiera florecer”. Hasta esto hubiera estado bien, si no fuera por que usted no tenía intención de cumplir con su parte del pacto. También hubiera estado bien si yo hubiera estado hablando del ego sin preocuparme por sus diversos significados. Bien también si, en lugar de tratar de respaldar mi argumento lo mejor que podía, hubiera querido presumir de lo que sé del camino espiritual.

Dije lo que dije en mi carta para mostrar algo. Mi posición era que el ego ciertamente tiene una existencia relativa, en contra de las afirmaciones de un conocido mío, que supuestamente habla con su autoridad. Para apoyar mi posición, hablé de los tres significados del ego, hasta de cuatro. Hablé de la consciencia individual y la consideré semejante a una gota en el océano; siendo la segunda la Consciencia como tal (dos “significados”). Hablé de la mente que, vía memoria, se refiere a su número 2, “memorias personales, talentos, cualidades, patrones de conducta, etc.”. Ahora le llamaré “ego empírico”. Y reconocí el número 3, acentuando sin embargo la culpabilidad de su pasión. Traté de mostrar que esta última capa de subjetividad es tan real o irreal como tu número 2; y que la subjetividad individual con todos sus aspectos es real en un sentido e irreal en otro, excepto, por supuesto, el divino Centro interior, que como dice, es en última instancia el “único agente real en todas las etapas del camino”. Habiendo tocado todos estos puntos, más o menos, resumiéndolos bajo el término ‘subjetividad’, argumenté que son todos reales a sus respectivos niveles, algo que usted también hizo implícitamente. Porque si las palabras tienen algún significado en absoluto, el ‘significado’ de una palabra es la realidad de aquello a lo que la palabra apunta. Entonces, claramente, trató usted de las tres realidades, o de los tres aspectos de una realidad a la que yo llamé “subjetividad”.

La debilidad de mi postura está en el hecho de que no clasifiqué... lo cual, de alguna manera, justificó su intervención, y el hecho de que algunas de las cosas que dije, y estoy diciendo ahora más explícitamente, eras entonces bastante vagas y más o menos implícitas. Por lo tanto su intervención me ayudó y me forzó a ser más preciso. Pero al hacerlo así, de alguna manera guiado por su clasificación, me

dí cuenta no sólo de que su clasificación estaba fragmentada y era fragmentaria, sino también de que su negación de lo que yo llamaría el ego de ignorancia y pasión, estaba equivocada. Es más, el significado dado por mi conocido al ego estaba expuesto en su afirmación, que expresé entonces y cito otra vez ahora: “Existo pero no como una construcción psicológica, un mero concepto, una no-entidad, que es lo que es el llamado ego”. Claramente, no está hablando de los dos primeros de su clasificación, sino que se refiere al último; por lo tanto no hay necesidad de hacer depender su respuesta de lo que alguien pueda haber querido decir por ego. Esta última de sus explicaciones, por otra parte, es para los occidentales, que son los que más pueden estar enfangados en las capas más exteriores de su subjetividad, tan engañosa. Porque parece decir que no hay tal cosa en absoluto.

Puede que recuerde mi propósito al escribirle: obtener respuestas claras y definitivas para un hombre que parece pensar, inconscientemente, o cuyo ego apasionado quiere pensar que la Iluminación vía Advaita Vedanta es un asunto puramente cognitivo; tanto es así que le parece que el camino del Advaita dejaría, ciertamente, la parte apasionada de su bajo ego ileña. Esta ilusión del occidental al enfrentarse con el Advaita Vedanta es aun más plausible ya que este último enfatiza doctrinalmente los aspectos cognitivos de la subjetividad humana. Y esto es como debería ser, porque los orientales son más contemplativos y menos pasionales (por distinguirlos de apasionados) que los europeos. Será por algo que el occidente ha conocido más o menos, (en los dos últimos milenios, casi cuatro en la tradición de Abraham) sólo religiones que ven el ego culpable, pasional, como la raíz de la situación humana.

Pero ambos énfasis doctrinales, el oriental y el occidental, son igualmente correctos, porque en el primero se acentúa la débil luz del rayo que desciende, y en el segundo el calor desvaneciente del mismo rayo. Sin embargo ninguna estaría completa si no incorpora en la práctica su complemento. Después de todo, estará de acuerdo en que además de la gente que es simplemente ignorante, hay gente que realmente no quiere conocer ninguna verdad o la Verdad; y otros que, tanto consciente como inconscientemente se oponen a ella (esto es el individualismo). Por lo que respeta a los occidentales, no sólo están más orientados hacia la acción y la pasión que los orientales, sino que su individualismo pasional es profundo, al estar arraigado en el transcurso de cerca de siete siglos de así-llamado ‘progreso’.

Por lo tanto, todos los significados del ego como usted los define, tienen esto en común: les falta el aspecto sentimiento (el ‘calor’ en la analogía anterior). En la Consciencia pura esto se representa positivamente por las dimensiones éticas, estéticas o musicales de la Realidad divina, que equilibran lo matemático. A nivel del ego

empírico, que usted también acepta como algo real, ya que como dice: “no es un concepto vacío”, lo que determina más o menos como un individuo se ve a sí mismo, es su constitución emocional. El número tres, finalmente, no es para usted otra cosa que ignorancia; sin embargo es aquí donde el sentimiento se convierte en pasión. Esta falta de simetría, esta ausencia de complementariedad, hace su clasificación fragmentaria. Está todavía más fragmentada, por el hecho de que distingue tres significados separados, que no sólo carecerían de sentido a no ser que apuntasen a realidades, sino que me parece que deberían ser considerados partes o aspectos de una realidad, que yo he llamado “la subjetividad”. Por lo tanto su centro trascendente sería la subjetividad transpersonal del Ser. Esto es, para tener en cuenta la necesaria correspondencia entre el macro y el microcosmos.

Su clasificación también es fragmentaria por el hecho de que usted, literalmente, hace desaparecer las capas más exteriores de la subjetividad. Que la ignorancia sea la ausencia de la verdad o la realidad, no implica que no tenga existencia alguna, a no ser que esa ausencia sea total. Si fuera total sería otro Absoluto; y seguro que no quiere usted decir eso. El hecho es que la nada es algo, no por sí misma sino, en virtud del Ser. Es el Ser el que le presta realidad; porque el mundo es real en tanto que forma parte del Ser, y es irreal en tanto que forma parte de la nada. Si no fuera por el constituyente estructural, la nada, en el ser del mundo, el mundo sería el Ser. Entonces nadie le podría llamar por cualquier otro nombre. Sólo conocemos la nada como la ausencia de algo. La falta de algo tiene efectos detrimentales; y los efectos demuestran causas reales. ¿Le hubiera movido al Buda la compasión por el sufrimiento de la humanidad, si la nada consistente en ausencia de salud o de vida eterna, etc. no hubieran sido más que quimeras de su imaginación? Estamos acosados por fenómenos privados que testifican, por su propia existencia relativa, que cualquier carencia de algo es algo relativamente real.

Si mi razonamiento es correcto, lo que se deduce es, primero, que la cuestión de la existencia del ego no depende en absoluto de las interpretaciones personales que uno tenga en su mente. Porque el ego es un ego, o subjetividad, y lo llamado nada de su capa más exterior, es relativa, no total. Por lo tanto existe de igual forma. Usted dice: “La ignorancia es una creencia totalmente desprovista de evidencia que la soporta. El único papel que juega en el camino es apartarse del camino”, queriendo decir, en contraste con su discusión anterior del ego empírico, que no hay tal cosa. Esto, en mi opinión, es una forma ingeniosa de negar algo al mismo tiempo que no se niega realmente. Su primera parte juega el papel de aparente negación, siendo la segunda parte una afirmación velada. Pero la primera parte es también engañosa porque considera la ignorancia, la “creencia

que está totalmente desprovista de evidencia que la soporte”, como una nada, pura y simplemente. Sin embargo, la ignorancia humana es siempre una falta de algo, llámese de alguna, o parte de, verdad; incluso de la Verdad. Y eso, como he mostrado, nunca puede ser total.

Todo lo que he hecho es tratar de aplicar las lecciones que aprendí de mi Maestro, que sabía cómo poner las cosas en su sitio, y consideraba importante que uno tuviera la certidumbre del conocimiento real - en la mente - antes de intentar interiorizarlo, existencialmente, a través del método. No hace falta añadir que esto incluía las virtudes y su práctica, y también la invocación del Nombre Sagrado. Por lo tanto, suplico que lo que me movió cuando dije lo que dije fuese la veracidad, y espero que sea recibido en el espíritu de la veracidad.

Entonces en consideración a mi conocido, que siempre piensa que la hierba es más verde en cualquier otro sitio, podría usted, por favor, contestar estas preguntas con un sí o no:

1. ¿Es el ‘ego’ una “construcción psicológica” sin sentido, un concepto vacío, una “no-entidad”, sin absolutamente realidad alguna?
2. ¿Es el ego pasional, o de ignorancia, igualmente vacío?
3. ¿Juega este último una parte importante, aunque negativo, en las etapas iniciales del Camino de Advaita Vedanta?
4. ¿Considera usted este ego un obstáculo en el Camino, de manera que debe ser apartado del Camino?
5. ¿Sobreviviría el bajo ego de una persona todavía no iluminada los rigores del Camino Advaita?

Sinceramente,

William

Estimado William,

Por su carta entiendo que ambos estamos de acuerdo en que la subjetividad individual con todos sus aspectos es real en un sentido e irreal en otro, excepto por supuesto en el Centro divino interior que, en última instancia, es el “único agente real de todas las etapas del camino”. De nuestro mutuo acuerdo se derivan las respuestas lógicas a sus cinco preguntas, tanto al nivel relativo como al nivel absoluto:

1. La respuesta relativa es no. La respuesta real es Sí.
2. La respuesta relativa es no. La respuesta real es Sí.

3. El último parece jugar un papel, pero en realidad sólo el Centro divino interior, el “único agente real juega todas estas roles en todas las etapas del camino.” La respuesta relativa es Sí. La respuesta real es No.
4. Parece ser un obstáculo, pero ¿qué cosa podría constituir un verdadero obstáculo para el Centro divino interior? La respuesta relativa es Sí. La respuesta real es No.
5. La ignorancia de una persona todavía no iluminada que busca la Verdad honestamente, no importa el camino que este buscador tome, al final no sobrevivirá. La respuesta relativa es No. La respuesta real es No.

Nota en relación a la respuesta número 5:

La Gracia proveerá el camino más apropiado para el buscador genuino, sea Advaita u otro. Si nos preguntamos cuál es el mejor maestro: un ser iluminado sin conocimiento del Advaita o uno que enseña este método y no ha realizado su verdadera naturaleza, la respuesta está clara: la realización del maestro es primaria, el método usado, es secundario. La razón de esta observación es que no estoy apegado a ningún método, y que mi corazón reconoce la misma Verdad en las enseñanzas de muchos sabios tanto del este como del oeste (Buda, Lao Tse, Huang Po, Huei Neng, Ashtavakra, Gautapada, Abivanagupta, Shankara, Ananda Mai, Krishna Menon, Ramana Maharshi, entre otros del oriente; Jesús, Plotinus, Rumi, Parménides, Meister Eckart, Jean Klein, entre otros en el occidente). Tampoco estoy apegado al camino directo de la no-dualidad. Reconozco igualmente el valor de los caminos progresivos, que son más adecuadas para muchos buscadores de la verdad, siempre que los caminos sean enseñados por un amante de la verdad con absoluta honestidad. Si este amante de la verdad está completamente libre de ignorancia, entonces él o ella pueden guiar al discípulo hasta el final del camino de la realización. No es Advaita lo que honro, o ningún otro método o maestro, sino la Verdad y el Amor en todos los métodos, maestros, seres y especialmente en usted, William, su interés por la verdad es evidenciado por el tiempo que ha tomado para escribir estas cartas y la consideración que ha dado a mis respuestas.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio.

Hola Francis, estoy estancada - Francis responde - 126

Lugar: Shanghai, CN

Hola Francis, estoy estancada. He estado siguiendo las enseñanzas de la investigación del Ser de Ramana Maharshi y, al principio estaba asombrada de lo rápido que podía deshacerme de los pensamientos. Hubo una ocasión en la que experimenté que era parte de algo grande, pero luego desapareció. Aunque fue breve, fue suficiente para llenarme de júbilo. Sabía que era real, que esta unidad existía, que todo esto que he estado viviendo hasta este momento no importaba. Que nada de esto importaba, y quería reírme porque estaba tan claro, todo lo que no podemos ver que tiene sentido, y todo lo que la mayoría de nosotros no podemos ver... Reírme porque estaba contenta. Tan contenta que no puedo describir adecuadamente cómo me sentía, y fue tan breve. Pero ahora estoy estancada, cuando me pregunto “¿Quién soy yo?”. No creo que esté tratando de recrear la misma experiencia que tuve, sino que simplemente estoy en un espacio abierto buscando sin ni siquiera un indicio de lo que fue la experiencia de aquella noche. De hecho por algún tiempo no quería meditar ni hacer nada remotamente espiritual. Creo que inconscientemente me estaba protegiendo para no desilusionarme de que lo que experimenté sólo fue un engaño de mi propia mente. Una especie de un auto-sabotaje. Me siento incapaz de ir más allá de la creencia de que la consciencia que está más allá del “yo” también es sólo una parte del cerebro. Que no hay nada más allá del cerebro, y que cuando morimos eso es todo. No hay ni conexión, ni consciencia, ni espíritu más allá. Intento examinar lo que había antes del cerebro físico pero fracaso miserablemente. Pido disculpas porque mi explicación de lo que estoy experimentando es menos que elocuente, pero cuando voy a esa parte de la investigación, el suelo debajo de mí desaparece y vuelvo a dudar y a temer que no hay nada más allá de lo que percibimos, que no hay unidad, ni felicidad, ni una consciencia que lo conecta todo. Por favor, ayúdeme. No sé qué hacer para ir más allá de esto, o cómo penetrar este obstáculo. Mi mente no vuelve a los pensamientos, simplemente se detiene y parece que vuelvo a caer en la nada. No me refiero a la nada que es la consciencia, sino simple vacío sin realización. No hay nada. Siento como que he estado intentando entrar en la “casa de las risas” de un parque de atracciones, y he estado esperando en la cola mucho tiempo, sólo para llegar a la puerta que me lleva directamente a la salida trasera, y nunca puedo entrar de hecho en la casa. Como si todo fuera una gran broma. Es tan frustrante. Se que el Maharshi diría que investigara de dónde nacen esas dudas, y lo he hecho, pero estoy otra vez en la salida trasera. Por favor, ayuda.

Estimada Aurora,

Tres sugerencias que pueden ayudar a desatascarte:

1. En lugar de preguntarte “¿Quién soy yo?”, para cambiar, trata de encontrar las pruebas, si hay alguna, de que la consciencia esté limitada en el tiempo o el espacio, por lo menos hasta que estés absolutamente convencida de que no hay ninguna. Esto lo puedes lograr por tu cuenta.
2. Para ir más allá de la creencia de que la consciencia es limitada porque es un producto de un cerebro limitado, convéncete a ti misma de que tu identidad real es la realidad última, sea lo que sea, de esta consciencia que está percibiendo estas palabras ahora mismo. O esta consciencia es su propia realidad o es el cerebro su última realidad. Si asumimos esto último, nos tenemos que hacer la siguiente pregunta: ¿Cuál es la realidad última, la realidad “real” del cerebro? Se hará claro que el cerebro no es su propia realidad última, y que la realidad del cerebro debe ser la realidad del universo y de los otros cerebros. Entonces quedará claro que la realidad de la consciencia es la realidad última de todas las cosas. Nuestro yo real es la realidad de todas las cosas. Eso es todo. No hace falta ir más allá. Mantente ahí.
3. Permite que esta comprensión penetre más y más profundamente en todas las esferas de tu experiencia humana, que impregne todos los pensamientos de tu mente y todas las células de tu cuerpo.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Me podrías ayudar a entender la consciencia? - Francis responde -229

Nombre: Martín

Lugar: Dublín, Irlanda

Hola Francis, me pregunto si me puedes ayudar a entender la consciencia. He escuchado muchas veces a J. Krishnamurti, en DVD, hablando acerca de la consciencia. Lo que entiendo que dice es que la consciencia no es mía o tuya, o de nadie, sino que es universal. También entiendo que afirma que esta consciencia es caótica si miramos a cómo está el mundo hoy en día. Cuando escucho lo que tú dices, parece que la consciencia es la verdad y lo absoluto, y cuando opera en o a través de mí, esto es la unicidad, lo que la no-dualidad es. ¿Me podrías ayudar a entender esta pregunta acerca de la consciencia, por favor? Muchas gracias, Martín

Estimado Martín,

La consciencia es aquello, sea lo que fuere, que está percibiendo estas palabras ahora mismo. Dado que eres tu, Martín, el que está percibiendo, de esto se deduce que la consciencia eres tu, tu ser verdadero, operando a través de un cuerpo-mente llamado Martín. En otras palabras, hay dos Martines: por una parte el Martín que percibe, el verdadero Martín, Martín 1, la consciencia, y por otra parte, el cuerpo-mente percibido, limitado, también llamado Martín, al que llamaremos Martín 2 para más claridad. Nuestra educación, nuestros padres, la cultura en la que vivimos no distinguen entre los dos Martines. Dado que el Martín 2 es obviamente limitado y separado, y dado que no distinguimos entre los dos Martines, creemos que el Martín 1 es también limitado y separado. Esta creencia y la ausencia de distinción, en las enseñanzas advaita se llama ignorancia y es la fuente de todos los sufrimientos psicológicos.

La salida a esto es mediante la distinción o discriminación entre los dos Martines, lo que pone punto final a la ignorancia. Este proceso normalmente requiere la guía de un maestro establecido en la paz y la felicidad. Esta discriminación tiene que ser aplicada a todas las esferas de nuestra experiencia: pensamientos, sensaciones corporales, y percepciones sensoriales externas hasta que estemos establecidos en la paz y la felicidad. Las enseñanzas Neo Advaita tienden a limitar la aplicación de la discriminación solamente a la esfera de los conceptos, interrumpiendo el proceso antes de llegar a la liberación total. Esto puede deberse a que muchos de los maestros Neo Advaita han obtenido su parcial comprensión sin la supervisión de un maestro competente, y creen genuinamente que han alcanzado el objetivo, cuando de hecho sólo han tenido un vislumbre de él desde lejos. Ellos también juegan un papel importante para algunos buscadores de la Verdad, llevándoles hasta su propio nivel de comprensión.

Sin embargo, un buscador de la verdad sincero nunca debería olvidar que el

objetivo final es la paz y felicidad puras, y nunca suspenderá la búsqueda hasta haberlas alcanzado.

Afectuosamente,

Francis

P.S. Para clarificar la distinción entre Neo Advaita y Advaita, sería interesante para nuestros amigos y lectores leer el capítulo “Guru and upaguru” del libro “Initiation and spiritual Realization” de René Guenón, acerca de los distintos tipos de maestros. Puede accederse a este texto en Google libros, haciendo la siguiente búsqueda en Google: rene guenon Initiation and spiritual realization “guru and upaguru”

Traducido por Carmen Areitio y Pedro Brañas

Dos afirmaciones a priori - Francis responde - 127

Lugar: San Rafael, CA

Francis, estoy preocupado por algo que puede parecer elemental para alguien que ha estado investigando temas espirituales por más de 40 años. Si investigamos nuestra experiencia es evidente que todo lo que experimentamos, tanto “interno” como “externo”, es experimentado por o en la consciencia.

La Consciencia es, por lo tanto, la realidad a priori de nuestra experiencia humana. Darse cuenta de esto de la forma más profunda, lleva claramente a una vida radicalmente transformada al estar libre de cualquier sentido de limitación. Sin embargo, llegar a decir, como tú y todos los demás maestros de advaita hacen, que la consciencia es la realidad a priori de toda la existencia, parecería ser una extrapolación, no fundamentada en la experiencia directa. El hecho de que nosotros, como seres humanos, no podamos experimentar nada fuera de la consciencia, no quiere decir que no haya nada fuera de la consciencia, ni que la consciencia es la realidad a priori de todo lo que es. Todo lo que la experiencia directa puede revelar es que la consciencia es la realidad a priori de los seres humanos (ya que son los seres humanos, y solo los seres humanos, los que afirman esto). Ciertamente cualquier afirmación más allá de esto es una extrapolación. Quedé insatisfecho con tu respuesta a la pregunta 125, cuando afirmaste: “la ausencia de recuerdo de un acontecimiento pasado no implica el que no fuéramos conscientes cuando ocurrió este acontecimiento. Por lo tanto... la consciencia nunca puede estar ausente.” No parece que la segunda afirmación se derive inevitablemente de la primera, sino que es más bien una extrapolación que no está apoyada en la experiencia directa. Y la primera afirmación es también cuestionable: aunque la ausencia de recuerdo de un acontecimiento pasado no implica que no fuéramos conscientes, ¡tampoco implica o prueba que lo fuéramos! La experiencia del sueño profundo, la anestesia o cualquier otro momento de “inconsciencia”, sugieren más bien, que más que la consciencia sea la realidad a priori de la realidad, puede que sea la realidad a priori de la experiencia humana en el estado de vigilia o de ensoñación. A su vez esto sugeriría la posibilidad de que los materialistas estén en lo cierto, que la consciencia verdaderamente puede ser un epifenómeno del cerebro humano. Esto no sería contradictorio con la evidencia directa de la realización del Ser, sólo con sus extrapolaciones. De la misma manera se afirma a menudo que la consciencia es eterna, que sobrevive la muerte del cuerpo físico. También esto, aunque perfectamente plausible, parecería una extrapolación. Esto sólo lo afirman seres humanos vivos que, por definición, todavía no han muerto (por lo menos no físicamente). Incluso la evidencia de experiencias cercanas a la muerte, o los testimonios de

los que han “muerto” médicamente, y han sido resucitados no es concluyente, ya que en estos casos el proceso de la muerte no se ha completado. Así que aunque la inquietante e inconsolable asunción materialista de que la consciencia se extingue con la muerte no se puede probar definitivamente, tampoco se puede probar la afirmación más reconfortante y consoladora de que la consciencia sobrevive la muerte. Diría que, al menos en relación a la muerte (y probablemente al sueño profundo y otros estados “inconscientes”), la única posición honesta intelectualmente es la del agnosticismo. ¡Alegres afirmaciones en sentido contrario no constituyen una prueba! Mi investigación en estos temas ha revelado claramente mis propias asunciones materialistas previamente ocultas; y aunque estoy más que dispuesto a explorar sus limitaciones, no estoy dispuesto a aceptar a ciegas afirmaciones contrarias, ¡simplemente porque mi ego espiritual las prefiera! Gracias por tu anticipada respuesta. James Haig

Estimado James,

Gracias por tu pregunta.

Estoy de acuerdo contigo en que “El hecho de que como seres humanos nunca podemos experimentar nada fuera de la consciencia, no quiere decir que no hay nada fuera de la consciencia, ni que la consciencia es la realidad a priori de todo lo que es”. Sin embargo, el punto que tendrás que admitir es que, en contra de una asunción muy común, no hay evidencia en absoluto de que haya algo fuera de la consciencia, ni de que ésta no sea la realidad a priori de todo lo que es. Por lo tanto, “cualquier cosa fuera de la consciencia” se encuentra en la posición del unicornio: se habla de ello pero nunca visto, con una diferencia: puede que alguien llegue a ver alguna vez un unicornio, pero nunca podrá nadie ver algo fuera de la consciencia. “Algo existente fuera de la consciencia” es posible lógicamente pero experimentalmente imposible, mientras que “todo lo existente en la consciencia” es al mismo tiempo lógicamente y experimentalmente posible. El mismo principio de la navaja de Occam que usamos para eliminar nuestras preocupaciones con los unicornios, debería de usarse para eliminar la inútil externalidad de las cosas y la gente. Podría entender lanzar una moneda al aire para elegir entre dos posibilidades si no hubiera consecuencias diferentes entre uno y otro resultado. Pero la comprensión clara de que el descubrimiento de que no haya cosas ni gentes externas pondría fin a nuestro sufrimiento, es un incentivo enorme para seguir investigando la verdad del tema.

En relación a mi respuesta a la pregunta 125, este es el extracto completo: “Dado que la consciencia y la ausencia de la consciencia no pueden estar presentes simultáneamente (A), la ausencia de la consciencia no se puede experimentar (B). Sólo se puede asumir a partir de la ausencia de recuerdos que queda, por ejemplo, tras la experiencia de la anestesia. Tampoco se puede inferir lógicamente de esta ausencia (C), ya que la ausencia de recuerdo de un acontecimiento pasado, no implica que no estuviéramos conscientes cuando este acontecimiento tuvo lugar (D). Por lo tanto desde tu punto de vista, y éste es el único aspecto que importa,

la consciencia nunca puede estar ausente (E).”

La estructura lógica de las frases es: A implica B, D implica C, B y C implican E. Tu interpretación: D implica E es errónea, lo que explica, espero, tu insatisfacción.

También dices: “La experiencia del sueño profundo... sugiere que, más que la consciencia sea la realidad a priori de la realidad misma, puede que sea sólo la realidad a priori de un ser humano en el estado de vigilia o de sueño.” ¿De qué experiencia estás hablando? ¿No implica esta experiencia la presencia de la consciencia durante el sueño profundo, durante esta experiencia? Y si es así, ¿cómo puede esto “sugerir” que la consciencia no sea primaria, a pesar de su presencia continua?

Una observación final para clarificar las afirmaciones a priori y las implicaciones lógicas incluidas (implícita o explícitamente) contenidas en mis “afirmaciones”.

Afirmaciones a priori:

- S1. Sólo hay una realidad
- S2. La Consciencia es una realidad

Implicaciones lógicas (unas pocas entre otras muchas):

- L1. La Consciencia es su propia realidad
- L2. La realidad de nuestra experiencia humana es la Consciencia
- L3. La realidad de nuestra experiencia humana y la realidad del universo es la misma realidad
- L4. La misma Consciencia brilla en todos los seres
- L5. La Consciencia es la realidad del universo

Si crees que una de las cinco implicaciones lógicas es falsa, debes enfrentarte con ello y decirte a ti mismo cuál de las afirmaciones a priori es falsa. Si crees que hay más de una realidad, por ejemplo tú y yo, debes explicar cómo esas dos realidades pueden comunicarse la una con la otra, como lo estamos haciendo, sin que ambas estén inmersas en una realidad última que abarque a los dos, tú y yo, en cuyo caso tú y yo no somos absolutamente reales. Y si crees que la consciencia no es real, tienes que explicarte a ti mismo cómo esta consciencia irreal podría tomar cualquier resolución verdadera, incluida la resolución de que ella misma no es real.

Mi objetivo al responder una pregunta no es el dar una prueba lógica sólida de S1 y S2, lo que es imposible dado que tienen que ser conocidas a priori, sino guiar a los lectores a un lugar desde donde puedan darse cuenta directamente la verdad de las dos afirmaciones a su entera satisfacción. Yo no lo puedo probar, ni tampoco lo pretendo. A veces, uso la lógica para probar la falacia de una afirmación que el lector puede creer que es verdad, pero no en este caso. O vemos la verdad tanto de S1 como de S2, o no la vemos. Y no la vemos hasta que la vemos. Habiéndola visto, nunca revertimos a una posición

de ignorancia completa. No puede ser vista al nivel fenomenológico. Verla es despertar a nuestro verdadero ser, y vivirlo en toda la profundidad y extensión de sus implicaciones es estar establecido en paz, libertad y amor.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Más observaciones sobre la pregunta 116 - Francis hace una pregunta - 128

Estimado William,

Creo que ahora estamos de acuerdo en las respuestas a tus cinco preguntas, lo que de hecho implicaría un acuerdo en una gran variedad de temas relacionados. Me preguntaba si habría un área en la que tu experiencia o comprensión y la mía diferirían, y me acordé de algo que dijiste: “Hablabas de una consciencia individual y la asemejabas a una gota en el océano; siendo la segunda la Consciencia como tal (dos “significados”).”

Para aclarar mi incertidumbre, podrías por favor contestar la siguiente pregunta: Según tu experiencia y comprensión, ¿es la consciencia que realmente percibe estas palabras la consciencia individual, o es la Consciencia como tal?

Afectuosamente, Francis

Estimado Sr. Lucille,

Para explicar lo que quería decir, lo primero: la consciencia individual del hombre se parece a una gota del océano. Aquí el océano simboliza, por su inmensidad y absoluta inexhaustibilidad, la infinita Consciencia del Ser. Por otra parte, las gotas simbolizan tanto la identidad de sustancia con ella, como la separación de forma de ella. Ambas, la Consciencia como tal y sus modalidades individuales, al ser totales, son por ese hecho subjetivas. Porque el Ser se conoce a Sí mismo y también lo hace el hombre.

Tenemos entonces dos subjetividades, y por lo tanto dos egos, ambos trascendentes, porque ni la gota pertenece realmente al hombre individual existencializado, sino que constituye su divino centro, su “hombre interior”, el testigo interior trascendente de todos sus pensamientos, intenciones y acciones. Y como además, es el punto final del rayo del Espíritu que se manifiesta, el hombre está, como el feto por el cordón umbilical, conectado a lo Último. Sólo lo que yo llamé el ego empírico, una modalidad manifestada y por lo tanto exteriorizado de este último, pertenece propiamente al hombre terrestre y así también el producto del ego empírico, el ego pasional de ignorancia. En resumen, tenemos aquí cuatro egos. Los dos últimos ‘son’ y ‘no son’, es decir, tienen sólo una existencia relativa.

Lo siguiente: “. . . ¿es la consciencia que realmente percibe estas palabras la consciencia individual, o es la Consciencia como tal?”
Respuesta: Al final lo que percibe estas palabras no puede ser otra que la Consciencia como tal, el océano en mi analogía anterior, porque

en última instancia es lo único que es y todo lo que es. Pero como el océano y sus salpicaduras o gotas son idénticas en sustancia, y de hecho conectadas, la Consciencia como tal percibe el mundo tanto desde “fuera”, por decirlo de alguna manera, como desde dentro, a través de sus consciencias que se despliegan en las criaturas.

Mis mejores deseos, William

Estimado William,

Me alegró tu respuesta, que está de acuerdo con mi experiencia de que la parte subjetiva o de percibir de nuestra aparentemente limitada consciencia ordinaria, es ya de hecho el Esplendor divino, el Amor eterno, y la Inteligencia infinita, un puente entre lo finito y lo Infinito, un rayo entre el hombre y el Espíritu. Aunque la mayoría de mis métodos y formulaciones de la enseñanza provienen de la tradición de mi Maestro, Advaita Vedanta, disfruto inmensamente de las expresiones de la misma Verdad que tienen su origen en otras tradiciones y seres auténticos, tales como el Sufismo y Rumi, cuyos poemas siempre hacen cantar a mi corazón. En el momento que estamos de acuerdo en lo que es esencial, las otras divergencias son sólo puntos de vista complementarios o diferencias semánticas (me confieso culpable del mal uso de la lengua inglesa que todavía es extranjera para mí). Estas divergencias se pueden reconciliar siempre a la luz de Aquello que es esencial.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo puedo estar más presente a la Vida? - Francis responde - 129

Lugar: Bogotá

Soy consciente de la actividad de la mente: pensamientos al azar, imágenes y sonidos, o una canción que suena en mi cabeza. Cuando observo esto, tengo unas pocas interpretaciones; la mente crea un sentido de separación; cuando la mente está activa (pensando o una canción sonando) parece que esto crea un espacio privado que no se puede compartir directamente con nadie más; yo soy el único que “oigo” la canción que está sonando en mi cabeza. Parece como si la actividad de la mente sirve el propósito de hacerme abandonar el momento presente, desconectándome de la vida, de la realidad, y replegándome en este espacio psíquico privado. Parece como si la energía que podría ser la de mi presencia abierta y disponible, se dirige a la mente y crea esta actividad mental (los sonidos, pensamientos o canciones), este compartimento interno a donde va mi atención, y parece como si estuviera escondiéndome o protegiéndome del mundo al existir más en este compartimento creado (la actividad mental) y menos en conexión con el mundo. ¿Son estas observaciones e interpretaciones exactas? Si quiero existir menos en el espacio interno aislado que parece ser la mente y más en una relación directa con el presente, abierto y conectado a la realidad. . . ¿qué puedo hacer? (Parece haber una inercia sutil y poderosa para que la atención vaya a los procesos mentales al azar en lugar de permanecer abierto en el Ahora).

Estimado Alfonso,

El espacio privado al que te refieres también tiene su belleza. Es donde se compone la música, donde aparecen los sentimientos positivos, y donde se investiga la Verdad. En otras palabras, es también la puerta a la belleza, el amor y la inteligencia. Simétricamente, el espacio público también tiene sus deficiencias: fealdad, ignorancia y agresión se encuentran casi por todas partes. Por lo tanto intentar vivir solamente en el área pública no es un camino adecuado para la felicidad. En vez de eso, intenta vivir desde el Ser y para el Ser en ambos espacios. Mientras estés en el espacio privado, piensa y siente sólo desde la verdad, el amor y la belleza. Mientras estés en el espacio público, percibe y actúa sólo desde ese mismo espacio.

Entonces conocerás su nombre: El cielo, tu verdadero hogar.

Con todo mi afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Tengo miedo de perder mis capacidades de funcionamiento normal - Francis Responde - 231

Nombre: John

Estimado Francis, cuando se dice que el jnani esta libre de la noción de “yo”, ¿puede decirse que tiene algún sentido de continuidad, o todas las nociones del “yo” están totalmente muertas y han desaparecido para él? He tenido una experiencia que está completamente más allá de cualquier palabra. Y quiero decir completamente. Incluso llamarla “espiritual” o “Verdad” o “consciencia” es insuficiente. Ninguna palabra puede aplicársele y ningún concepto puede describirla, ni siquiera los de la espiritualidad. **A veces siento que me puedo volver loco, y el propio hecho de informar de una “experiencia” o miedo de volverme loco revela que hay un “yo” que está intentando desesperadamente de mantener alguna forma de continuidad. Tengo un miedo muy intenso (diariamente) de perder mis capacidades de funcionamiento normal** (la capacidad de trabajar, interactuar, y hablar) y de volverme loco, y sin embargo de alguna manera mantengo la integridad. ¿Puede el Gurú ser de alguna ayuda en esta situación? ¿Es este miedo de volverse loco una rama más a la que agarrarse? Gracias, John

Estimado John,

Este miedo de volverse loco es la locura. El miedo psicológico es locura. Se origina siempre en la ignorancia. No importa cuan grandiosas y espirituales sean nuestras experiencias, no son liberación a menos que nos liberen del miedo.

Un filósofo francés (creo que fue J. Maritain) acuño esta bella definición:

“La meta de la filosofía es liberarnos del miedo mediante el uso de la razón”.

Yo diría:

“La meta del Gurú es liberarnos del miedo por todos los medios”

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Qué te hizo predicar este antiguo advaita védico? - Francis responde - 131

Lugar: Dubai

Entiendo que tuviste la oportunidad de conocer sabios en la India.
¿Cómo fue tu experiencia y qué te hizo predicar este antiguo advaita védico?

Saludos, Ram

Estimado Ram,

Este cuerpo llamado Francis nunca fue a la India. Conoció en Francia otro cuerpo llamado Jean Klein que fue a la India y estudió allí con los sabios.

Mi experiencia fue, es y será que nuestra consciencia ordinaria, la que está percibiendo estas palabras ahora mismo, este Atman, es de hecho el Brahman universal y eterno.

Yo no predico, solamente escucho las preguntas, y luego escucho las respuestas en el interior. En raras ocasiones, surgen respuestas o acciones sin una pregunta o una solicitud. Este cuerpo es sólo un instrumento. Al principio, lo que me hizo hacer esto fueron las preguntas de buscadores como tu. Ahora viajo y hago cosas como escribir en el Internet, tener un perfil en Facebook, etc. . . porque mi experiencia es que a alguna gente les gusta y quiero satisfacerles. A nadie se le fuerza a que escuche. Soy como un pájaro que canta su melodía en una rama. Al pájaro no le importa si nadie le escucha, solo unos pocos, o todos los seres del bosque. Canta porque es feliz y al cantar se siente todavía más feliz. Si se da cuenta de que algunos están tratando de escuchar y les cuesta hacerlo por la distancia, vuela hasta un árbol que esté más cerca de ellos, y canta más alto para complacerles. Yo, al no tener alas, utilizo aviones y canto más fuerte usando la Web.

Gracias por escuchar.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Francis, ¿qué puedo hacer? - Francis responde - 228.

Lugar: Florida

Estimado Francis, antes de conocer la verdad, yo era alguien que había perdido su identidad por haber sufrido mucho a causa de un diagnóstico erróneo que dejó este cuerpo parcialmente incapacitado, no sólo había perdido mi identidad sino también mis apegos. No sabía nada sobre espiritualidad hasta que hace seis meses, al despertarme noté que mi alrededor todo era paz, no sólo a mi alrededor sino también en mí y en todas partes. No tenía ningún sentido salvo la vista, todo lo que se posaban mis ojos estaba allí, pero sin nombre. Sentí que mi cuerpo era ligero como una pluma, nada me dolía en absoluto. Después que pasó esto fui conducida a algunos libros, incluyendo Ramana Maharshi, Papaji y los sabios más amorosos de la India. Tras leer los libros me dí cuenta de que esta experiencia era de la verdad, y a partir de ahí me dí cuenta de que yo soy Dios, y que El es el hacedor, y yo no soy nada. La semana pasada el centro de mi pecho se abrió y este amor no era como nada que se pueda decir con palabras de este mundo, ¡era tan grande! Francis me siento atascada ¿Por qué estoy todavía estancada en este sueño? ¿O no es un sueño? Por esa experiencia estaba todavía aquí pero no aquí. ¿Perdí esta verdad porque no era consciente de ella? Me mudé de Boston a Florida hace un año y medio para salvar mi vida porque no podía andar. Necesitaba rodearme de agua para poder entrar en una piscina y mover mi cuerpo. Ahora estoy bien, y puedo recorrer distancias cortas así que esto funcionó. He estado viviendo en esta área en donde no conozco a nadie, somos yo y mi perro. No tengo a NADIE a quien pueda hablar de esto; y ¡si lo intentara la gente creería que estoy loca! Mi familia cree que he perdido la razón y que estoy deprimida. Ahora ni siquiera puedo salir de mi casa, no quiero hablar con nadie, estoy tan aislada, sólo deseo mi verdadera realidad y eso es todo, pero ¡necesito ayuda desesperadamente! ¿Qué puedo hacer, Francis? Yo no buscaba nada de esto, simplemente sucedió. Paso tanto tiempo yendo arriba y abajo con mis sentimientos y llorando, esto no puede ser sano. . . por favor ayúdame. Con mucha gratitud y amor, Janice

Estimada Janice,

Te has dado cuenta de que Dios es el hacedor, lo cual es bueno. Ahora tienes que darte cuenta de que El está percibiendo las percepciones, pensando los pensamientos, y sintiendo los sentimientos.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la pregunta 131 - Francis responde - 132

Estimado Sin-forma,

¿Está el buscador separado de lo que busca?

¿Hay un sujeto de la experiencia separado de lo experimentado?

¿Hay alguien que escuche sin escucha?

¿Hay una acción sin conocimiento?

¿Hay conocimiento sin alguien que conozca?

¿Hay creación sin el creador?

Todo presupone conocimiento (consciencia ilimitada) infinito y ese conocimiento es eterno y lo impregna todo incluido este Jagat y el Jagat no está separado de ISWARA. Este Cuerpo lo impregna todo y mi dedo no está separado de mi Cuerpo. El Conocimiento yo soy es pura consciencia del ser y yo también soy el CUERPO .

La comprensión meramente teórica de que no soy el CUERPO y no soy la MENTE es sólo para la MENTE, pero mediante la comprensión INTUITIVA uno ve la VERDAD sin EL QUE VE, eso es el silencio y no cantar en la Web o volar en un vuelo. Lo Sin-forma nunca puede volar porque lo impregna todo. Si lo Sin-forma vuela debe haber una limitación en el espacio, pero el espacio mismo es ilimitado y absoluto. Todo es existencia sin forma y por lo tanto no hay un buscador, ni un escuchador, ni un predicador, ni un cantante, ni un pasajero.

HARI OM TAT SAT

SAT CHIT ANANDA

Estimado Ram,

Un pájaro occidental canta una canción india. ¿Por qué habría de ofenderse un pájaro indio, ya que el mismo Sin-forma canta en todas partes, en todos los pájaros? Me estás diciendo que no hay pájaros. Es verdad. Yo no soy un pájaro, pero también soy un pájaro y por lo tanto continuaré cantando. Gracias por la lección de música. No la pedí, pero ya que tú, querido Ram, hiciste una pregunta, éste es mi consejo: no prediques, contesta sólo si hay preguntas.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Dónde se originan los pensamientos? - Francis responde -225.

Nombre: Katherine

Lugar: Buckingham, Virginia

Estimado Francis, ¿Dónde se originan los pensamientos? ¿Cómo llegan a aparecer en esta mente que el aparente yo experimenta? Con cariño y agradecimiento, Kathy

Estimada Katherine,

Se originan en ti, existen en ti, y se desvanecen en ti. Pero lo que surge en ti, no te puede limitar. Como todo lo puedes llegar a saber alguna vez, tiene que aparecer en ti, nunca podrás saber si eres limitada. Por lo tanto tu creencia de que eres una consciencia limitada o “mente” no tiene fundamento.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Falta de confianza - Francis responde - 133

Francis, estoy aquí preguntándome si me fío de mi comprensión del estado yo soy. Desde hace más o menos un año está teniendo lugar en mí el Atmavichara, y mi ego ha dejado de estar en tierra firme, y tengo una comprensión de paz y familiaridad en mí. Pero la desconfianza y la falta de fe me rodean a menudo. Cuando, infrecuentemente se calman, hay felicidad. La investigación, Atmavichara, continúa en medio de problemas de salud (cerebro) y las medicinas. Pero está bien. En algún momento decidí hacer la investigación en papel. Estoy sometiendo esto temblorosamente a tu examen. Aunque no haya respuesta está bien. Tuvo lugar así: “Voy a examinar de cerca, cuidadosamente, un simple pensamiento y su actividad, como un ejemplo típico de todo lo que aparece, miles de pensamientos, ya sean felices o no. Ahora voy a examinar el caso de un pensamiento que no ocurre, o incluso mejor, voy a considerar la posibilidad remota de no haya, o hubiera habido, pensamientos, ni siquiera una vez. Este caso especial en el que nunca hubo pensamiento alguno, produjo obviamente un estado sin memoria, o de cero memoria, que ahora no puede ser comunicado al cuerpo y a la mente. Si este estado, si hubiera ocurrido alguna vez, debe ser observado por mí, entonces aún en ese estado, yo estoy todavía allí, no muerto sino libre de mi historia personal, esta o cualquier otra. ¿Qué me pasaría entonces en ese caso? No conozco nada, porque no hay pensamientos, ni memoria, ¡sólo yo! ¡Nada! Hasta ahora, yo llevaba todas mis memorias, todas las experiencias, desde mi niñez etc. todas necesarias y contribuyendo a este yo (mi) operante diariamente. Ahora descubro que este yo (mi) no es fiable sino solo un sueño, ¡hecho sólo de pensamientos! Pero todavía existo más allá de de ellos como yo soy, que no puede ser definido por ningún pensamiento, ¡realmente nada! Solo consciencia existiendo.

La Realidad única. En este vacío absoluto, esta nada, no tienen lugar acontecimientos, no hay movimiento, ni tiempo, y por lo tanto el yo es eterno. Nunca nacido, nunca morirá. Simplemente aquí ahora. Siempre fui eso, y soy eso eternamente, Tat Tvam Asi. ¡Qué descubrimiento!” Pero hay falta de confianza. Pero la luz en el horizonte, el estudio de las respuestas de Francis a las preguntas, eliminará toda sombra de esta desconfianza. Entonces probablemente no tendré más esos sueños consistentes de estar conduciendo una y otra ¡vez buscando mi hogar perdido!! Ben

Estimado Ben,

Estás sacando conclusiones desde una experiencia hipotética, la experiencia de la consciencia pura. Las conclusiones que estás sacando son correctas. La falta de confianza que experimentas proviene de la falta de experiencia real, o más

precisamente, de la creencia en tal falta.

Ahora, ¿dirías que sabes que eres consciente por que lo has oído por ahí, o por experiencia directa? Presumo que dirás, como lo haría yo, que lo sabes por experiencia directa, y no porque tus padres te lo hayan dicho y tú les crees. Si esto es así, ¿de qué tipo de experiencia estamos hablando aquí?

La primera noticia alentadora es que esta experiencia está a tu alcance, es asequible, y lo que es todavía más alentador, es que está siempre a tu alcance, en cualquier momento.

La segunda conclusión positiva que la que puedes llegar es que la certidumbre que se puede alcanzar a través de esta experiencia es absoluta: a diferencia de cualquier conclusión que se pueda alcanzar a través de experiencias fenomenológicas, la certidumbre de que hay consciencia está más allá de toda sombra de duda.

La tercera conclusión positiva es que la experiencia de la consciencia misma, de la consciencia pura, está disponible para nosotros, porque es sólo mediante la experiencia directa de la consciencia, que es posible llegar a un conocimiento de su existencia con tal nivel de certidumbre. Cualquier conocimiento obtenido mediante opiniones, rumores, inferencias, asunciones o creencias dejaría residuos de duda.

Si examinas los tres puntos anteriores a la luz de tu propia experiencia, te convencerás fácilmente de su verdad.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio y Pedro Brañas

Si cuando mueres no eres consciente del Ser Último, ¿qué experimenta tu consciencia? - Francis responde - 224

Nombre: Charlotte

Lugar: Rochester, NY

Si cuando mueres no eres consciente del Ser Último, ¿Qué experimenta tu consciencia?

Estimada Charlotte,

En todo momento, la consciencia experimenta lo que quiere experimentar. Eso es también verdad cuando el cuerpo muere. La consciencia puede elegir entonces continuar experimentando la ignorancia, o realizar su infinitud.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Son Atman y Brahman lo mismo? - Francis responde - 136

Lugar:

East Aurora, New York

Estimado Francis, se afirma que Atman y Brahman son uno. Sin embargo me pregunto: ¿quiere esto decir que son lo mismo? Sé que Atman soy yo y siento que es el mismo Atman que es todos y cada uno de nosotros. Pero el conocedor (Atman) “en mí” no conoce la experiencia de todos los seres y por lo tanto no parece ser equivalente al Brahman universal que presumo incluye la experiencia de todo el universo. De la misma forma que se puede decir que la ola es una con el océano, estando hecha de la misma agua que el océano, pero no sería verdad decir que la ola es equivalente al océano ya que la ola no es tan vasta como el océano. En este Amor, Murray.

Estimado Murray,

Sí, son lo mismo. Esa es precisamente la cuestión. Si está claro para ti que el Atman que eres es el mismo Atman que es todos y cada uno de los seres humanos, no debería ser difícil entender que es el mismo Atman el que abarca todas las cosas. Tu dificultad proviene de la creencia que el Atman puede ser dividido, igual que el océano puede ser dividido en olas. Pero sólo un objeto puede ser dividido y la consciencia no es un objeto. No tenemos derecho a superponer sobre ella las limitaciones propias de un objeto. Si lo hacemos, se convierte en una mente, algo que existe solo como concepto, como asunción, pero que no encontramos en nuestra experiencia directa. El problema es que sólo podemos visualizar objetos, y que cualquier intento de visualizar la consciencia está llamado a fracasar. Tenemos que entender esto completamente: desafortunadamente no podemos visualizar la consciencia porque no es un objeto específico; pero gracias a Dios no tenemos que hacerlo, por que somos eso. No intentes pensar lo Impensable. Simplemente se eso.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cuál es la diferencia entre tú y yo? - Francis responde - 223

Nombre: Javier

Lugar: Vitoria

Estimado Francis, antes que nada pido disculpas por mi inglés, amo el camino que enseñas y tengo una pregunta en mi mente: ¿Cuál es realmente la diferencia entre tú y yo? ¿Es verdad que cuando surge un pensamiento negativo tú simplemente te desidentificas de él y lo acoges, sabiendo claramente que es sólo una manifestación temporal de la consciencia, una forma que surge? Con afecto, Javier

Estimado Javier,

No hay ninguna diferencia alguna entre tú y yo, si por “tú” y “yo” te refieres a la consciencia que está percibiendo estas palabras ahora mismo.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Pregunta sobre el no-Yo, Bernadette Roberts, Advaita, Budismo. - Francis responde -138

Estimado Francis,

Muchas gracias por darme tu dirección. ¡Qué manera tan bonita de empezar el año nuevo!

Hace algún tiempo te envié una pregunta que nunca fue contestada en la web. Probablemente hubo un error y mi pregunta nunca te llegó, o tal vez tenías alguna razón para no contestar. La pregunta era acerca de una tal Bernadette Roberts, una mística cristiana, y que para su asombro descubrió que lo que se considera en su tradición la 'etapa' final - que ella cree que es lo mismo que el Sat-Chit-Ananda de los Advaitines - desapareció un día, tragando y disolviendo completamente todo que se pudiera llamar el verdadero Yo, "YO SOY" o Dios. Ella llama al nuevo estado el estado de "No-Yo".

Como no pudo encontrar nada sobre esto en la literatura mística cristiana, empezó a estudiar hinduismo y budismo, y dice que el único lugar en la literatura que encontró algo que apuntara a esto fue en una referencia del Buda.

Dice que es muy fácil confundir el estado de no ego con el estado de no Ser, pero es completamente diferente. Le sucedió de forma completamente inesperada 25 años después de que el ego hubiera desaparecido.

A Bernadette le parece que todos los libros y los iluminados hablan sobre el estado de no-ego, no sobre el estado de no Ser. Aunque ella está convencida de que el segundo ha sido alcanzado por muchos.

Sé que en mi etapa de ego-total, esto no tiene consecuencias inmediatas. Tengo que liberarme de esta hipnosis. Sin embargo la pregunta está profundamente instalada y no puedo evitar el pedir tu comentario. Esta vieja discrepancia entre el hinduismo y el budismo en cuanto a la existencia eterna versus la no-existencia del Yo, ¿es como se dice a menudo, retórica, o es real? Esta es parte de una entrevista con Bernadette:

Bernadette: Aquello sucedió inesperadamente unos 25 años después del proceso de transformación. El centro divino - la moneda o "verdadero yo" - desapareció de repente y sin centro o circunferencia no hay yo, y no hay divino".

Inicialmente, cuando miré en el Budismo, tampoco encontré ahí la experiencia del no-yo, pero intuí que tenía que estar allí. La desaparición del ego es común tanto al hinduismo como al budismo.

Por lo tanto eso no explicaría el hecho de que el budismo se hiciera una religión separada, ni explicaría la insistencia budista en que no hay un yo eterno - ya sea divino, individual o los dos en uno. Sentí que la diferencia fundamental entre esas dos religiones era la experiencia del no-yo, la desaparición del verdadero Yo, Atman-Brahman.

Desafortunadamente, lo que la mayoría de los autores budistas definen como la experiencia del no-yo es de hecho la experiencia del no-ego. El cese del apego, la ansiedad, el deseo, las pasiones, etc., y el correspondiente estado de paz y gozo imperturbables expresa el estado de unidad sin-ego; sin embargo, no define la experiencia del no-yo o la dimensión más allá. A no ser que distingamos claramente estas dos experiencias diferentes, sólo las confundiremos, con el resultado inevitable de que se pierde la verdadera experiencia del no-yo. Si pensamos que la desaparición del ego con la consecuente transformación y unidad, es la experiencia de no-yo ¿como llamaremos entonces a la experiencia mucho más allá cuando esta unidad sin ego desaparece? En la experiencia real sólo se le puede llamar de una manera, “la experiencia de no-yo”; no admite otra definición posible.

Inicialmente desistí de buscar esta experiencia en la literatura budista. Sin embargo, cuatro años después me encontré con dos indicaciones atribuidas al Buda describiendo su experiencia de iluminación. Refiriéndose al ser como una casa, dijo, “Ahora todas las vigas están rotas, la parhilera está destruida”. Y allí estaba - la desaparición del centro, de la parhilera; sin ella no puede haber una casa, no yo. Cuando leí estas líneas fue como si una flecha lanzada al comienzo del tiempo hubiera de repente dado en el blanco. Fue un hallazgo remarcable. Estas líneas no son una pieza de filosofía, sino un relato experiencial, y sin el relato experiencial no tenemos nada dónde continuar. En el mismo verso dice, “No construirás una casa otra vez,” distinguiendo claramente esta experiencia de la de la desaparición del centro-egoico, tras el cual un nuevo ser transformado es construido alrededor de un “verdadero centro”, una parhilera fuerte y equilibrada.

Bernadette escribió también un libro muy detallado sobre esto, algunas partes del cual se pueden leer en Internet:<http://books.google.b/books?id=ujxTTc7vjQC&printsec=frontcover&dq=Bernadette+Roberts>

Siento molestarte otra vez con la misma pregunta. Si por alguna razón no deseas comentar esto, por favor, dímelo.

Muchas gracias, y mis mejores deseos para el nuevo año (aunque para ti no hay deseos y no hay tiempo)

Om, Vishvarupa

Estimado Vishvarupa,

Unas pocas observaciones:

1. Diferentes escritores o maestros usan palabras con significados diferentes. Yo defino el Yo (Self), la consciencia, la Presencia, la experiencia o Atman, como aquello, sea lo que sea, que percibe verdadera estas palabras ahora mismo. Obviamente, la Sra. Roberts usa la palabra “Yo” (Self) con un significado diferente, ya que ella habla de una experiencia del no Yo, lo que implica una experiencia de no Yo, por lo tanto de la consciencia como aquello que experimenta el no Yo. En otras palabras, lo que ella llama “Yo” es un objeto, cuya ausencia o desaparición puede ser experimentada.
2. “La parhilara es destruida”: el Buda se refiere aquí a la realización del Yo (Self), la última etapa después de la revelación de Atman-Brahman, nuestra verdadera naturaleza, una revelación que potencialmente destruye la ignorancia, la creencia de que somos una consciencia separada. La realización del Yo (Self) puede corresponder o no a la experiencia que la Sra. Roberts describe como el estado del “no Yo”. En la tradición india se conoce como Sahaja Samadhi. El vislumbre previo o la revelación que prepara el terreno para este morar se conoce como liberación o moksha. Esta puede corresponder o no a la experiencia que la Sra. Roberts describe como la desaparición del ego.
3. La distinción entre la realización de los budistas, advaita, sufis, cristianos, taoistas, alquimistas, pre-socráticos etc. . . es artificial. Nuestra verdadera naturaleza es la misma, y siempre lo será, y es independiente de la latitud, longitud y tiempo. Las diferencias están solo en los métodos de enseñanza utilizados, no en la experiencia de lo Divino.
4. La doctrina “anatman” de algunos budistas, es de hecho una herejía que surgió aproximadamente un milenio después de la muerte del Buda. Esta herejía se perpetuó a sí misma al perderse la Tradición del Buda en sus seguidores lejanos. Es significativo que esta doctrina es negada implícitamente por los grandes sabios del Budismo Chan, tales como Hui Hai y Huei Neng:

“Pregunta: ¿Cesa el oír, (la consciencia) cuando cesa el sonido?
 Respuesta: el oír nunca cesa.” (Hui Hai)

La Consciencia o Atman no es otra cosa que la “verdadera naturaleza” o “ la naturaleza Buda” a la que se refieren las enseñanzas de Chan. El reconocimiento de su eternidad y divinidad es moksha o satori. Un Sabio o un Buda es aquel que sabiéndolo mora imperturbablemente en eso, como eso. Sólo hay un Sabio, sólo un Buda, sólo un Atman.
5. Cuando se accede a una tradición a través de libros en lugar de a través de un maestro vivo pueden darse interpretaciones erróneas.
6. Incluso alguien liberado puede al principio tergiversar su propia experiencia, especialmente si no es ayudado por un maestro vivo. A Ramana Maharsi le llevó muchos años y la lectura de las escrituras Advaita poner su experiencia en la perspectiva correcta. Esto no invalida o cambia de ninguna manera la

experiencia en sí misma. Sin embargo, en el caso de un maestro espiritual, la claridad es importante. Por eso Ramana no empezó a enseñar hasta que tuvo esta claridad.

7. He contestado esta pregunta con reticencia porque siento que deberías haber preguntado a la Sra. Roberts y también porque es una pérdida de tiempo y energía que un buscador trate de reconciliar las afirmaciones de diferentes maestros o tradiciones. Atente a la mejor enseñanza disponible. Si estás buscando agua, es mejor excavar en el sitio que te parezca más adecuado, que cavar pequeños agujeros superficiales por todas partes. Deberíamos encontrar al maestro cuya enseñanza nos parezca mejor de acuerdo con nuestro corazón e inteligencia, y seguirle mientras sintamos de esa manera. Deberíamos elegir nuestro maestro sólo por esta razón, no por razones de conveniencia, tales como proximidad, acceso, género, tradición, etc. . . Deberíamos honrar la Verdad buscando el mejor maestro. No podemos comprar la Verdad en las rebajas. Además, la enseñanza que se puede transmitir con palabras y por lo tanto, a través de los textos, es una porción muy pequeña de lo requerido en la mayoría de los casos, y no se puede transmitir con palabras. Internet es un maestro muy limitado. Busca la presencia real de tu maestro humano. Recuerda que Ramana Maharshi decía que la “enseñanza en silencio” era la forma más elevada de enseñanza, una forma de enseñanza que a veces es negada por los que solo tienen una comprensión intelectual y no pueden hablar de lo que no tienen experiencia. Es la misma enseñanza en silencio que Gautama y su discípulo compartieron cuando sonrieron después de que el Buda le enseñase la flor en silencio. Es una “transmisión directa, independiente de las palabras”, de acuerdo a la tradición del Budismo Chan, el baraka de los Sufís, y la “transmisión de la llama” de la que habla Jean Klein.

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo puede uno saber que está en el estado absoluto? - Francis responde - 222

Nombre: Jay

Lugar: New México

Estimado Francis, ¿Cómo puede uno saber que está en el estado absoluto? Tal conocimiento continúa siendo relativo, porque existe solamente en contraste a su opuesto, el estado relativo. Por lo tanto parece que el estado absoluto de alguna manera es un no-estado, porque no puede tener un opuesto. También parece que no se puede adquirir “de nuevo”, porque aquello que se puede conseguir “de nuevo” todavía tendría un opuesto. Si no se puede obtener “de nuevo” ¿Para qué buscarlo? ¿Es tal búsqueda necesaria para darse cuenta de que nunca hubo nada que buscar y que obtener? ¿Es ese conocimiento, esa convicción firme, la verdadera liberación?

Gracias, Jay

Estimada Jay,

Uno siempre está en el estado absoluto, consciente o inconscientemente, porque no hay nada más. Estar conscientemente en el estado absoluto significa ser feliz, estar contento y en paz, sin la menor restricción. Lo que se dice aquí se tiene que entender experimentalmente, no en teoría. En teoría tienes razón. ¿Para qué buscar un estado? Para nada. ¿Cuál es el la utilidad de buscar la verdad acerca de tu verdadera naturaleza? La felicidad, simple y llanamente. La convicción firme de que “nunca hubo nada que buscar y que ganar” no es liberación siempre que haya el menor sentido de carencia. Sin embargo, es un hito importante en el camino hacia ella.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la pregunta 222 - Francis responde - 227

Nombre: Jay

Lugar: NM

Estimado Francis, Gracias por tu respuesta tan clara. No quiero discutir esta cuestión. Entiendo muy bien lo que dices acerca de la importancia de lo experiencial como opuesto al entendimiento teórico. La razón por la que hago esta pregunta es porque parece que no hay un nivel de felicidad que dure para siempre, aún cuando la ignorancia no esté involucrada. Noto un ciclo continuo de apertura y contracción. La apertura está marcada por el entusiasmo, la alegría, energía y amor. A esto le sigue una trayectoria sostenida de intensidad variable antes de ceder a la contracción. La contracción conlleva una leve sensación de desolación y soledad, aunque no esté provocada por ningún objeto o por su carencia. Eventualmente termina cediendo a una nueva apertura. Sin tales contracciones, o algún recuerdo del dolor, ¿cómo puede uno saber si su propio estado es de felicidad? Si fuera feliz permanentemente, ¿cómo podría distinguirse tal estado? Requeriría por lo menos un mínimo opuesto para que sirviera de contraste, y por lo tanto definición. Soy joven y todavía dado a entusiasmos, ardores, e intensidades. Tal vez la propia edad lleva consigo una mayor uniformidad de experiencia. Sin embargo sé por experiencia que ninguna experiencia espiritual resulta en éxtasis permanente. Tantas veces, después de un poderoso vislumbre de la Verdad he pensado: “por fin he llegado”. Pero ahora no creo que pueda haber nunca tal vislumbre final. La Verdad parece ser siempre lo que es, pero no nuestra comprensión o experiencia de ella, lo que es una gran paradoja, porque en última instancia uno no está en absoluto separado de la Verdad. Gracias otra vez, Jay.

Estimado Jay,

En la ignorancia, el trasfondo de nuestra experiencia parece ser sufrimiento y carencia. En contadas ocasiones, parece que somos elevados de este nivel por chispas evanescentes de alegría, pero hay un sentido de inevitable fatalidad que permanece, envenenando la alegría que nunca es pura, libre y absoluta. En la sabiduría, el trasfondo se revela completamente como paz y satisfacción que alimenta las llamas de alegría, amor y celebración. Mi amigo Yvan Amar lo expresó bellamente: “La paz es la alegría en descanso, y alegría es la paz en movimiento”.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio.

Sobre la adicción a la comida - Francis responde - 139

Lugar: New Jersey, USA

Estimado Francis, después de muchos años de búsqueda, recientemente descubrí tu web. Ha tenido lugar una especie de comprensión acerca de la naturaleza de las cosas, ciertamente a nivel del pensamiento, y también a veces a nivel experiencial. El morar en esta naturaleza de las cosas es mayoritariamente irregular. Un pensamiento que me arrastra al fango es una adicción emocional a la comida y a comer demasiado. Estoy trabajando con una asistente social los temas emocionales pero hay este pensamiento de que si llegara a una mejor comprensión/morar en la realidad, no habría tanta lucha. Entonces me pregunto, “¿Quién quiere/siente de esta manera?” Y parece que esta es la mejor manera de ir allí, pero todavía siento que hay alguna clase de círculo vicioso en el que estoy atascado. Apreciaría mucho tu consejo. Gracias por lo que se da en esta web, Albert.

Estimado Albert,

¿Quieres libertad y felicidad, o quieres comer menos? No puedes usar tu comprensión de la Verdad como un truco para curarte de tu adicción a la comida porque al hacerlo perpetúas y refuerzas la ignorancia, la creencia de que hay un adicto. Además, la ignorancia es la raíz de todas las adicciones. La manera de salir de esta situación es un interés genuino en tu propio ser, en la consciencia que es consciente de tus pensamientos, sentimientos y percepciones. Deja que este interés se convierta en tu adicción más dulce. No te preocupes de lo demás, ya se solucionará.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

**Hace muchos años fui discípula de John Levy; no hacíamos yoga ni meditación pero trabajábamos en un grupo, ¿tienes algo así? - Francis responde
- 221**

Hace muchos años fui discípula de John Levy; no hacíamos yoga ni meditación pero trabajábamos en un grupo, ¿tienes algo así?

Estimada Hillary,

Diferentes tradiciones y diferentes maestros dentro de cada tradición enseñan de diferente manera. Lo que importa es la Verdad, la autenticidad de la enseñanza, la honestidad y sinceridad del maestro, y lo más importante, la intensidad del deseo por la Verdad en el estudiante. Yo no conocí a John Levy, ni su manera de enseñar. Tengo gran respeto por las enseñanzas de su maestro, Atmananda (Krishna Menon).

Si por grupo te refieres a una sanga, una familia espiritual de amigos, si hay tal grupo y la sanga es uno de los tres pilares de la enseñanza. Sin embargo el dharma, la forma en la que se imparte la enseñanza, es diferente aquí con un igual énfasis en la meditación y en la investigación acerca de la verdadera naturaleza de nuestra experiencia humana, una investigación que abarca las tres áreas de: pensamientos, sensaciones corporales y percepciones sensoriales externas. Algo que puedes encontrar en común es la importancia atribuida a la belleza y al arte en las enseñanzas. John Levy era un buen pianista y como tal, un estudiante de la belleza.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo se desliza uno, por fin, fuera del dualismo? - Francis responde - 140

Lugar: Brooklyn, New York

¿Cómo paso más allá de la Consciencia como un objeto de pensamiento a la Consciencia Viva y Subjetiva? Sé que “yo” no puedo hacer nada. Sé que no se puede alcanzar la Consciencia porque ya lo soy. ¿Es la práctica de ser la Consciencia una práctica egoica? El ego tampoco existe. Siento que estoy en la “puerta sin puerta”. ¿Cómo se desliza uno, por fin, fuera del dualismo?

Estimado Daniel,

Lo que está percibiendo estas palabras ahora mismo es la consciencia viva y subjetiva. Practicar lo que ya somos es ignorancia, y también es ignorancia creer que esta consciencia viva y subjetiva que somos está limitada en tiempo y espacio. Cuando no estamos sometidos a esta creencia no hay nada que hacer, pero cuando creemos ser una entidad separada, un hacedor, pensador, decididor, o percibidor separado, podemos investigar que pruebas hay, si las hubiera, que apoyen esta creencia. Eso nos llevará más allá del dualismo de momento, y nos dejará en estado de acogida, nuestro estado natural. Tenemos que continuar esta investigación a todos los niveles cada vez que hay una recaída en la ignorancia hasta que, por fin, moremos más allá del dualismo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo trabajas con un estudiante que no vive cerca de ti? - Francis responde - 218

Lugar: Madison, Mississippi

Estimado Francis, ¿Cómo trabajas con un estudiante que no vive cerca de ti? Gracias, Lana

Estimada Lana,

Los verdaderos estudiantes no son alumnos de un maestro humano, sino discípulos de la Verdad. Solo hay una cualidad que hace de uno un verdadero discípulo: un deseo incontenible por la Verdad, que es amor incondicional por lo Absoluto. Hay muchos buscadores de la verdad pero pocos discípulos verdaderos. Para un verdadero estudiante la pregunta que estás haciendo es irrelevante. La distancia nunca será un obstáculo. Viajará, se mudará, hará lo que sienta que es apropiado para acercarse a la llama que le atrae. La distancia sólo es un indicador de la intensidad de su amor. Aunque al principio el universo pueda parecer reacio a ayudarles, una vez que han valorado por si mismos la fortaleza de su intención verdadera, las fuerzas cósmicas cooperan milagrosamente con sus intentos.

El día de Navidad de 1982, mi maestro, inesperadamente, sugirió que me mudara a los Estados Unidos. Mi situación profesional en Francia era muy cómoda, mi familia, hijos y amigos estaban allí, yo no hablaba inglés, y no tenía intenciones de mudarme. Pero mi maestro me estaba llamando y me llevó dos segundos tomar la decisión irrevocable de mudarme. Nunca me arrepentí de mi elección.

De lo que estamos hablando es de entrega a la antigua usanza, no a una persona sino a nuestro amor por la Verdad que nos ha estado llamando desde lo profundo de nuestro ser. Todas las conversaciones sobre la no-dualidad son sólo una preparación para esta entrega. Sin ella, sólo son viento soplando en una calle desolada.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿No es el “yo Soy”, incluso cuando no está identificado con ningún objeto, ya sea sutil o grosero, físico o mental, el último truco que hay que superar? - Francis responde - 141

Lugar: España

Hola Francis, mi pregunta se refiere al estado de vigilia y el “yo Soy”, un concepto que creo que tiene diferentes significados en las diferentes tradiciones. Yo lo uso para describir el sentimiento puro de ser, existir, que aparece en el estado de vigilia antes de identificarnos con los pensamientos, nombres, cuerpo, procesos mentales, etc. y desaparece en el sueño profundo. Creo que así era como también lo usaba Nisargadata. Hay algo que me confunde. La mayoría de los maestros suelen hablar acerca de la Verdad sólo desde el punto de vista del estado de vigilia, y como si el “yo Soy” fuera el sentimiento más puro de este estado de vigilia, lo convierten en una meta. Esto crea el “ego del buscador espiritual”, es decir, el sentimiento puro de ser, el “yo Soy” deja de identificarse con los procesos mentales usuales para empezar a identificarse con un testigo más sutil, espiritual. Pero este sentimiento puro “yo Soy” sólo se siente cuando estamos despiertos, en el estado de vigilia. Al sueño profundo no le importa el “yo Soy” o el “yo no Soy”, no le interesa la búsqueda espiritual de ningún tipo, así que ¿cómo puede este puro “yo Soy” ser la meta? ¿No son todas estas búsquedas, todas estas meditaciones, satsangs, libros, etc. simplemente un producto del estado de vigilia y una ficción que sólo pertenece a éste estado? ¿No es el “yo Soy” aunque no esté identificado con un objeto, sutil o grosero, físico o mental, el último truco a superar? ¿No es verdad que hasta el “yo Soy” es una percepción, la más sutil, pero una percepción de todas formas? ¿No deberíamos usar el estado de vigilia para realizar aquello que trasciende los tres estados, y no para reforzar una personalidad o una pura sensación que sólo aparece en uno de esos estados? Perdón por hacer tantas preguntas, y muchas gracias por anticipado, Francis. Verdaderamente apreciaría algunas palabras sobre todo esto.

Estimado Chris,

Hiciste las siguientes preguntas:

1. Al sueño profundo no le importa el “yo Soy” o el “yo no Soy”, no le importan las búsquedas espirituales, así que ¿cómo puede ser este puro “yo Soy” la meta?

De acuerdo a tus palabras el “yo Soy” del que hablas es un sentimiento que aparece y desaparece. No se lo que otros maestros quieren decir cuando usan esta palabra, pero yo no la uso con el mismo significado que tu, porque el “yo

Soy” del que hablo no aparece y desaparece, sino que es el fondo inmutable de todo lo que aparece y lo que desaparece. Por lo tanto tienes razón cuando dices que el “yo Soy” (del que tu hablas) no puede ser la meta, y yo tendría razón si dijera que el “yo Soy” (del que yo hablo) es la meta.

2. ¿No son todas estas búsquedas, todas estas meditaciones, satsangs, libros, etc. simplemente un producto del estado de vigilia y una ficción que sólo pertenece a este estado?

No, porque el estado de vigilia no produce nada. El mismo es un producto, un conjunto de apariencias en el “yo Soy” (tal como yo lo defino). Todo lo que describiste (búsquedas, meditaciones, satsangs, libros, etc.) tiene existencia relativa y por lo tanto no es solo ficción. Lo que es una pura ficción es la existencia de un “yo Soy” (tal como yo lo defino) que sea personal, limitado y separado. Eso, al contrario de los libros que se pueden encontrar en las librerías, no puede encontrarse en ninguna parte.

3. ¿No es el “yo Soy”, aunque no esté identificado con un objeto, sutil o grueso, físico o mental, el último truco a superar?

Veamos: el “yo Soy” del que hablas es un objeto, un “sentimiento... que aparece... y desaparece” de acuerdo con tus propias palabras. El verdadero truco no es un objeto, ni éste ni ningún otro, sino nuestra creencia de que somos un objeto, sea éste o cualquier otro.

4. ¿No es verdad que incluso el “yo Soy” es una percepción, la más sutil, pero una percepción de todas formas?

Sí, es verdad que el “yo Soy” (del que tu hablas) es una percepción y no, no es verdad que el “yo Soy” (del que yo hablo) sea una percepción.

5. ¿No deberíamos usar el estado de vigilia para realizar lo que trasciende los tres estados, y no para reforzar una personalidad o una pura sensación que simplemente aparece en uno de esos estados?

Sí, tienes razón.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre el estado “en blanco” - Francis responde - 216

Nombre: Michael

Lugar: Chicago, Illinois

Estimado Francis,

¿Podrías clarificar la respuesta de hoy en relación al estado “en blanco” creado por la mente? No estoy seguro si me encuentro en tal estado, ya que parece que he perdido interés en todo, y parece que los acontecimientos pasan de largo sin reacción alguna por mi parte. A menudo observo que han pasado períodos de tiempo sin ser siquiera consciente de ellos hasta más tarde, cuando parece que la mente vuelve, y por mucho que lo intente no puedo recordar “haber estado allí” durante ese período. Si esto es un estado “en blanco” creado por la mente, ¿cómo salgo de él? Con amor y gratitud, Mike.

P.S. Si alguna vez nos vemos, te aseguro que tendré un yogur helado de café Haagen Das para ti si contestas esta pregunta.

Estimado Michael,

Si es un estado de felicidad, no hay prisa en salir de él. Si no, antes o después el aburrimiento te sacará de él. En cualquier caso no hay nada que hacer, y nada de que preocuparse.

Ahora, un estado “en blanco” es un objeto mental, una nada o vacío creado por la mente, como una pared vacía, o una página blanca, o una noche oscura. Es todavía una imagen u objeto percibidos. Desaparece con el tiempo. No tiene sabor y no nos entrega el perfume de la Presencia que buscamos, que es la única cura para nuestro anhelo de eternidad. Este perfume se manifiesta como alegría, tranquilidad, entusiasmo, amor, humor, libertad, facilidad, confort absoluto, ecuanimidad y algunos otros aromas agradables (tales como el yogur helado de café, Haagen Das, uno de mis patrocinadores, es broma). Cuando se manifiesta, lo sabemos.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Que es la consciencia? – Transcripción del extracto de audio 008. Retiro de invierno 2010 en Paris

Pregunta: Sobre el tema de la consciencia ¿Que es la consciencia?

F: No puedes ver la consciencia como ves la mesa, como ves la flor o como percibes un pensamiento. Te gustaría verla así, delante de ti, como un objeto.

P: Se que nos es un objeto, no es posible.

F: No puedes verla como un objeto. El hecho de que no puedas verla como un objeto no quiere decir que no la puedas conocer. Quiere decir, simplemente, que hay dos modos (o modalidades) de conocimiento. Hay un modo de conocimiento a través de la mente, es un modo de conocimiento mediante el cual conoces los pensamientos, las sensaciones corporales y las percepciones sensoriales del mundo exterior. Esto es el modo de conocimiento objetivo, y te permite acceder a tres dominios: al dominio del pensamiento, al dominio de las sensaciones corporales y al dominio de los cinco sentidos. Pero hay otro modo de conocimiento, que es el modo de conocimiento que te permite decir que eres consciente, y este no puedes verlo como el resto; pero ello no quiere decir que no puedas saber que eres consciente.

P: Si, se que soy consciente, soy consciente pero ¿hay algo más que saber?

F: Si, hay algo más que saber. Pero eso otro que hay que saber sobre la consciencia no puede ser conocido por la mente. Así que uno tiene que renunciar absolutamente al intento de conocer nada sobre la consciencia utilizando la mente como instrumento. Utilizar la mente como instrumento quiere decir intentar percibir la consciencia bien mediante los pensamientos, las sensaciones corporales o las percepciones sensoriales, Estas tres vías son callejones sin salida en cuanto al conocimiento del yo. Esto debe ser reconocido porque frecuentemente intentamos volver por ahí. Tiene que ser totalmente reconocido que este camino no está abierto.

Por el contrario, el hecho de que seamos conscientes de ser conscientes, indica que hay otro camino. Puesto que somos conscientes de ser conscientes, y que tenemos la palabra “consciencia” en nuestro vocabulario, esto indica que de alguna manera somos conscientes de la consciencia; si no fuéramos conscientes de ser conscientes, conscientes de la consciencia, no tendríamos una palabra para referirnos a ello. Así que existe una experiencia por la cual la consciencia se conoce a si misma.

Ser consciente de ser consciente no es la liberación, pero nos indica el camino. ¿Donde encontrar el conocimiento que nos conduce a ella? No es liberación, porque aunque seamos conscientes de la consciencia, creemos que esta consciencia es limitada, creemos, por ejemplo, que está contenida en la cabeza, o que está contenida en la mente. Estas creencias, todas las creencias, sobre la consciencia

son de dos tipos: creencias mentales, es decir conceptos, o creencias somáticas, es decir a nivel corporal, contracciones y patrones corporales; de forma que hay toda una estructura psicósomática que es superpuesta sobre la experiencia consciente y que parece limitarla.

Es solo cuando la consciencia es vista en ausencia de esta superposición, que se revela a si misma en su realidad, en su independencia, independiente del cuerpo y de la mente.

Mientras la consciencia sea vista y se conozca a si misma en presencia de limitaciones, de limitaciones mentales, siempre habrá una posibilidad de que la consciencia pueda ser algún tipo de excrecencia de la mente, un órgano de la mente. Es solo cuando es vista en total ausencia de superposiciones mentales, que reconocemos su independencia, ¿Que quiere decir esto? Quiere decir que debemos estar abiertos a la posibilidad de la experiencia de la consciencia sin objetos. La experiencia de la consciencia en ausencia de la mente. Totalmente sola. Porque, en general, la consciencia siempre es asociada a la percepción de algún objeto, en la creencia de que, . . . la posibilidad de una experiencia de consciencia pura no es siquiera reconocida por la psicología occidental. La consciencia siempre se asocia a la presencia de alguna cosa y esta es, por supuesto, una diferencia fundamental con la filosofía oriental que reconoce la experiencia de la consciencia pura, que por ejemplo en la India es llamada “turiya”, el cuarto estado, los otros estados son el estado de vigilia, el estado de ensoñación, y el estado de sueño profundo, estos son estados que son percibidos y se despliegan de alguna manera sobre el trasfondo del cuarto estado, turiya, que es el trasfondo de todos los estados.

Ahora bien, en esta experiencia de lo más profundo de la consciencia no hay tiempo, el tiempo aparece con la mente, el tiempo aparece con los objetos; así que la experiencia de la consciencia en ausencia de objetos no tiene duración. Vista desde el punto de vista de la mente, por la memoria o a través de la memoria, no existe, porque la memoria solo puede registrar una experiencia de objetos, una experiencia fenoménica, la memoria no puede registrar la experiencia nouménica, la experiencia nouménica, la experiencia de la consciencia, es permanente, fuera del tiempo. Así que esto debe ser reconocido. Uno debe estar abierto a la posibilidad de una cierta experiencia, que es por así decirlo una no-experiencia, a la que volvemos entre dos percepciones.

Así que lo que se requiere es un cambio (shift), una transferencia, de la atención, del interés y de la intención, que estaban centrados en los fenómenos, en lo que parece objetivamente, hacia la fuente de los fenómenos, o hacia el intervalo entre percepciones. Todos los ejercicios que hacemos, los experimentos, se basan en el mismo principio, en una transferencia de la atención desde el objeto, por ejemplo, en los ejercicios con sensaciones corporales, llevando la atención desde el objeto, la sensación corporal, hacia el intervalo, el trasfondo, es lo mismo, hacia el espacio consciente.

Cuando nos abrimos a la posibilidad de la consciencia, en cierto momento dejamos de superponer una imagen de un “mí” sobre estos intervalos, sobre este intervalo

porque hay solo uno; desde el punto de vista mental hay muchos, pero todos los intervalos son aperturas a la misma presencia.

Y es desde, y mediante, este intervalo que la felicidad nos invade.

Traducido por Pedro Brañas

¿Que ocurre cuando morimos? - Francis Responde - 142

Habiendo experimentado una expansión del corazón y dolor por la pérdida de mi hijo de 25 años, me gustaría saber que piensas sobre lo que ocurre cuando el cuerpo físico desaparece, ¿retenemos algo de la personalidad que tuvimos, memorias, emociones, amor? Aunque imagino que mucho de esto tiene que ver con la mente, me gustaría saber que ocurre.

Estimada Tracey,

Tu primera pregunta, (¿retenemos algo de la personalidad que teníamos?) asume implícitamente que había una entidad separada dotada con una personalidad, que, después de la muerte del cuerpo, pudiera retener los elementos sutiles pero objetivos de esta personalidad. De hecho sólo hay una única entidad universal que crea, retiene y destruye, haciéndose lo que crea, permaneciendo como lo que retiene, y volviendo a lo que siempre era en momento de la destrucción. ¿A donde va el agua cuando se rompe la ola en la playa?

Tu segunda pregunta (¿qué pasa?) se puede subdividir como sigue:

1. ¿Qué pasa a la consciencia?

Lo que no está en el tiempo y en el espacio: amor, inteligencia, belleza, paz, eternidad.

2. ¿Qué pasa en la consciencia?

Tiempo, espacio, y todo lo que hay en él.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza una elección personal? - Francis responde - 143

Estimado Francis,

Si es verdad que todo el mundo ha tenido una experiencia de iluminación, aunque algunos hayan elegido ignorarla, entonces no hay excusa para la ignorancia ¿? Un comentario, por favor. Gracias.

Estimada Lois,

¿A que nos referimos al decir “todo el mundo”?

Si queremos decir que hay una multiplicidad de cuerpos-mentes que han tenido una experiencia de la iluminación y que algunos han elegido ignorarla, esto no puede ser verdad, porque la iluminación no es experimentada por un cuerpo-mente limitado. Por lo tanto si queremos decir que la ignorancia es una elección hecha por un individuo, esto tampoco puede ser verdad. De lo que se sigue que no hay un individuo “culpable” de la ignorancia.

Si con “todo el mundo” nos referimos a la consciencia que todos somos, entonces es verdad que esta Presencia se conoce a sí misma y elige temporalmente jugar el juego de la ignorancia. Esta Presencia es completamente responsable de todo lo que ocurre, incluyendo la ignorancia. Sin embargo, ya que no hay nada más que esta Presencia, no hay nadie más a quién le pudiera pasar algo. Todo sucede en esta Presencia, pero a ella no le pasa nada.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Dos clases de búsqueda - Francis responde - 157

Estimado Francis, lo primero, gracias por el tiempo y cuidado que dedicas a responder las preguntas. Es un precioso regalo. He estado buscando durante muchos años. Y mi pregunta es acerca de la búsqueda: El buscar ¿no perpetúa la división, la creencia en un ser separado? Me siento incompleto, no-entero. Así que empiezo a buscar la totalidad. Estoy aquí. Y la totalidad o la liberación están “ahí fuera”- en el futuro. Me parece que la liberación es ahora o no es, y que la búsqueda me impide alcanzar el resultado que estoy tratando de obtener. Sin embargo, no puedo, deliberadamente, dejar de buscar. Intentar dejar de buscar sería simplemente otra actividad, con sabor diferente, de un ser separado. Así que parece que estoy bien y verdaderamente atrapado en un círculo vicioso. Gracias por anticipado por cualquier comentario que quieras hacer. Namaste, Ronald.

Estimado Ronald

Hay dos tipos de búsqueda: buscar lo que es, y buscar lo que será, lo que debería ser. La última no lleva a ninguna parte, la primera termina con la experiencia de nuestra verdadera naturaleza.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Tengo alguna elección salvo vivir de forma insana para mi cuerpo y mi mente? - Francis responde - 158

Desde que atendí un retiro de meditación hace diez años y experimenté algunas sensaciones energéticas muy poderosas que me dieron la certidumbre de ser una parte del todo, tengo un sonido interno constante, como un silbido distante que aumenta cuando cierro mis ojos. También siento presión en mi cabeza, y cuando medito siento (o imagino) un proceso de limpieza. A pesar de esto, como demasiado (me emborracho), y todavía me enredo con los pensamientos. Parece que no tengo ningún poder para cambiar mis malos hábitos. ¿Se debe esto a que como no soy un individuo no tengo más elección que vivir de esta forma insana para mi cuerpo y mente?

Estimado Ben,

Mientras creas ser un individuo separado, haz lo posible para llevar una vida sana. Como individuo separado todavía te has dado a ti mismo cierta libertad relativa. Úsala para respetar tu cuerpo como una creación de lo Divino. Pero lo más importante, úsala para emplear la mayoría de tu energía en la investigación del ser.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Qué hacer cuando no estoy motivado para buscar la Verdad? - Francis responde - 159

Lugar: Bélgica

Entiendo que uno tiene que estar muy motivado para encontrar la Verdad. A veces creo que no estoy suficientemente motivado o disciplinado. ¿Qué hacer?

Estimado Tom,

En esos momentos en los que no estás motivado para encontrar la Verdad, estás motivado por alguna otra cosa. Disfrútala mientras dure. Tu deber primordial no es buscar, es ser feliz.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la pregunta 159 - Francis responde - 160

Cuando la meta, la felicidad, se ha perdido de vista, está la práctica, el trabajo, el “permanecer con”, el “notar”. No está mal, porque eventualmente restablecerá el perfume de la Presencia, la felicidad. A veces doy este consejo al que todavía cree que un hacedor.

Pero esto puede llevar tiempo, mientras que el perfume ya está aquí, en el propio deseo del momento, como su fuente. Si en un momento dado no estoy motivado para encontrar la verdad, sino para ver una película con mis amigos, ¿debería quedarme en casa observando que los pensamientos surgen y desvanecen, o debería unirme a mis amigos en el cine? Mi consejo es: apégate a tu felicidad, tu entusiasmo, tu libertad, sabiendo que tu felicidad no está en la película, sino en tu misma libertad. Sigue tu gozo y no al predicador que te dice que te quedas en su pequeña iglesia, porque tu iglesia es mayor que este universo, y todos los cines están en ella.

Tu primer deber es ser feliz, no trabajar para ser feliz.

Traducido por Carmen Areitio

¿Es el conocimiento intelectual necesario para experimentar nuestra verdadera naturaleza? - Francis responde - 161.

Lugar: La Jolla, California

Estimado Francis... gracias por tu amabilidad al contestar incluso cualquier pregunta extraña, como he visto en tu web. Esta es mi pregunta. Después de leer algunas preguntas y respuestas me he sentido, de alguna manera, disgustado. Mis verdaderas experiencias de libertad son, desde luego, muy simples, desprovistas de conocimiento alguno acerca de las complejidades de la consciencia, etc. Y en mi búsqueda de la unión en mi vida, para encontrarme con el otro, y superar la aparente separación, he “buscado” ese estado en otros. Desde luego he sentido que la ausencia de conocimiento sobre espiritualidad ES, de hecho, el espacio que permite que entre la comprensión. He descubierto que es importante no animar a la mente a describir todo en cualquier momento que desee. Y parece que cuanto más conocimiento tiene, más quiere explicar. Algo a lo que creo que Alan Watts llamaba el “materialismo espiritual”. Creo que nací “sabiendo” que el dinero es un cuenco vacío, y me imagino que ahora podría decir que “el conocimiento” también lo es. He aconsejado a la gente que al final tienes que abandonar todo tu conocimiento. Y aunque creo que todas las direcciones llevan a la libertad, y que ser libre en el momento no requiere una penosa caminata, sino que puede ser como voltear una moneda, sin embargo debo decir que adquirir conocimiento sobre lo espiritual me parece el camino más difícil de todos. Ser un asesino cruel parece un camino más eficiente. Tal vez tu meditación sea tan profunda que domina tu conocimiento. O se podría decir que la parte izquierda de tu cerebro no se desboca. Eres maestro de tu mente, como debería ser. Pero creo que no es así para muchos de los que preguntan. La prueba es que haya preguntas tan intelectuales acerca de la consciencia incluso después de una hora de meditación. Así que mi pregunta es: ¿Por qué consientes tales preguntas? He leído solo un poco de lo que has presentado. Puede que el conocimiento no sea lo que enfatizas. Pero siento que para la mayoría está “contra-indicado”. Te visité una vez hace algún tiempo. Lo que más recuerdo, además de estar sentado en meditación más allá de lo que me resultaba cómodo, es tu amabilidad e igualdad, después, en la cocina. Te colocas al mismo nivel que yo y todos los demás, como es verdaderamente. Te respeto por ello y por todo lo que traes. Gracias por compartir tu vida, y por cualquier clarificación de este asunto. Tuyo, Jimmy

Estimado Jimmy,

En tu pregunta, expresarte tu preocupación acerca de lo que sientes que son cuestiones y respuestas intelectuales. Diferentes buscadores tienen preguntas diferentes. Es importante para ellos darles respuesta, como espero que sea importante para ti recibir una respuesta a la tuya.

La libertad es totalmente simple, es cierto. Pero el camino que nos lleva a ella es tortuoso y lleno de baches debido a nuestro apego a sistemas de creencias y patrones de sentimientos. ¿Por qué apegarse a la creencia de que la inteligencia no tiene un papel que jugar en el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza? La comprensión siempre es simple, una vez que comprendemos. Disuelve el conocimiento falso que teníamos sobre la espiritualidad, el que habíamos adquirido de oídas, leyendo Alan Watts y a otros. Verás, estoy completamente de acuerdo cuando dices que “adquirir conocimiento sobre lo espiritual me parece el camino más difícil de todos”. De hecho, el camino es justo el opuesto: abandonar todo conocimiento que tengamos acerca del camino y acerca de nosotros mismos.

A veces hacen falta muchas palabras para llegar al silencio que mora más allá de ellas.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Se retiene la personalidad después de la iluminación? - Francis responde - 162

Lugar: Pakistán

Hola Francis, Gracias por contestar todas nuestras preguntas. Es estupendo leer tus contestaciones y “ser dirigido en la dirección correcta” si se puede decir así. Tengo un par de preguntas (que probablemente son muy tontas pero hace ya cierto tiempo que rondan en mi mente): 1. ¿Cual es la diferencia entre la personalidad y el ego? Según yo lo entiendo, es necesario ver más allá del ego o la mente para llegar a la realización de nuestra verdadera naturaleza. Pero la mayoría de los sabios o maestros tienen su propio estilo, forma de enseñar, peculiaridades, etc. ¿Se retiene la personalidad después de la iluminación?, y si es así, ¿qué quiere decir eso si uno ya no tiene yo y es sólo el UNO, la consciencia, lo Divino, lo que sea que uno lo llame? 2. Si no tenemos yo y somos el UNO, ¿cómo se “liga” uno a una forma? Imagino que incluso después de la realización de nuestra naturaleza, todavía tenemos las sensaciones, pensamientos, etc. de un ser en particular, aunque nos hayamos dado cuenta de que todos somos la misma consciencia. ¿Cómo es eso? Realmente apreciaría tus respuestas. Como puedes ver por mis preguntas, todavía estoy estancado en mi mente egoica. Muchas gracias.

Estimado Chandi,

En mis respuestas, por razones de claridad, utilizo deliberadamente la palabra “realización del ser/yo” (self-realization) que, al menos en mi vocabulario, es diferente de “iluminación”. La iluminación es un vislumbre completo de nuestra verdadera naturaleza. Realización es la etapa final del proceso que le sigue y en el que los residuos de ignorancia han sido disueltos y uno mora permanentemente en la dulzura del Ser.

Has hecho las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la diferencia entre la personalidad y el ego?

La personalidad serían las diversas cualidades de un cuerpo-mente que lo hacen único. Ego es una palabra que raramente uso. Prefiero la palabra “ignorancia”, que quiere decir ignorancia de nuestra verdadera naturaleza. En mi vocabulario, ego se referiría a la consciencia identificada (erróneamente) con una personalidad.

2. ¿Retiene uno la personalidad después de la realización del ser/yo?

La verdadera respuesta depende de que signifique “uno” y “retener”. Si este “uno” es la consciencia, la respuesta es que uno retiene y abandona todas las personalidades que surgen y desaparecen en la consciencia. Si este “uno” es un cuerpo-mente, este permanece más o menos igual con una diferencia importante: deja de haber un sentimiento o pensamiento de ser una entidad separada que

acompaña a su manifestación. Esto explica por que los seres realizados (que aquí significa simplemente cuerpos-mentes con los que la consciencia ha cesado de identificarse) mantienen algunas de sus peculiaridades después de la realización, como mantienen el mismo color de ojos, la misma forma de la nariz, la misma habilidad para hablar lenguas y para conducir coches.

3. Si no tenemos un yo y somos el UNO ¿cómo se “liga” uno a una forma?

Tu pregunta asume que la forma existe independientemente del Uno. ¿Cómo se liga el espejo al reflejo que aparece en él? La respuesta es que el Uno no se liga a una forma porque algo real no puede ligarse realmente a una ilusión.

4. Imagino que incluso después de la realización de nuestra naturaleza, todavía tenemos las sensaciones, pensamientos, etc. de un ser en particular, aunque nos hayamos dado cuenta de que todos somos la misma consciencia. ¿Cómo es eso?

Mientras haya un cuerpo-mente en existencia, hay sensaciones y pensamientos. Lo que no está presente en un ser realizado es la creencia o el sentimiento de separación, y todo el sufrimiento y sensación de carencia que lo acompañan.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Por qué elegiste la aproximación Advaita? - Francis responde - 232

Encuentro tu pensamiento muy interesante, el mejor que he encontrado entre los nuevos gurús. Me gustaría saber porque elegiste la aproximación Advaita, negando las enseñanzas de Krishnamurti sobre la no autoridad, el no maestro, o el permanecer solo.

Estimado Jorge,

No elegí el Advaita. Es solo un camino y hay muchos caminos. Más importante que el camino es el maestro que la vida elige para nosotros. Cuando conocí a mi maestro, en seguida me di cuenta de que sus enseñanzas estaban libres de un par de inconsistencias en la enseñanza de K que me preocupaban, y además de que había en su enseñanza una creatividad, una frescura que no encontraba en K. Pero lo más importante era una transmisión silenciosa, mas allá de las palabras, que no había experimentado en presencia de K, y que para mi era el signo de que había encontrado a mi maestro. Por cierto, sus enseñanzas no se limitaban a la tradición Advaita. También reconocía muchas otras tradiciones, Budismo, Sufismo, Shivaismo del Kashmir, Taoísmo, etc.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Cómo se percibe la consciencia a si misma? - Francis responde - 233

Creo recordar haberte oído decir que la mente no puede percibir la consciencia, pero que la consciencia se puede percibir a si misma. Me siento confuso sobre esto. Si la consciencia se puede percibir a si misma, entonces esto parece implicar que un parte de mi experiencia es la percepción de la consciencia. Si esto es así, ¿que parte de mi experiencia es? También, he tenido “vislumbres” en los que aparentemente yo percibía la consciencia, o en los que parecía que “me conocía a mi mismo”. En estos vislumbres (si lo recuerdo bien) había todavía un punto focal desde el que parecía “ver” las cualidades de mi yo/ser, que era la consciencia. ¿Era esto un ejemplo de la consciencia percibiéndose a si misma? ¿Podrías explicar o clarificar esto para mí por favor?

Creo que no. La consciencia que se percibe a si misma es experimentada como paz, felicidad, claridad, amor, belleza, humor. Algunas veces solo un breve vislumbre de ella, que eventualmente “sangra” durante la presencia de pensamientos y percepciones sensoriales. En el vislumbre no hay punto focal, solo Presencia Eterna.

Creo recordar haberte oído decir que ser testigo no supone un esfuerzo. Al mismo tiempo a menudo me descubro queriendo investigar las resistencias que percibo en mi cuerpo-mente. A veces hago esto dirigiendo mi atención hacia la resistencia. La atención que dirijo hacia la resistencia parece provenir de mi cabeza, donde hay algo como un “foco” de atención que puedo dirigir a diversos objetos interiores y exteriores. Este foco también parece ser el lugar del que provienen los pensamientos. En otras ocasiones cuando me doy cuenta de una resistencia me pregunto: “¿quien conoce esto?” y dirijo mi atención hacia aquello en lo que aparece toda la percepción. ¿Podrías por favor hablar de esto, y decirme si uno o ambos métodos son correctos? ¿Debería dirigir mi atención profundizando más y más en la resistencia? ¿Cuándo es este esfuerzo una resistencia en si mismo, y cuando es útil?

Lo segundo es mejor, siempre que sepamos que la mente no tiene acceso a la consciencia. Nos deja en un estado de no saber. Por lo que se refiere a lo primero, no deberíamos resistir las resistencias que aparezcan, deberían ser vistas como lo que son, sensaciones corporales y conceptos, e, inmediatamente después, dejarlas ir. No pases demasiado tiempo con ellas.

El foco que parece generar y percibir los pensamientos es, en si mismo, una sensación corporal. Una sensación corporal no piensa ni percibe. Es percibida.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿De qué manera se puede ir más allá del estado de vacío? - Francis responde - 163

Estimado Francis, Gracias por responder a estas preguntas, lo aprecio mucho. Durante la meditación me he encontrado con una situación en la que me relajo profundamente y casi no tengo sensaciones corporales o pensamientos. Entonces surge la pregunta: ¿quién soy yo? Y la pregunta parece disolverse; parece absurda, sin sentido, como si “yo” fuera un concepto sin referente real. Te he oído explicar que esto podría ser solo otro objeto llamado vacío (pensé que este podría ser un ejemplo porque el sentimiento “yo” regresa después de un rato). Otras veces, tengo un sentimiento espontáneo de expansión, alegría y satisfacción sin motivo particular; sucede a veces en la naturaleza, y también en ese caso no hay un sentido particular de yo. Tengo dos preguntas: 1) Hay una experiencia (ocasionalmente) de disolución de ciertas fronteras artificiales y una gran apertura, pero no el sentimiento afirmativo de “soy pura consciencia, esto lo que realmente soy” ¿Estoy atascándome en algún sitio? 2) ¿De qué manera puede uno ir más allá del objeto vacío (si eso es de hecho lo que está pasando, no estoy segura) durante la meditación? Con gratitud, Eleonora

Estimada Eleonora,

Lo que se desprende de tus preguntas es que hay un sentido residual de carencia durante tu meditación. Falta la experiencia del referente real del yo, que es la paz y satisfacción absolutas. La alegría y satisfacción sin causa que es experimentada ocasionalmente, es mucho más cercana al blanco. Agárrate a la experiencia pura de este gozo, te lleve a donde te lleve, sin permitir que ningún objeto o fenómeno se interpongan, estando abierta a la posibilidad de que es un rayo emanando de la presencia interior de Dios, que es también tu verdadera presencia.

La experiencia de estar estancado en estados de vacío es frecuentemente encontrada en los yoguis que practican la meditación por su cuenta o sin la ayuda de un verdadero Karana gurú. No hay demasiados violinistas autodidactas que lleguen a tocar en nuestras salas de conciertos, y posiblemente todavía menos buscadores autodidactas que lleguen a establecerse en su estado natural, a pesar de lo que ellos digan o sostengan. Vivimos en una era de gratificación instantánea, pero la realización del ser requiere seriedad y dedicación absoluta. Unas cuantas visitas ocasionales hechas a unos cuantos maestros a medio cocer, el conocimiento e incluso la comprensión adquiridos a través de libros o en la web no serán suficientes. Sé por experiencia “propia” que la forma más fácil de ir más allá del objeto vacío es la presencia de un maestro que está bien establecido en el Ser. Llega un momento en el que el buscador está preparado en este vacío. Entonces algo que el maestro dice, o el tono de su voz, o una sonrisa, o un gesto, o un pájaro que canta en la distancia pueden ser el último instrumento de la gracia que resuena en el corazón del discípulo y disuelve los nudos que quedan.

A veces tampoco hay un momento de transición que la mente puede recordar. Uno se siente inmerso en esta inmensidad, mejor dicho, perdido y encontrado como esta inmensidad, que es también la fuente de donde emana la enseñanza. Es difícil transmitir con palabras la dulzura, el perfume, la certitud absoluta de esta experiencia. Cualquier experiencia menor dejará al buscador de la verdad insatisfecho, sin haber eliminado la carencia fundamental. Después de esto, el establecimiento del discípulo en la felicidad de su naturaleza verdadera, con la ayuda del maestro, es un despliegue espontáneo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Está el sabio despierto durante el sueño profundo? - Francis responde - 234

Estimado Francis,

Una pregunta que durante varios años he tenido en mente y que he planteado a varios maestros y personas iluminadas (así-llamadas) es: ¿estás consciente durante el estado de sueño profundo?

Mi noción de la realización completa, cuando uno está hecho del todo, círculo completo por decirlo así, es cuando uno es consciente en el estado de sueño profundo, y también durante el día. Ramana lo llama “susupthi”.

Tu mismo describes en “The perfume of silence” que en el sueño profundo hay consciencia. No hay adormecimiento, la luz no se va en el sueño profundo.

La razón por la que me interesé en esto es que cuando hubo un despertar en 1990 de mi verdadera naturaleza estuve como consciencia despierta durante un par de semanas en “susupthi”, durante el día y también durante la noche.

Después de esas semanas esta no-experiencia remitió y sentí que la realización no se había completado del todo, por decirlo así. Ya conoces mi historia.

Encuentro que la mayoría de maestros advaita y aquellos que se auto-proclaman iluminados no están completamente realizados, mientras que ellos sostienen que han alcanzado la cima. Así, que les he preguntado: ¿estás consciente durante el estado de sueño profundo? La mayoría de ellos se molestó con esta pregunta, y algunos soltaban alguna obviedad advaita.

Entiendo bien la distinción entre iluminación y realización, tal como tú la explicas. Así que mi pregunta se reduce a: ¿es correcto decir que la realización es completa cuando se da “susupthi” 24/7?

Siento que la mayoría de la gente pseudo advaita se están engañando a si mismos y con ellos a los demás. Hay algo en sus escritos, miradas y discurso que no es totalmente verdadero o acertado.

Me asombra que casi el 99% de la gente espiritual no vea esto. ¿Por qué es así? Y porque no sienten que el círculo no es 100% redondo.

Apreciaría si me dijeras si estoy viendo algo equivocado aquí o ¿que? Quizás no soy suficientemente claro, pero me parece importante.

Con afecto, John

Estimado John,

Estar despierto 24/7 no implica una realización completa, pero la realización implica estar despierto 24/7, algo que emerge progresivamente como un efecto secundario de un vislumbre completo del Ser durante la fase de estabilización que sigue a ese vislumbre. La prueba más fiable de que se ha alcanzado la meta es el morar en paz y felicidad en todo momento (o al menos 99% del tiempo). No deberíamos interrumpir la búsqueda hasta que estemos completamente satisfechos.

El problema con el estar despierto 24/7 es que la mente puede no reconocerlo inmediatamente: cuando nos damos cuenta de que estamos siempre despiertos, incluso en presencia del estado de sueño profundo, podríamos descubrir que esta condición ya ha estado presente desde hace varios años sin que la mente lo hubiese notado. Aunque fue provocado por el vislumbre, y de alguna manera ha estado vigente a partir de ese momento, alcanza su efecto completo gradualmente, igual que un dolor de cabeza nos abandona después de tomar una aspirina. De la misma forma que no podemos señalar el momento preciso en el que desaparece el dolor, puede que no podamos señalar un momento preciso a partir del cual dejamos de dormir.

Atmananda (Krishna Menon) dice en algún sitio (en extracto): “después de un vislumbre del Absoluto, cesa la superposición de limitaciones durante el sueño profundo y permanecemos despiertos en todo momento”. Al final, los dos estados de vigilia y sueño profundo se funden en el estado natural del sabio, que está en sueño profundo durante la vigilia y despierto durante el sueño profundo. Disfruta simultáneamente de la paz del sueño profundo y de la alerta del estado de vigilia.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Sería posible que alguien fuera un sabio, pero que sin embargo actuase de formas que violan las nociones de justicia y conducta moral? - Francis responde - 235

Nombre: Jay

Lugar: Gadag, India

Estimado Francis, espero que mis preguntas no suenen como algo poco pensado. Dado que hay, de hecho, solo un hacedor ¿puede distinguirse a un sabio por sus acciones en el mundo? Juzgando solo por su apariencia exterior, me parece a mí que, literalmente, todo el mundo podría ser un sabio, dado que en última instancia solo existe y actúa un único hacedor. Así que uno no puede distinguir entre un sabio y un no-sabio. Pero aun así, es difícil ver como un sabio a alguien que hace cosas muy malas. ¿Sería posible que alguien fuera un sabio, pero que sin embargo actuase de formas que violan las nociones de justicia y conducta moral? Por supuesto, incluso “mal”, “justicia”, y “conducta moral” son conceptos relativos. Pero son indudablemente importantes al nivel relativo. Hago estas preguntas porque siento un trasfondo de gozo que crece constantemente en mi vida. Sin embargo, extrañamente, encuentro que mi comportamiento en el mundo no es uniformemente ético o recto, y siento que de una manera extraña este sentimiento de gozo y paz podría facilitar tal comportamiento. Ejemplos de esto incluyen dejar de tener reservas sobre el hecho de opinar sobre alguien aun cuando no esté presente, lo que normalmente se llamaría “cotilleo”. También, el miedo en relación a buscar al sexo opuesto y a sus sentimientos ha desaparecido casi por completo. No quiero dar la impresión equivocada de que de alguna manera estoy fuera de control o hago estas cosas deliberadamente. Pero he observado estos cambios de forma clara. Gracias y bendiciones, Jay

Estimado Jay,

“¿Sería posible que alguien fuera un sabio, pero que sin embargo actuase de formas que violan las nociones de justicia y conducta moral?”

En teoría, si, en la práctica, en la mayoría de los casos, no, porque las acciones del Sabio fluyen directamente del Absoluto y no de la creencia de ser una persona separada. Sin embargo, no siempre serán conformes con las normas sociales, los valores morales, o las expectativas de otras personas. Aquello que es ético en los USA puede no ser ético en la India y viceversa. Sin embargo, en la mayoría de los casos, las acciones que provienen de la sabiduría serán conformes con los valores sociales. Por lo tanto, en la práctica, el Sabio puede ser distinguido por su comportamiento que está siempre alineado con la Verdad, el Amor y la Belleza.

“Opinar sobre alguien aun cuando no esté presente” es un comportamiento ignorante si creemos que existe un individuo ahí afuera que decide o lleva a cabo acciones. Si no compartimos esta creencia, todavía podemos juzgar la acción como adecuada o no, igual que podemos diferenciar entre blanco y negro a nivel fenoménico.

Vivimos en sociedades donde la sexualidad es frecuentemente vista como una creación del diablo. Si la vemos como parte de la creación de Dios, puede que nuestra actitud frente a ella cambie. Sin embargo, el fundamento de nuestras relaciones debería ser el reconocimiento de que nuestra pareja es la misma consciencia que somos nosotros. Ese es el vínculo del amor, el vínculo eterno. Lo agradable de la relación surge como una celebración del Amor, y el placer sexual como uno de los posibles componentes de esa condición agradable.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Sobre dudas y creencias - Francis responde - 238

Estimado Francis, soy consciente de que esta pregunta sigue muy de cerca a la última que hice. Debo hacer una breve introducción. Es sobre la duda, específicamente sobre la duda después de haber visto la Verdad con toda claridad. Tras muchas experiencias menores, la Verdad se reveló como mi verdadera identidad más allá de toda duda y permaneció ahí sin esfuerzo, cercana y real. Este estado inquebrantable persistió durante seis días, hasta que me puse físicamente muy enfermo. Entonces cedió y desapareció. Me he recuperado totalmente, pero la solidez que yo pensaba era definitiva ha desaparecido. La sensación de algo final, de seguridad, desapareció. Las dudas sobre mi papel como hacedor y decisor han retornado. Pienso en las dudas de Jesús al final del evangelios en relación a si el hecho de que tuviera que morir era la voluntad del Ser, del Padre. De acuerdo con la narración, después de orar, él parece aceptar su destino. Lo que me toca es que Jesús parece muy humano, con dudas, aunque claramente capaz de resolverlas. También he leído que muchos maestros Zen dicen que la verdadera dificultad consiste en mantener nuestra práctica de forma duradera, tanto pre como post-iluminación. Que exista un estado duradero final de realización del Ser libre de dudas parece no tener nada que ver. Se que enseñas que la iluminación conduce eventualmente a la estabilización en la realización del ser, que asumo es inquebrantable. Mi pregunta es: ¿conllea este estado alguna práctica para ser mantenido, o para volver a el si es aparentemente perdido, y es mediante esa práctica que los sabios permanecen libres de duda? (se que nunca puede ser verdaderamente perdido dado que es la verdad de lo que somos.) Siento que mientras exista un cuerpo humano, inevitablemente ciertos samskaras saldrán a la superficie, quizás más frecuentemente dudas. De hecho, encuentro que todavía tengo algunos hábitos mentales recurrentes que provienen de la ignorancia, aunque he visto que son, en última instancia, falsos. Estos hábitos incluyen dudas sobre mi verdadera identidad. Por supuesto, unas veces parecen más convincentes que otras. ¿Es el estado final un camino sin fin o un sentido de Verdad perfectamente sólido, o ambos simultáneamente? Y ¿está libre de dudas? Gracias por tus palabras de sabiduría y Verdad. Bendiciones, Jay

Estimado Jay,

Una duda existe solo en referencia a una creencia, duda y creencia son como las dos caras de una misma moneda. ¿Para que sirve una creencia? ¿Podemos vivir sin creencias? Si vivimos nuestra vida desde la creencia de ser una consciencia separada y limitada experimentamos sufrimiento. Si la vivimos desde la creencia de que somos la conciencia universal, todavía experimentaremos duda, que es también una forma de sufrimiento, dado que la posibilidad de ser separado no ha sido eliminada.

Tenemos que ver claramente que la mente por si misma no tiene acceso a la Verdad, y por esa razón, no puede alcanzar la certeza. La certeza no puede existir como un concepto, solamente como una experiencia de la Verdad que reside más allá de la mente. Pensamos: “Si al menos pudiera tener certeza, entonces eso sería el fin de mi sufrimiento”; buscas la Verdad en el ámbito de los conceptos y acabas apegado a una creencia que no produce la felicidad que buscamos. Una mente feliz no es una mente con creencias y dudas, sino una mente silenciosa y libre.

Volvamos a la pregunta que nos hicimos antes: ¿Podemos vivir sin creencias?

Vivir sin creencias no significa vivir sin pensamientos ni conceptos. Significa simplemente no estar apegado a ellos. Más concretamente y en relación a la principal duda filosófica a la que aludiste en tu pregunta: ¿Podemos vivir sin tapar con una respuesta ya preparada “si” o “no” la pregunta: “¿es nuestra consciencia, eso que está percibiendo estas palabras justo ahora, limitada, condicionada, separada?”? ¿Podemos vivir sin saber?

La revelación de la verdad requiere la humildad de no saber. Esto es cierto en la Ciencia, y también en la Sabiduría, que es la ciencia de la felicidad. Cuando realmente no conocemos la respuesta, estamos abiertos a todas las posibilidades, y en esta humildad y honestidad, la verdad del momento, que es todo lo que la limitada mente humana necesita y puede recibir se ofrecerá a si misma, como una intuición mental o como un acontecimiento aparentemente fortuito en el mundo. La comprensión inundará la mente de claridad y silencio, y el corazón de alegría y paz.

En el desconocer las cosas, está el conocer a Dios.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Quién habla? ¿Quién oye? - Francis responde - 237

Amado Francis, se que soy un único ser, la semilla que lo contiene todo, mediante la realización de mi ser, el ser refulgió por si mismo hacia si mismo sin buscar mi propio yo, había solo movimiento y ver, nada tenia un significado porque la mente ¡desapareció! Ahora la mente ha regresado, sabiendo ahora que no soy la mente o este cuerpo, soy el ser eterno, desde que regresó la mente se ha establecido la confusión, ¿quién habla? y ¿a quién hablo cuando el hablar tiene lugar? Veo este mundo como la semilla de mi ser, soy la semilla que nunca ha nacido, esto es muy claro, lo que no está claro son las dos preguntas anteriores. Con amor, Janice.

Estimada Janice,

La mente esta hecha de percepciones: pensamientos, sensaciones corporales y percepciones sensoriales externas. Aquello que percibe la mente es obviamente tú, la consciencia, porque solo tú eres consciente y lo que es percibido no lo es, porque aquello que es percibido no percibe. La mente no puede afectarte, igual que los reflejos que aparecen en un espejo no pueden mancharlo ni dañarlo. El regreso de la mente nunca es el problema, el problema es el regreso de la creencia de ser algo distinto de la consciencia, algo como un cuerpo, un alma, una consciencia personal y limitada.

¿A quién hablamos? Obviamente, a aquel que puede percibir nuestras palabras, y dado que solo la consciencia percibe, hablamos a la consciencia, no a un cuerpo o a una mente.

¿Quién habla? Obviamente, el que habla es aquel que crea y percibe los pensamientos que a continuación son enunciados como palabras, por lo tanto el que habla es también la consciencia.

El problema surge de la creencia de que hay dos consciencias, la que habla y la que oye. Averigua si hay alguna prueba que apoye esta creencia.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Querría algún consejo sobre la vida en la práctica - Francis responde - 236

Habiéndome dado cuenta de la verdad sobre el Ser y las limitaciones de mi-yo, quiero algún consejo sobre la vida en la práctica. La separación es todavía abundante, pero la creencia es fina como una oblea. La carga de pensamientos es también ligera.

Escucho tus videos, y otros advaita, hasta que aparecen resonancias profundas. Hay conocimiento de los pensamientos de separación que están presentes ahora y alteran la paz y simplicidad.

Quiero algún consejo sobre la vida en la práctica. ¿Qué hace uno en esta situación - para vivirla?

Ben

Estimado Ben,

Dado que ya nos conocemos, los videos, CDs, y textos son buenos recordatorios de la Verdad. Escúchalos o léelos, siempre que te apetezca, hasta que se manifieste la profunda resonancia. Entonces simplemente disfruta del perfume y haz lo que la vida requiera o te sugiera en el espíritu de ese momento.

También, cuando sientas que te apetece, recuerda las sesiones de yoga a las que has asistido durante nuestros retiros y haz la misma práctica (si se puede llamar práctica), permitiendo sobre todo que las sensaciones corporales floten libremente en el espacio ilimitado, mientras el cuerpo lleva a cabo las asanas y los otros ejercicios.

Los beneficios (inicialmente) ocultos de esta aproximación se harán, gradualmente y sin esfuerzo, evidentes en tu vida diaria.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Es verdad que no hay nadie a quién le sucede el enfado? - Francis responde - 164

Hola Francis, soy un farmacéutico recientemente retirado con tiempo más que suficiente para satisfacer mi interés de décadas en la no-dualidad. El resultado ha sido un conglomerado de libros, sitios de web, videos, y CDs que cubren una gama que va desde Sankara a Wei Wu Wei, a Douglas Harding, etc. Mi pregunta final que permanece después de todos estos años es “¿Cómo salvar la (aparente) distancia entre una profunda comprensión intelectual de lo Uno y mi incapacidad de realizar la verdad experiencialmente?” Acabo de leer “Eternity Now” (La eternidad ahora), y me gustaría hacer una pregunta más específica, menos grandiosa. Recientemente mi esposa y yo asistimos a un encuentro con un maestro en Londres. Asumiendo que estás familiarizado con su trabajo, entiendes que él es, por así decirlo, un “purista” de la no-dualidad: no hay camino, no hay caminante, nada “a la venta”, y la vaga posibilidad de la realización del Ser por un acto de gracia. Sin embargo, hizo una afirmación que, al reflexionar, resulta progresivamente menos clara. Mi esposa, que no tiene verdadero interés en la no-dualidad, le preguntó si estaba sugiriendo que nadie en la habitación estaba sentado en una silla. Su respuesta fue, “sentarse está sucediendo, pero a nadie”. Entonces continuó diciendo que la misma explicación se aplica a todos los fenómenos que se perciben, incluyendo, digamos, el enfado. ¡Creo que en ese momento mi esposa quería que le devolviesen el dinero! :-) Pero seriamente, ¿cómo puede una emoción como el enfado, que es enteramente subjetiva en el sentido de que es “sentida” o percibida por un individuo, surgir en la ausencia de tal persona? Por ejemplo: “el enfado surge pero no hay nadie que esté enfadado”. Desde luego, apreciaría cualquier sugerencia para salir de mi mente científicamente condicionada, pero de momento, estaría interesado en tus pensamientos acerca de los fenómenos que surgen, pero a nadie. Afectuosamente, Don

Estimado Ron,

Has hecho dos preguntas:

1. ¿Cómo salvo la (aparente) distancia entre una comprensión intelectual profunda de lo Uno, y mi incapacidad para realizar la verdad experiencialmente?

Encuentra a tu maestro/a. Si lo deseas, la vida lo/la encontrará por ti, y será el que encaje perfectamente. El o ella será un/a sabio/a cuya presencia revelará tu propia presencia y hará cantar a tu corazón.

2. ¿Cómo puede una emoción como el enfado, que es enteramente subjetiva en el sentido que es “sentida” o percibida por un individuo, surgir en la

ausencia de esa persona?

En tu pregunta hay dos aspectos:

1. No hay una consciencia individual separada, a quién el sentirse o el enojo le pudieran ocurrir. Sea lo que fuere que es percibido, enfado o cualquier otra cosa, realmente es percibido por la única consciencia real que hay, que es universal y divina. Tampoco sería verdad mantener que el enfado le ocurre a la consciencia universal, igual que no sería verdad mantener que el fuego que tiene lugar en la película le ocurre a la pantalla en la que es proyectada. Como no hay una entidad real, personal o universal a la que pudiera ocurrir el enojo, el maestro que encontraste en Londres mantiene con razón que en realidad no le ocurre a nadie. Simplemente parece ocurrirle a un cuerpo-mente proyectado en la pantalla de la consciencia.
2. El enfado es el resultado de la frustración, una rebelión contra el flujo de las cosas. Esta reacción es un efecto secundario de la ignorancia, que es la creencia en ser un individuo separado, una víctima. En este sentido, el enfado no puede surgir en la ausencia de ignorancia, que se podría expresar, más o menos libremente, con la fórmula

“Si hay enojo, todavía hay (la creencia en) alguien enojado”.

Las cosas se complican más cuando algunos pseudo sabios intentan justificar sus arranques de cólera (un patrón de comportamiento que expresa su flagrante ignorancia) diciendo que “no hay nadie a quien ocurre el enfado”. ¡Qué conveniente! Siguiendo el mismo argumento podrían decir “no hay nadie que cogiera prestado tu dinero, por lo tanto no hay nadie que tenga que devolvértelo”, o “no hay nadie que durmiera con tu esposa, ¿por qué estás enfadado conmigo?” La verdad es que los sabios no se enfadan. Su ecuanimidad revela su realización. En raras ocasiones, pueden exhibir indignación, una forma de enfado impersonal, o irritabilidad como síntoma de agotamiento o enfermedad, pero nunca manifiestan la forma más común, enfado basado en la ignorancia.

Si un maestro intenta justificar su enfado utilizando la defensa de que “no hay nadie”, sal corriendo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cuál es la diferencia entre un cadáver y una persona viva? - Francis responde -165

Tengo una confusión permanente con la diferencia entre “consciencia” y “el percatarse” (*consciousness and awareness*). Todo es la consciencia. Comprendo esto. . . creo. Se dice que la consciencia es lo que hace funcionar el corazón y permite que los ojos vean y sientan el mundo. Y cuando morimos, ¿qué queda? El cadáver no tiene consciencia. Pero se dice que todo existe en la consciencia. Una piedra, una planta. Así que ¿por qué no un cadáver? Así que ¿cuál es la diferencia entre un cadáver y una persona viva? Ambos existen como consciencia, ¿no? Pero obviamente hay una diferencia fundamental. Un cadáver no tiene la posibilidad de realizar la consciencia no dual. . . Así que ¿se reduce todo esto a entender la diferencia entre la “consciencia” y el “darse cuenta”? ¿He planteado mal la pregunta? Mis mejores deseos

Estimado Steven,

Yo uso “consciencia” y “el percatarse” (*consciousness and awareness*) como sinónimos. La Consciencia es la realidad de nuestra experiencia, aquello que la percibe realmente. Si solo hay una realidad, la Consciencia debe ser también la sustancia de todo. No te puedo demostrar que solo hay una realidad mas de que lo que te puedo demostrar que existe la Consciencia. Todo lo que puedo decir es que tengo la certeza absoluta de que hay una consciencia percibiendo los detalles de este momento, que esta consciencia es la realidad de nuestra experiencia, y que hay solo una realidad que interconecta esta consciencia y todo lo que percibe. Si tu experiencia es diferente, por favor dime en que.

Preguntaste cuál es la diferencia entre un cadáver y una persona viva. Si por “persona viva” quieres decir un cuerpo vivo, las diferencias son los signos bien conocidos: la presencia de un pulso, respiración, respuesta a estímulos, etc. . . Si por “persona viva” quieres decir la consciencia, la diferencia es todavía más acentuada: un cuerpo, muerto o vivo, es percibido y no percibe, la consciencia percibe y no es percibida. Como consecuencia, ni el cadáver ni el cuerpo vivo pueden realizar la consciencia no dual. Sólo la consciencia se puede conocerse a sí misma en su carencia de límites y de tiempo, en toda su gloria, amor y dulzura.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la pregunta 165 - Francis responde - 166

Estimado Francis,

En respuesta a la pregunta 165, dices que “la Consciencia es la realidad de nuestra experiencia, aquello que la percibe realmente. Si solo hay una realidad, la Consciencia debe ser también la sustancia de todo”.

¿Podría, por favor, explicar la lógica de esto más claramente? ¿Por qué no podría la consciencia experimentar algo que es “materia física”?

Se me ocurren dos maneras en las que podríamos llegar a esa conclusión:

1. Todo lo que experimentamos no es la “materia física” misma, sino la imagen/sonido/vibración de la materia externa tal como se muestra en nuestra consciencia. Sin embargo, esto por sí mismo no quiere decir que la consciencia sea la sustancia de toda la materia física o que no pueda haber materia física en el universo.
2. Si haces la afirmación basándote en los descubrimientos de la física cuántica: que toda la materia “física” está hecha en su mayor parte de espacio - ¿no requiere eso un concepto o creencia que no es nuestra experiencia directa?

Por favor, acláramelo.

Gracias, RS

Estimado Rajesh,

No ves la lógica de mi argumento porque tienes un concepto/creencia diferente de la consciencia que implícitamente la concibe como limitada y personal. Yo la defino de forma diferente, como la Realidad, la centralidad de nuestra experiencia humana. Nuestra experiencia humana es mente, hecha de pensamientos, sentimientos y percepciones sensoriales de los objetos externos. La Realidad de nuestra experiencia es aquello, sea lo que fuere, que realmente la percibe.

Ahora bien, antes de llegar a la conclusión de que la consciencia es la realidad, la sustancia de todo, yo hago una afirmación lógica adicional y es que sólo hay una (única) realidad. Esto no te lo puedo demostrar, igual que no te puedo probar que hay consciencia. Sin embargo, si aceptas estas dos afirmaciones:

- A. Hay consciencia, que es la realidad de nuestra experiencia, lo que realmente la percibe.
- B. Hay sólo una realidad

Entonces la conclusión,

- C. La Consciencia es la sustancia, la realidad de todo, es inevitable.

Si no aceptas C, debes rechazar o A o B como falsa.

Habiendo clarificado este punto, revisemos tus observaciones.

1. Estoy de acuerdo
2. No hago esta afirmación basándome en la Física, sino en mi experiencia directa. Siempre que utilizo la mecánica cuántica, no es para probar nada sobre la consciencia y la materia, sino más bien para “deconstruir” el punto de vista ordinario y muy común que tenemos de la realidad, un punto de vista materialista que podríamos llamar realismo atomista, mostrando que este punto de vista es una mera creencia que no sólo no tiene base experimental, sino también que está reñido con la mecánica cuántica.

Con Afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

En relación a la pregunta 167 - Francis responde - 168

He estado pensando sobre algo parecido, que es: si alguien no alcanza la liberación durante la “vida” del cuerpo, ¿sucede esta automáticamente al morir el cuerpo y la mente (cerebro)? Contestaste la última pregunta (167) diciendo que “la muerte no implica liberación” y el “abandonar el cuerpo en la muerte presenta una oportunidad para la realización de nuestro verdadero ser”. Dicho esto, si la liberación al morir no es automática, y si uno no aprovecha al morir la oportunidad de la realización de su ser verdadero (tu insinúas esa posibilidad), ¿qué pasa? ¿Continúa el alma en ignorancia, creyéndose reencarnada, por decirlo así, en otra existencia (otro papel en una representación más)? ¿Continúa la ilusión para la “persona” no realizada, más allá de la muerte del cuerpo y el cerebro? Respetuosamente, Karen

(ver copia pregunta 167 al final de este texto)

Estimada Karen,

Para que la ignorancia persista, tiene que haber un objeto con el que la consciencia continúe identificándose. Este objeto es una continuación de la mente. La religión del materialismo, para la cual la materia es la realidad última, rechaza esta posibilidad, lo que implica que el final del cerebro es el final de la mente. Al comprender que la consciencia universal es la realidad última de ambos, mente y materia, la existencia continuada de una mente limitada después de la muerte del cuerpo es una posibilidad, pero no una necesidad, igual que es posible pero no necesaria la identificación de la consciencia con tal mente limitada. De la misma manera, esta mente limitada puede o no reencarnarse en un cuerpo nuevo. Como puedes ver hay muchas posibilidades abiertas a la consciencia para continuar jugando este juego, o terminarlo. En Su infinita libertad y creatividad, tiende a probarlas todas. Al fin y al cabo, ¿por qué debería seguir usando los mismos zapatos todos los días teniendo tantos zapatos preciosos en Sus armarios celestiales? Según la interpretación de muchos-universos de la mecánica cuántica, cada vez que se toma una medida (observación) del Universo, este se ramifica en tantos sub-universos como posibles resultados haya para esta observación. Esto podría entenderse como la Naturaleza poniéndose todos sus zapatos a la vez. Como Jesús dijo, hay muchas habitaciones en la casa de nuestro Padre.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Copia pregunta 167

Hola Francis, Mi pregunta es corta y concisa: Cuando la consciencia lo abandona y el cuerpo muere, solo permanece el Absoluto. Si el destino de un jnani y el de un individuo normal es el mismo - ¿Para que la iluminación? Si la idea de la reencarnación es falsa, ¿para que sirve? Entonces literalmente no hay liberación en la iluminación, hay liberación en la muerte.

Gracias, Pontus

Querido Pontus,

Dices " Cuando la consciencia lo abandona y el cuerpo muere, solo permanece el Absoluto." ¿Qué quieres decir y como lo sabes? Asumo que quieres decir que "hay liberación en la muerte". Esto sería lógicamente cierto si la causa de la ignorancia fuese la existencia del cuerpo. En ese caso la muerte induciría la liberación. Pero la muerte no implica liberación, ni la liberación implica muerte. Estas son asunciones que haces. Tanto la muerte como la liberación son elecciones mutuamente independientes hechas por el Absoluto. Sin embargo el abandono del cuerpo en el momento de la muerte representa una oportunidad para la realización de nuestro verdadero ser (self).

El destino de un jnani o de un ignorante es solamente una película proyectada en la pantalla de la consciencia, y la iluminación o la reencarnación vistos como acontecimientos que le ocurren al personaje principal de la película son parte del guión. Las preguntas "¿Para que la iluminación?" o "¿Cual es la utilidad de la idea de la reencarnación" pueden ser planteadas desde el punto de vista de la película o de la realidad. La pregunta "¿Porque Otelo mató a su esposa?" puede contestarse a dos niveles: "porque tenía celos y había sido traicionado por Iago" sería una posible respuesta al nivel de la obra y "porque Shakespeare necesitaba escribir otra obra para costearse sus gastos" podría ser la respuesta al nivel de la realidad. Cualquier respuesta al nivel de la película será tan ilusoria como la propia película. A nivel de la realidad, la propia realidad es la respuesta. No hay preguntas. Somos la respuesta eternamente viviente en la que se disuelven todas las preguntas.

La confusión surge cuando mezclamos estos dos niveles, por ejemplo cuando intentamos alcanzar una conclusión sobre la iluminación, que es la experiencia directa del Absoluto, basándonos en observaciones hechas al nivel fenoménico (la muerte de los cuerpos físicos).

Con Afecto,

Francis.

Si la consciencia es no-dual ¿por qué el juego de que parezca que sí? - Francis responde - 170

Estoy atascada y espero en que puedas ayudarme. Por favor, entiende que mi mente y corazón anhelan con sinceridad una respuesta a esta pregunta, a pesar del ocasional tono pesimista o cínico - que no es real. Mi tía y yo discutíamos - porque la consciencia perfecta se dejaría jugar un juego consigo misma mediante el cual las apariencias en ella contenidas serían, salvo unas pocas, completamente ignorantes de la naturaleza de las cosas - dando como resultado lo que es comúnmente conocido como “El Juego de la Vida” donde el Amor es la Verdad y el Sufrimiento el resultado de la Identificación errónea ¿Cuál es el propósito? Especialmente, si la consciencia es no-dual ¿por qué el juego de que parezca que sí lo es? Durante esa conversación, entendí, y todavía lo entiendo, que preguntas así vendrían y solo podrían venir de un objeto que se pregunta por el sujeto. También entiendo la inmediatez de la consciencia y como es aquello que permite a la vida expresarse en su totalidad y que solamente una apariencia querría hacer la vida Personal a lo que aparece en ella (su apariencia), pretendiendo ser única, individualidad, el cuerpo y el mundo, pero SE ME DEBEN HABER PASADO partes de la cuestión porque ha regresado - solo que en forma distinta.

Lo que significa que la primera vez no entendí completamente - ¿que se me pasó? Si hemos de utilizar nuestra mente e intelecto para llevar a cabo la investigación del ser, entonces debería haber una herramienta para abordar la pregunta de PORQUE la consciencia perfecta y absoluta jugaría un juego de imperfección e individualidad consigo misma - o si no es así - parece que una parte Fundamental de la Investigación requiere FE en vez de conocimiento e investigación - mientras yo pensaba que precisamente la investigación del ser se diferenciaba de las religiones basadas en la fe por basarse en las cualidades de discriminación y experimentación experienciables. Cuando lo considero todo lo que tengo es: a) porque y b) aburrimiento. A) suena como la habitual respuesta de los padres, “porque lo digo yo . . .” y si la respuesta fuese simplemente, “solo porque” habría implícito en la respuesta un razonamiento superior, así que ¿cual es? B) lo que se parece a algo que leí que decía, “ser perfecto, absoluto, todo y nada, es bastante aburrido”, pero eso insinúa algún tipo de defecto de la consciencia que desearía (?), necesitaría (?), algo para iluminar. ¿Si eso fuese cierto no la haría defectuosa en cierto sentido? Los objetos no se crean a sí mismos, ni tienen realidad independiente y toda las cosas Dependen de la Consciencia. También es cierto que la noción de defecto, imperfección, etc. es simplemente una percepción como la mayoría de las cosas - pero si la Consciencia es verdaderamente, No-activa No-dual parece seguirse de ello que

la No(In)Consciencia es Cambiante, Dual, Ignorancia lo que parece describir de forma exacta: “lo no-examinado o la no-investigación”. Pero este paradigma sugiere una relación de Interdependencia y si ese fuera el caso entonces la Consciencia parece como si no es aquello que excluye el mundo Objetivo de las Apariencias, sino que estas surgirían, permanecerían y desaparecerían de forma concurrente. Lo que hace parecer que la Consciencia no tiene la naturaleza Infinita que sugieren las enseñanzas. Parecería como si la Consciencia nos necesitara tanto como nosotros la necesitamos a ella. Eso no puede ser cierto. Ayúdame por favor. Y finalmente, y esto es más un divertimento, si tuvieras que postular algo - ¿Que querría la consciencia de esta experiencia? Gracias adelantadas por tus palabras Francis - te envío mi amor.

Estimada Thalia,

Gracias por tu pregunta tan cuidadosamente pensada.

Puede ser subdividida de la siguiente manera:

1. ¿Porque hay creación, maya, nombres y formas?
2. ¿Porque hay ignorancia de nuestra verdadera realidad, sufrimiento?

A su vez, cada uno de estos “porque hay” puede tener dos significados:

- a. “¿Cual es la causa de?”
- b. “¿Cual es el propósito de?”

Antes de intentar contestar, tengo que advertirte que todas mis respuestas serán, y deben serlo lógicamente, insatisfactorias. La única respuesta lógicamente satisfactoria es esta: en la realidad no-dual no hay causa y efecto, ni tampoco hay ni un hecho, ni un motivo ulterior para este hecho. Esto impide la utilización de la lógica como vehículo para alcanzar el absoluto, pero no como una herramienta para desmontar falsos sistemas de creencias basados en simples asunciones. Tenemos el derecho a utilizar la lógica para responder a una pregunta “¿porque?”, para abordar la pregunta al nivel desde el que ha sido planteada. Observa que las preguntas que has hecho asumen, implícitamente, la dualidad. No es de extrañar que acabes atascada en ellas. En vez de eso empieza simplemente desde la realidad de tu experiencia.

La respuesta a 1a y 2a es sencilla: la consciencia, la realidad, el Absoluto es la única causa y sustancia de todo.

La respuesta a 1b no es ciertamente “para evitar el aburrimiento”, que apuntaría a una deficiencia en el Absoluto, sino más bien “para expresar felicidad”. La creación es el poema, canto universal o “palabra” que se origina del gozo de nuestra eternidad. Puede que hayas observado que nuestros momentos de creatividad se origina siempre de un lugar interior silencioso, gozoso, como por ejemplo cuando cantamos en la ducha sin razón aparente.

La respuesta a 2b es la que usualmente encuentra el mayor nivel de resistencia, porque incide directamente contra el núcleo de la ignorancia. Aquí va: creamos y mantenemos la ignorancia porque la disfrutamos tanto que el sufrimiento que la acompaña parece un pequeño precio a pagar. Pregúntate a ti mismo porque nos gusta ver tragedias, dramas, películas de terror, thrillers, si no es por el disfrute. Recuerda que la ignorancia, la creencia de ser una consciencia limitada, es opcional, porque no hay ni una sola prueba de que la consciencia sea limitada por el espacio, el tiempo, o la mente. La ignorancia es un herida auto-inflingida. Estamos pegados a nuestra creencia preferida de que nosotros, Consciencia prístina, somos un objeto, un cuerpo-mente.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Qué le hace a uno capacitado para guiar a otros en el camino? - Francis responde - 169 (bis)

Hace pocos días, [en su momento] después de un artículo en el canal de Advaita, tuvo lugar una conversación en Facebook sobre las calificaciones requeridas para ser un maestro. Hubo algunos errores para seguir el hilo de la conversación porque estaba sucediendo en diferentes webs. Lo que sigue es la conversación completa.

Querido Francis,

Hace poco te hice la siguiente pregunta:

Cuando uno está establecido en la Consciencia impersonal, habiendo ido más allá de la distinción del maestro y el estudiante, pero al mismo tiempo reconociendo su importancia al nivel relativo, ¿qué le hace a uno capacitado/preparado para guiar a otros en el Camino Directo, ya que según yo entiendo, no se requiere para ello una transmisión formal?

Sin lugar a dudas (como te gusta decir): esta Consciencia está reconocida como la Verdad y la Belleza mismas, ‘mi’ verdadera naturaleza.

Esta realización espontánea se estabiliza más y más en la vida diaria.

Sin embargo, cuando la dualidad de estudiante/maestro y búsqueda/realización (o despliegue) se desvanecen gradualmente, tal vez lo primero que debo preguntar es ¿existe la posibilidad de ignorancia o autoengaño en este proceso?

Entonces hay otra curiosidad más sobre ¿cuando, de acuerdo a tu experiencia, puede uno genuinamente y sin autoengaño guiar a otros en el Camino Directo?

Has mencionado ya el hablar de la propia experiencia, y el ser totalmente honesto y serio. Creo que hay mucho que compartir sobre este tema, pero tal vez ¿puedes apuntar hacia otros aspectos importantes? A veces lo que los maestros dicen y hacen en relación a esto resulta confuso, y por lo tanto es por alguna razón que Dennis Waite escribió el libro “La iluminación, el Camino a través de la Jungla”.

Entiendo que te llegan muchas preguntas y puede que tengas un tiempo y disponibilidad limitados, pero como encuentro tu clara comprensión y explicaciones muy valiosas, me serviría de mucho apoyo estar en contacto contigo por correo electrónico o skype para poderte hacer una pregunta.

¡Deseando con paciencia y gratitud, que puedas clarificar algo de lo que escribí, para disipar toda la ignorancia!

Con todo mi afecto, Jerome

Estimado

Jerome,

No creas que eres el único que hace estas preguntas. Muchos preguntan lo mismo, y muchos más no lo hacen, porque quieren empezar a enseñar para satisfacer su ego, y tienen miedo de que mi respuesta expusiera su falta de preparación. Así que empiezan a enseñar y se juntan con la creciente multitud de maestros a medio cocer, que enseñan verdades a medio cocer.

No puedes guiar a otros más allá de donde tú estás. Si no estás establecido en la paz y la felicidad, el guiar a otros será una distracción que impide un progreso adicional, a no ser que lo hagas bajo la protección y guía de un maestro karana. Yo hice esto por quince años en Francia y en California, conduciendo sesiones de meditación, y contestando preguntas, pero mis amigos eran siempre enviados a mi maestro para ser sus discípulos. Así es como aprendí a enseñar.

Muchos sabios no son maestros, y muchos más maestros no son sabios. ¿Qué quieres ser? ¿Un maestro o un sabio? ¿Cómo prefieres estar: contento, satisfecho, sin enseñar, o descontento y enseñando? Piensa sobre esto: porque el sabio, siendo dueño de sus deseos, no necesita enseñar para ganarse la vida. Por lo tanto, el enseñar, aunque pueda parecerlo, no es una profesión en la forma usual.

No esperes que el enseñar te haga feliz. Sé feliz primero, tanto si enseñas como si no. Entonces, si quieres enseñar a partir de esta felicidad.

Podrías preguntar, ¿cómo sé que estoy inquebrantablemente establecido en paz y felicidad? Bien, en caso de que el significado de estas palabras no esté suficientemente claro para ti, aquí hay algunas indicaciones:

Deberías haber dominado por lo menos los siguientes puntos:

1. Las relaciones con amigos, supervisores, jefes, clientes, padres, hijos y esposos (as) deberían ser armoniosas.
2. Debería haber abundancia financiera debido al descubrimiento de la ley universal del suministro infinito. Cualquier actividad profesional debería realizarse no por la necesidad de hacer dinero, sino por la alegría que engendra.
3. Hablando de forma más general, todos los deseos deberían materializar se debido a la ausencia de apego.
4. No debería haber miedo a la muerte.

Además de estos prerrequisitos absolutos, el enseñar requiere lo siguiente:

1. Una vocación: el amor, el entusiasmo, la pasión por enseñar (también un prerrequisito absoluto)
2. Habilidades de comunicación muy desarrolladas, al nivel intelectual y de sentimientos. (Las habilidades intelectuales sólo son necesarias para el camino del conocimiento).
3. Habilidades pedagógicas adquiridas (entre otras cosas) a través de muchos años de atender regularmente las sesiones de enseñanza de un karana guru.

Las habilidades 2 y 3 no son absolutamente obligatorias, ya que se pueden desarrollar “haciendo el trabajo”. La eficiencia de la enseñanza mejorará al mejorar estas habilidades.

Y por último, pero no menos importante, ya que sólo puedes enseñar lo que eres, sólo puedes enseñar basado en tu propia experiencia, no en rumores, ni en la memoria, y desde luego, siempre con absoluta honestidad.

Afectuosamente, Francis

En tu respuesta perfilas algunos ‘prerrequisitos’ para enseñar. Aunque yo estoy de acuerdo en que, en lugar de estar preocupado acerca de enseñar a otros, tiene más sentido el mirar profundamente y despertar a las muchas ilusiones que nos plagan.

El enseñar ocurre si/cuando ocurre, de manera que puede que no entendamos.

Podemos tener algunas ideas acerca de lo que es enseñar, pero el enseñar sucede de forma misteriosa.

Si uno está mirando profundamente, el ser sincero a /en su investigación es suficiente por sí mismo.

Pero te estoy escribiendo porque me parece que cuando perfilas algunos de los ‘prerrequisitos’ para enseñar, puede que estés invitando a la mente a comparar, medir y estar implicado en pensar: “¿Dónde estoy como maestro?”, “¿No tengo ya miedo a la muerte?”, etc.

Puede que te haya interpretado mal, pero pensé en compartir este comentario contigo.

Sinceramente, Magdi

No Magdi, no me interpretaste mal. Desde luego que el enseñar sucede espontáneamente, siempre. Si un maestro deshonesto y falso abusa de un estudiante financiera o sexualmente, eso también le enseña una lección. Si alguien nos trata con amabilidad, amor y respeto, esto también nos enseña una lección. Pero aquí estamos hablando de algo diferente. Alguien ha hecho una pregunta: ¿Cómo sé que estoy preparado para ser un maestro? Y le estoy dando pistas para que encuentre su respuesta honestamente. Por cierto, no hay nada malo en comparar,

medir y pensar cuando se originan en el amor, la inteligencia y la sinceridad. Los que declaran que hay algo malo en pensar deberían poner su dinero donde está su boca, y dejar de pensar y (en consecuencia y más importante) de hablar. Hay algo que huele mal cuando uno enseña sin haber experimentado lo que es el centro de la enseñanza. ¿Quién iría a clase de tenis con un profesional que ha aprendido tenis en los libros, nunca ha tenido una raqueta en sus manos, y no demuestra su habilidad de dar a la pelota en el campo de tenis? ¿Qué puede enseñarnos sobre la libertad alguien que no está libre del miedo a la muerte?

Sinceramente,

Francis

Francis, en tu respuesta a mi comentario/pregunta dices:

“Por cierto, no hay nada malo con comparar, medir y pensar cuando su origen es el amor, la inteligencia, y la sinceridad”.

He notado (y esto es una comparación/medida) que, mientras que en el pasado solía reaccionar a fenómenos “molestos” con una reacción emocional, he notado que mi respuesta ahora es de calma y serenidad. Una respuesta que la denominaría: ‘mirar, escuchar, observar, notar pero básicamente inamovible’. Esta observación parece objetiva y no provoca una respuesta como “¡eh, ahora estoy iluminada!”. ¿Es esto lo que quieres decir, o te refieres a otra cosa?

También dices: “Los que afirman que el pensar está mal deberían poner su dinero donde está su boca y dejar de pensar y (en consecuencia y más importante) de hablar. Algo huele mal cuando uno enseña sin experimentar lo que es el centro de la enseñanza”.

De la forma que yo lo veo, el pensar tiene lugar. Parte del pensar es provechoso/funcional. Otra parte (nace del hábito o ignorancia) está dirigido a mantener el sentimiento del “yo separado” y es ilusorio (el ser imaginario). Estoy hablando acerca de los pensamientos que por ejemplo miden ‘yo vs. tú’ salidos de la ignorancia, hábitos y patrones viejos, sin examinar. Veo este ‘trabajo’ como ser consciente de pensamientos ‘falsos’. Cuando soy consciente del pensar ‘falso’ hay una sinceridad que se despliega y el ‘yo’ separado se disuelve en esa sinceridad.

También dijiste: “¿Qué puede enseñarnos acerca de la libertad alguien que no está libre del miedo a la muerte?”

Nada. Esta libertad de la muerte es un espacio abierto que está zumbando con energía. La energía del silencio y la quietud, con nadie allí.

Estimada Magdi,

“Por cierto, no hay nada malo con comparar, medir y pensar cuando vienen del amor, la inteligencia y la sinceridad”. A lo que me estoy refiriendo aquí es a cualquier pensar que no surge de la ignorancia. Puede ser práctico, celebratorio, creativo, etc. Estoy de acuerdo contigo en que si todavía surgen pensamientos y sentimientos de la ignorancia, aún después de una experiencia genuina del Silencio, el “trabajo” no está terminado, uno no está establecido en la paz y la felicidad. Hay una distinción que hacer entre “el liberado” y el sabio. El sabio es “un liberado” que ha terminado el trabajo y disfruta del fruto de su liberación. Sólo un sabio puede guiar a los buscadores a la sabiduría. Un posible maestro debería preguntarse honestamente a sí mismo, las siguientes y simplísimas preguntas: ¿Estoy establecido en la paz y felicidad inquebrantables? ¿Tengo todavía miedo a la muerte? ¿Me ha revelado el universo su lado mágico, satisfaciendo todos mis deseos? ¿O estoy todavía preocupado sobre la muerte, el dinero, las relaciones, la salud, etc.?

Eso es todo lo que estaba diciendo. Creí que era bastante simple y directo.

Con afecto,

Francis.

Francis, gracias por tu respuesta. Si no te importa, aquí están surgiendo algunos comentarios y preguntas más.

Tu dices: “Hay que hacer una distinción entre “el liberado” y el sabio. Un sabio es “un liberado” que ha terminado el trabajo y disfruta del fruto de su liberación. Sólo un sabio puede guiar a los buscadores a la sabiduría.”

No estoy familiarizado con el término “el liberado”. ¿Te refieres a una persona que ha tenido un vislumbre (o vislumbres) de “libertad”? Si es así, desde luego, un vislumbre (o vislumbres) pueden servir como motivadores y guía para más investigación, pero no es el logro final. A veces (tal vez a menudo) un vislumbre puede convertirse en un “ego iluminado” que son imágenes e ideas de un ser iluminado (una contradicción). ¿Es esto a lo que te refieres cuando dices “el liberado”?

En mi mundo del trabajo, a veces me preocupo por el dinero. Pero no crea una falta de balance interna. Cuando estoy haciendo las cuentas sobre el dinero, me ayuda a tomar mejores decisiones de negocios. ¿No hay una forma equilibrada en la que se atiende al dinero, las relaciones personales, y la salud, pero sin perturbar la paz interna? Mi experiencia es que cuando se logra la paz interna, las preocupaciones ya no son preocupaciones. Toman su lugar correcto.

Otra vez, creo que he usado suficiente tiempo, estás trabajando con tanta gente y tienes tanto que hacer. Aprecio tus respuestas

anteriores. Para mí es pura energía el estar mirando a preguntas importantes con gente que es realmente seria. Gracias otra vez.

Estimada Magdi,

Hay vislumbres parciales. Preparan el camino para la iluminación (nirvikalpa samadhi) que es la revelación de nuestra inmortalidad y esplendor eterno. Esto es liberación de la ignorancia. Sin embargo, los residuos de la ignorancia, sistemas de creencias y patrones de sentimientos basados en la creencia de ser un objeto separado, permanecen activos en la mayoría de los casos. Aunque han perdido su fundamento, por algún tiempo privan al liberado (el jivan mukta) del fruto de su liberación: la paz de su verdadera naturaleza y el gozo milagroso de nuestro estado natural. Algunos jivan mukta se establecen inmediatamente en su estado natural (sahaja samadhi) en el momento de su liberación, la mayoría de ellos, más tarde. Algunos cooperan con la disolución de estos residuos (el “trabajo”), usualmente con la asistencia de un maestro, otros no lo hacen, lo que usualmente es el caso cuando hay una gruesa capa de residuos (vasanas). Uno de los conceptos erróneos más comunes es la creencia de que la búsqueda termina con el primer nirvikalpa samadhi. Desde luego, un error, todavía más común, es la confusión entre un vislumbre parcial y el nirvikalpa samadhi. Una de las primeras señales de nirvikalpa samadhi es la desaparición del miedo a la muerte. Los signos de sahaja samadhi son paz y felicidad inquebrantables y la satisfacción de todos los deseos en una exhibición de divina energía.

Estoy de acuerdo contigo, de momento hemos ordeñado esta vaca (sagrada) lo suficiente.

Te deseo lo mejor.

Afectuosamente, Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cual es la diferencia entre el estado de vigilia y el de ensoñación nocturna? - Francis responde - 171

Estimado Francis, he estado escuchando tus satsangs y estoy muy contento de estar en contacto contigo. He leído bastantes libros de Sri Ramana Maharshi. Tengo una pregunta que me ha estado molestando últimamente. Espero que puedas dedicar algo de tiempo para contestarla.

Entiendo que mi vida es un sueño extendido. Pero una cosa que estoy tratando de comprender es que mi sueño (diurno) siempre sucede en los mismos o similares ambientes (las mismas caras, el mismo lugar de trabajo, etc.). Sin embargo en mis sueños nocturnos hay mucha variación. ¿Hay alguna explicación para esto o no debería siquiera preocuparme por ello?

Gracias por tu tiempo. Espero verte personalmente algún día.

Saludos,

Sridevi

Estimado Sridevi,

El mundo es como un sueño en el sentido de que no existe independientemente de la consciencia. Sin embargo no es como un sueño en el sentido de que existe independientemente de cualquier mente individual.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Debemos algo a nuestros padres? - Francis responde - 172

Estimado Francis,

Podrías decirme... ¿Debemos algo a nuestros padres? Mi búsqueda a menudo les “hiere”. Cuando digo que voy a un monasterio o a ver un maestro se preocupan, especialmente mi madre. Parece que lo que es bueno para mí les hiere. A menudo pienso en mudarme, lejos. De hecho (me siento muy culpable al pensar esto) me gustaría mucho estar separada de ellos, no saber de ellos, y desprenderme de muchas de mis posesiones. No hay ninguna manera de decirles esto directamente sin causarles un gran trastorno. ¿Cuál crees que es la acción correcta en una situación como ésta?

Es extraño... las relaciones con la familia son tan complicadas. Para ampliar la primera pregunta, “debemos algo a nuestros padres”, puedo añadir: ¿Por qué son diferentes las familias?, ¿Por qué la relación entre un padre y el hijo o madre e hijo es diferente de la de un amigo o incluso un amante? Parece como si estamos ATADOS juntos, parece como que no hay escapatoria de todo esto.

Gracias por todas tus respuestas anteriores.

Estimado amigo,

De nuestros padres deberíamos tomar el amor e ignorar el resto, el deseo de controlarnos, el miedo, etc., esperando que ellos harán lo mismo con nosotros. No les podemos convertir en amantes de la verdad. Deberíamos entender sus limitaciones. Llega una edad en la que ya no les vemos como padres, sino como amigos. Es más fácil aceptar los defectos de nuestros amigos que los de nuestros padres. A menudo constituyen duros pero eficientes ejercicios de yoga diseñados para llevarnos a la verdadera adultez, la sabiduría. Entonces nos convertimos en los padres de nuestros padres.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre Dios - Francis responde - 239

Estimado Francis, con frecuencia pienso en la Voluntad Divina, la voluntad de Dios, como algo a lo que debo abrirme, y recibir entonces la guía que nos ofrece, esa de un tremendo poder y sentido de dirección. He sido testigo de esto varias veces en mi vida, después de un tiempo difícil o de prueba, una clara revelación repentina y después dirección, inspiración, y felicidad. Después de leer al Maestro Eckhart, veo el problema con “preservar un lugar para Dios en nuestro ser” lo que implica una distinción. Pero no se como relacionarme con Dios de otra manera. A menudo rezo diciendo: “Dios, estoy aquí”. Entonces permanezco en silencio y espero la inspiración del Señor. No pido nada, y eventualmente llega un estado de paz que claramente me ha guiado en situaciones difíciles y me ha dado inspiración y claridad en las decisiones difíciles. Pero incluso este proceso me parece de alguna manera inadecuado, pues debe existir otro estado, un estado superior, en el que no existe tal oración. Francis ¿Cual es el rol de Dios al proveer a los seres humanos con inspiración para llevar adelante grandes tareas en este mundo? ¿Piensa el sabio en Dios, o ha Dios dejado de existir para el sabio?

Estimado John,

El único problema que tenemos, la fuente del sufrimiento humano, es la pérdida de nuestra conexión con Dios. En el momento en que nos percibimos como un ser humano separado, estamos desconectados. Todo comienza y acaba con lo que creemos ser.

Si creemos ser un cuerpo separado o un alma separada, no somos verdaderamente un ser religioso; tampoco si creemos, y solo creemos, estar conectados con Dios, pero no sabemos donde está la conexión.

Si conocemos la conexión, termina todo sufrimiento.

Conoce que tu propia consciencia, la clara presencia que está percibiendo estas palabras justo ahora, es de hecho la Presencia de Dios en ti, como tu verdadero Ser (Self). Si no puedes verlo, no intentes convertirlo en una creencia inútil, pero mantente al menos abierto a la posibilidad de que sea cierto. Si no estás abierto a esto, busca al menos que pruebas tienes para sostener la creencia contraria.

El advaita no es el único camino a Dios, a la paz y a la felicidad. El camino religioso conduce también a la misma sabiduría. En este camino, aunque creemos ser un cuerpo-mente humano, buscamos la Presencia de Dios hasta que la descubrimos en nuestro interior como nuestra propia consciencia. Desde ese momento dejamos de ser un cuerpo mente separado, dado que ha sido reclamado por Dios y se ha convertido en Su sirviente. Como el resto de Su creación, en El vive, se mueve y tiene su ser.

Eso es lo que quería decir Jesús con su expresión “Yo (la consciencia, el verdadero

Ser/Self) es el Camino, la Verdad y la Vida”.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Cómo llegaré a saber cual es el camino correcto? - Francis responde - 173

Estimado Francis,

Vivo en un mundo muy diferente en el que las vidas de todos los demás no tienen sentido, sin embargo, mi vida tampoco tiene sentido. Me siento completamente separado de mi mente y mis sentidos, y sin embargo no tengo control sobre ninguno de ellos. La mente y los sentidos se apegan desesperadamente y se agarran estrechamente a cosas al azar, y sin embargo no siento ni atracción ni repulsión por ellas.

Estimado Francis, no tengo respuestas ni soluciones... te pido desesperadamente esto, ¿por qué actúa mi mente de forma tan rara y por qué no puedo controlar las cosas que quiero decir o hacer?

xxx

Estimado xxx,

Estate abierto a la posibilidad de que todo, y quiero decir absolutamente todo lo que sucede, tanto en el mundo como en nuestra mente, es de hecho un acontecimiento cósmico, no muy diferente del tiempo o del giro de los planetas.

Afectuosamente,

Francis

Estimado Francis,

Ha habido pensamientos sobre la muerte, muerte del ego, que surgen en mi mente repetidamente. He estado leyendo el libro tibetano sobre los muertos repetidamente y quería preguntarte si tú alguna vez has experimentado algo parecido, si es real o simplemente otro concepto espiritual glamoroso. Hago todo lo que puedo para escaparme de las enseñanzas de advaita y creo distracciones en mi mundo a propósito, tales como televisión, música, soñar despierto, juegos, salgo con mis amigos, etc. porque es demasiado doloroso mirarme a mí mismo y buscar la Verdad dentro de mí.

No me quiero escapar de la verdad, pero al mismo tiempo siento que es el final de mi viaje... y que nunca sería capaz de enfrentarme con el siguiente paso, sea el que sea.

Estoy asqueado conmigo mismo y con la forma en la que he organizado la vida a mí alrededor... me quiero ir, quiero ir a casa. Pero ¿cómo llegaré a saber cual es el camino correcto?

Gracias, xxx

Estimado xxx

No es el final de tu viaje, y serás capaz de enfrentarte a la siguiente etapa, sea cual sea. Deja de juzgarte a ti mismo por lo que haces o dejas de hacer. Entiende que todo lo que ocurre es simplemente la manera en la que el universo se está desplegando en ese momento, en ese lugar. Y hay muchas cosas bellas e interesantes esperando a suceder. Me alegra saber que sales con tus amigos. Es normal tener tu círculo de amigos además de tu familia. Es parte de convertirse en un adulto y un ser independiente y libre. No hay felicidad donde no hay libertad, y para ser un verdadero buscador de la verdad, tenemos que conquistar y afirmar nuestra libertad, porque un buscador de la verdad es, de hecho, un amante de la libertad.

La primera libertad que tenemos que conseguir es dentro de nuestra mente. Esta libertad puede ser absoluta. Es la libertad de nuestros pensamientos y sentimientos. Esta libertad se consigue mediante la claridad, que viene como resultado de no negar los hechos, no juzgarse a uno mismo o a otros por lo que sea, acogiendo todo lo que surge en nosotros con indiferencia benevolente. Conseguir esta libertad no depende de circunstancias externas. Se puede estar en la cárcel, o bajo la presión psicológica intensa de los demás, y ser todavía libre interiormente simplemente viendo los hechos como son. La libertad es tu tesoro más precioso, y también tu derecho más fundamental. Con esta libertad viene el verdadero amor, que es el amor por la consciencia en todos los seres.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es real este cuerpo? - Francis responde - 240

Cuando mi mente explotó hubo movimiento y una paz extrema y lo que era visto tomó un trasfondo vago. Ahora con su vuelta también volvieron todas las imágenes y el dolor y el sufrimiento de esta discapacidad, el dolor es mente... El mundo esta en mí y es proyectado desde mí, y yo percibo todas mis percepciones, ninguna de estas percepciones es real pero parecen reales al tocarlas. Dijiste que cuando tiene lugar el hablar, es la consciencia hablándole a la consciencia, para mí eso es mente hablando a la mente, y si la mente no es real entonces hablar tampoco es real.

- Pregunta 1) ¿Es real este cuerpo?
- Pregunta 2) ¿Está la “persona” con la que hablo proyectándome a mí o estoy yo proyectándoles a ellos? ¿Quién está proyectando a quien?
- Pregunta 3) Nadie puede detener la mente, le corresponde a mí yo supremo hacer eso, ¿lo hará una vez que deje de identificarme con las historias que aparecen en la mente? ¿internas o externas? Francis estoy enferma todo el tiempo, todas estas imágenes me están sacando de quicio, solo tengo que verme a mí misma una con ellas, ser uno con todo lo visto y amarlo todo como a mí mismo, no puedo hacerlas desaparecer.
- Pregunta 4) ¿Es esto lo que necesito hacer hasta que el cuerpo se extinga? ¿Puedes aconsejarme sobre el camino de la verdad? ¿Es la verdad ser uno con todo? Siento que esta es la verdad más elevada, pero, pero, pero todavía siento que en todo esto algo falta, ¿Qué es?

Con afecto, Janice

Estimada Janice,

Tienes demasiados conceptos. Mantengámoslo simple: La consciencia es aquello que está percibiendo estas palabras en este justo momento. No importa cuan improbable pueda parecer al principio, esta consciencia no es personal, limitada, mortal. Lo que es consciente de estas palabras no es una entidad separada, sino el propio universo, Dios, el Absoluto.

Ahora tus preguntas:

1. Este cuerpo es real como consciencia, y como algo que tiene existencia separada de la consciencia es una ilusión.
2. Debido a que la consciencia, y solo la consciencia, percibe, nunca hablamos a personas, sino solo y siempre a la consciencia, que está proyectando todas las mentes, personas separadas, y el mundo.

3. Para estar en paz y feliz no es necesario detener las percepciones objetivas (la mente). Solo saber que eres la consciencia eterna y universal, no la mente, ni el cuerpo.
4. El camino a la verdad: investiga que pruebas hay de que la consciencia sea limitada, mortal, y separada. Haz esto a todos los niveles: conceptos, sensaciones corporales, percepciones sensoriales externas. Busca un maestro auténtico que te ayude a realizar tu verdadera naturaleza y a establecerte en ella.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Está la mesa hecha de consciencia? - Francis responde - 175

Puedo ver que soy consciencia y comprender que todas las cosas aparecen y desaparecen en esta consciencia, pero a veces “las cosas” parecen ¡tan sólidas! Por ejemplo hay una mesita de café cerca que parece sólida y es bastante pesada, así que ¿está la mesita hecha de consciencia? ¿Cómo puede la consciencia parecer tan sólida y pesada? Y también, ¿está este ordenador hecho de consciencia? ¿O es simplemente una apariencia en este sueño mundano? Gracias por tu atención, Cliff

Sí, estimado Cliff,

este ordenador también está hecho de la misma realidad, que es la sustancia tanto de los objetos tangibles como de los intangibles. Vemos la sustancia de los sentimientos intangibles, pensamientos y sensaciones, como la consciencia. Sin embargo, no somos capaces de ver la consciencia como la sustancia de los objetos tangibles porque superponemos, erróneamente, la tangibilidad sobre su sustancia, de la misma forma que superponemos una cualidad tipo pensamiento sobre la consciencia. Cuando nos damos cuenta de estas dos superposiciones inadvertidas, cesan y quedamos completamente abiertos a la posibilidad de que la realidad de nuestros pensamientos, la consciencia, sea también la realidad de la mesa. Verás, cuando dices, “¿cómo puede parecer la consciencia tan sólida y pesada?” sin darte cuenta superpones la pesadez y solidez de la mesa sobre la consciencia. Pero la misma consciencia que es consciente de la mesa pesada es también consciente de la pluma ligera, o del pensamiento sin peso. ¿La convierte esto en ligera, o sin peso? ¿No es cierto que por sí misma no tiene ninguna de esas cualidades, lo que hace posible su percepción (de las cualidades), de la misma manera que la ausencia de color en un espejo hace posible el reflejo de toda la variedad de colores de los objetos colocados frente a él?

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre política - Francis responde - 176

Hola Francis, ¿Qué postura se debería tomar acerca de los temas políticos? Soy de Toronto, Canadá, y ahora se está celebrando aquí la cumbre del G20; se está hablando mucho de ello. A veces da miedo. Ambos bandos se están armando. Cuando veo los reportajes en las noticias, se puede percibir la hostilidad bajo la corrección. El bando contra-cultural incluso utiliza palabras como: Prensa por la Verdad. Hablan sobre educar a los policías, despertándoles a la verdad. Pero para mí eso no es la verdad en absoluto, es su versión de la verdad. Cuando ves los principales medios de comunicación es totalmente lo opuesto; ahí es el bando contra-cultural el que necesita ser educado. ¿Tiene uno que definirse y tomar una postura? Nicholas

Estimado Nicholas,

Esta es una pregunta difícil. En nuestras decisiones, siempre deberíamos seguir la inteligencia, el amor y la belleza. Normalmente hay muy poco de esto en la actividad política de todos los bandos. No dudes en cambiar de opinión de acuerdo con las demandas de estos tres maestros y con las circunstancias continuamente cambiantes. Escucha los puntos de vista opuestos y considera sus elementos positivos. La mayoría de la gente está de acuerdo en el objetivo de la política: que todos vivan felices, en paz, con salud, libertad y abundancia. Solo divergen en los medios, y a menudo están dispuestos a matarse el uno al otro por sus opiniones divergentes. Los medios de conseguir estos objetivos son en parte prácticos (libertad, salud, y abundancia) y en parte espirituales (felicidad y paz). Hay mucha confusión por ahí, la creencia de que la felicidad puede conseguirse a través de medios prácticos. Por otra parte, lo espiritual (los tres maestros) debe guiarnos siempre en la elección de los medios prácticos.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Es la iluminación? - Francis responde - 177

Estimado Francis, desde la última vez que te escribí me han pasado muchas cosas. No estoy seguro de donde empezar, hay muchas cosas a las que realmente no se puede poner nombre.

Supongo que tuve la experiencia de la iluminación, de la nada. Es como si miro al mundo, incluyéndome a mí, que viene de la nada. No sé cómo llamarlo, la nada es la palabra más cercana que puedo encontrar. Pero no es oscuro y muerto, es vivo.

Si ahora reviso algunas de las enseñanzas que solía seguir, puedo ver como podrían haber estado apuntando a esto, pero no tiene nada que ver con la experiencia.

Es como si no hubiera manera de expresarlo.

La razón por la que te escribo es porque estoy absolutamente confuso. Me siento como si me estuviera desvaneciendo, y sin embargo, volviéndome más viva. No estoy seguro de si he “alcanzado” la iluminación, porque muchos maestros describen la experiencia como llena de gozo, felicidad y paz y yo no sé que. Estoy un poco más tranquila de lo que solía estar antes, pero eso es todo. Parece como si me hubieran engañado, pero supongo que ese gozo y felicidad no es lo que hay para mí.

Realmente tengo cierta preocupación sobre cómo puedo funcionar en este mundo. Esta preocupación no nace del miedo, ni nada por el estilo, pero no sé cómo hablar con la gente honestamente. Si hablo, es a lo sumo alguna tontería en la que no creo, un juego, un acto, nada más. Hay poco de lo que hablar, porque la mayoría de las conversaciones de la gente son simplemente quejas y juicios y todo eso. Es extraño.

No sé qué hacer. Cualquier acción es igualmente agradable e igualmente... innecesaria.

De lo que estoy más sorprendido es que todavía tengo una mente, un parlanchín dentro de mí. Pero no creo que nada de lo que dice sea real. Es una especie de herramienta, como las manos. La puedo usar si la quiero o la puedo retirar por algún tiempo, pero no completamente, a veces simplemente vuelve. Pero no es muy importante, como un niño jugando en mi cabeza.

Sinceramente, Michael

Estimado Michael,

Un vislumbre de nuestra verdadera naturaleza (y eso es lo que fue tu experiencia) solo raramente nos deja establecidos en paz y felicidad. Sólo marca la entrada al camino. En la mayoría de los casos es necesario el apoyo de un maestro

establecido en esta ecuanimidad para facilitar nuestro establecimiento. Sólo la paz y la felicidad que reinan hacia el final de esta sadhana son la señal de la autenticidad del vislumbre.

Si pudieras elegir entre la paz y felicidad absolutas por una parte y la iluminación por otra parte ¿cual sería la elección inteligente?

Con afecto, Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cómo florece completamente el “ser ello” en experiencia de la Realidad Ultima? - Francis responde - 179

Francis, una cita de Ramesh Balsekar “verlo no es otra cosa serlo”. Mi pregunta es: ¿Cómo florece completamente el “Ser Ello” en la experiencia de uno mismo como Consciencia ULTIMA no-dual? Parece un lugar tan común, “tan ordinario”. ¿Cómo se despliega en el vehículo cuerpo-mente? ¿Cómo te sucedió a ti? Me doy cuenta de que cada mecanismo cuerpo-mente individual es una expresión única de la consciencia y se despliega en conformidad con ella, pero ¿hay una progresión general? ¿Es suficiente con estar presente en el estado de vigilia consciente? ¿Cómo encajan aquí las etapas superiores del Yoga de Patanjali? (es decir, pratyahara, dharana, dhyana). Actualmente mi no-esfuerzo del Ser ocurre sólo en mi estado de vigilia completamente consciente dejando que la consciencia se mueva libremente. Gracias.

Estimada Rochelle,

Todo consiste en abandonar nuestros sistemas de creencias y nuestras resistencias. Años de práctica no puede lograr que ocurra, un sólo momento de renuncia total lo hará.

Puedes visitar mi sitio en la web:

http://francislucille.com/#awakening_enlightenment

, para tener la respuesta a tu pregunta acerca de cómo sucedió en mi caso.

Aquello no fue el final de mi sadhana, sino el principio de mi nueva vida como un ser libre. Como resultado, y con la ayuda de mi maestro, Jean Klein, la paz del trasfondo de la Presencia impregnó gradualmente todas las esferas de mi experiencia fenoménica.

La única práctica que yo recomendaría es el acoger, o el soltar. Soltar sistemas de creencias relacionados con la ignorancia se experimenta como una comprensión profunda. Soltar las resistencias y contracciones a nivel de los sentimientos se experimenta como una liberación de una carga y como relajación.

El prerrequisito para esta liberación final es un deseo irresistible por la verdad. A menudo exageramos nuestro deseo. Si fuera tan fuerte como creemos que es, despertaríamos al instante. Este es un ejemplo: a menudo la gente me dice que tienen un fuerte deseo, que yo soy el maestro al que se sienten más atraídos, pero que por desgracia no tienen tiempo para visitarme, o que tienen miedo a volar, o que han gastado su dinero en comprar una casa nueva y no pueden pagar los gastos del viaje, etc. No nos enfrentamos con el hecho de que nuestro deseo simplemente no es tan fuerte como creemos que es. Ver los hechos sin distorsión es el primer paso al acoger.

Este deseo crecerá a su propio ritmo. Ya está en nosotros. Cuando nuestra búsqueda de la Verdad se convierte VERDADERAMENTE en nuestra prioridad, la liberación está a la vuelta de la esquina.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Continuación a la pregunta 179 - Francis responde -180

En mi caso estoy en desventaja por lo que yo llamo un cerebro roto, dos incidentes isquémicos me hacen difícil, como ya te comuniqué en algún momento, visitar a mi maestro. Como dijiste anteriormente, el maestro a veces aparece sin previo aviso. J. K. fue el primero que me abrió los ojos después de la crisis nerviosa de 1979; y tu lógica y tus indicaciones, al tener yo una mente lógica y científica también movida por la gracia, tocaron algunas teclas en mi interior.

Todos mis vislumbres ocurrieron mientras estaba en contemplación, en satsangs, o durante cánticos espirituales. De alguna manera el aspecto del Gurú, que es una parte de mi educación, nunca tuvo lugar en mí. Esto a menudo me deja preguntándome profundamente acerca de los sistemas de creencias que tenemos. Incluso desde mi niñez tuve la profunda comprensión de que esta vida, tal como ocurrió, no me afectó profundamente, tanto la felicidad como la infelicidad. Tengo esta convicción profunda de que todo está bien. Pero aun así, busco frenéticamente. He conocido varios maestros espirituales, y siempre hay un pero en mi entrega. Algún consejo, con humildad, Ben

Estimado Ben,

Lo que importa es la intensidad del deseo por la verdad, no las circunstancias que nos permiten o impiden visitar a nuestro maestro. En presencia de nuestro maestro, uno debería sentirse tocado por mucho más que la mera lógica. La lógica y todo lo que se dice en el satsang son casi irrelevantes en cierto momento. La entrega es tanto a la Presencia en nuestro interior como a la Presencia en el Maestro en el que resplandece. A veces el perfume de la Presencia interior parece que se pierde. Estar en la presencia de nuestro maestro humano nos devuelve al camino otra vez. Esta fue mi experiencia. El “pero” a nuestra entrega puede tener dos causas: 1. Nuestra ignorancia. 2. Ignorancia, que de alguna manera detectamos, en el maestro. Siempre deberíamos entregarnos al maestro humano en el primer caso, nunca en el segundo.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre la noche oscura del alma - Francis responde

- 181

Estimado Francis, hace tres años leí un libro de Jean Klein y me arrebató un amor por la verdad compartida. He estado leyendo tus respuestas y viendo tus videos. Estoy agradecido por la belleza de tus respuestas, que suenan a verdad y me llevan a un espacio impersonal. Tengo 26 años. Mi camino espiritual sincero empezó hace cinco años y me ha llevado a través de muchos intereses. En este momento me siento desilusionado con todos ellos, excepto tal vez estas enseñanzas. El párrafo que sigue puede parecer muy sombrío y lamentable pero describe dónde estoy. En los dos últimos años siento que estoy perdiendo el entusiasmo por todo. De forma natural solía sentirme inspirado en ayudar a la gente, cambiar el mundo, hacer bellas películas (soy cineasta de profesión). A medida que las enseñanzas comenzaron a asentarse, comencé a perder interés en estas pasiones. Nunca como ahora he estado tan desinteresado en la vida. Mis esfuerzos de encajar en mis relaciones con las personas queridas, amigos, y familia, son como mucho mediocres. Mi profesión de cineasta, que tenía bastante éxito, ha llegado a ser solo un simple medio de subsistencia. No es que no me guste, pero ya no me apasiona. Sin embargo ¡no tengo nada con que reemplazarla! (suena horrible. . .) Y tristemente siento que estoy perdiendo la ilusión de ayudar a la gente activamente, que era una pasión de toda mi vida. Ninguno de estos intereses, de alcanzar cosas, tiene ya sentido. Lo único que me inspira realmente - la única pasión segura que tengo - es la clara comprensión compartida por ti, Jean Klein y muchos otros. Me preocupa que todo mi entusiasmo por las enseñanzas haya desequilibrado mi mente - condicionándola de una manera demasiado crítica y antisocial. ¿Tal vez esto pasará a medida que la verdad surja de forma natural? Desde el punto de vista convencional estoy perdiendo todo mi valor para la sociedad - y estoy preocupado, porque siempre he sido impulsado por mis intereses - y sin ninguno, ¿donde iré? Ya no me siento realmente inspirado por mucho de lo que se dice en los círculos sociales y me siento un poco como un carácter melancólico, ya que aparte de unas pocas pequeñas tangentes más, básicamente sólo estoy interesado en estas enseñanzas. Jaja! Tengo que reírme de cómo suena todo esto, sin embargo es cierto. Incluso en mis mejores momentos, mi interés natural no llega muy lejos. Me preocupa que tal vez acabe sentado por ahí todo el tiempo, sin hacer nada, pensando en verdades sin sentido. Y debo admitir, que tengo miedo de que la gente que me rodea no me entienda - siento que perderé la conexión con mi novia y cualquier otra persona que “tenga una vida”. Ya he perdido muchas conexiones. He leído acerca de una “noche oscura del alma” en las enseñanzas. . . Espero que puedas

verter algo de luz sobre lo que estoy pasando y ofrecerme cualquier consejo que te parezca. Con amor y gratitud, Roger

Estimado Roger,

Los síntomas que estas describiendo son absolutamente normales. El nombre de la enfermedad es Amor. No hay una cura conocida, y tasa de supervivencia del ego a los diez años es baja. La buena noticia es que después de cierto tiempo los síntomas pueden evolucionar hacia un estado de paz, creatividad, entusiasmo y felicidad. En la mayoría de los casos, para que esta evolución tenga lugar, se requiere la asistencia de un médico especializado (generalmente llamado maestro espiritual, aunque el nombre técnico completo es karana gurú). En todos los casos, la desaparición del cuerpo físico en el momento de la muerte pone fin a la enfermedad.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

La iluminación es la revelación directa de que la consciencia es infinita

La iluminación es la revelación directa de que la consciencia es infinita, no la mera conclusión lógica o inferencia de su infinitud. El único motor de esta revelación es el amor por el Absoluto, un deseo irresistible por la Verdad, un anhelo de lo Divino que lo supera todo. Esta es la única condición necesaria y suficiente para un verdadero despertar. Es el poder de este descubrimiento el que se transmite a si mismo en la enseñanza. Sin este poder, los argumentos lógicos de la no-dualidad son solo palabras vacías.

¿Es tu experiencia que la consciencia solo puede percibir un objeto cada vez? - Francis responde - 241

Estimado Francis, Tras un detallado examen, parece que la consciencia solo puede percibir un objeto cada vez. La mente encadena percepciones creando la memoria y dando así nacimiento a la ilusión de que pueden percibirse múltiples objetos de una sola vez. Pero, en verdad, esto es una ilusión. En última instancia, cuando el pasado está totalmente ausente, hay simplemente un acto de percepción pura tras otro. ¿Es esta tu experiencia? Muchas gracias, Jay

Estimado Jay,

Quizás podría decirse que la mente humana puede percibir solo un objeto cada vez, pero no la consciencia. La mente humana funciona en serie, pero no la mente Cósmica, que sostiene todas las mentes y todos los mundos de forma perfectamente simultánea, y permite que tu y yo, aparentemente, nos comuniquemos a través de Internet. De hecho no hay mente, humana o cósmica, hay solo percepciones que aparecen en la consciencia. La mente no encadena percepciones, ni crea la memoria. La propia mente es tan solo un concepto, un modelo de la realidad. Nadie ha percibido nunca una mente. Todos hemos experimentado pensamientos, sensaciones corporales y percepciones de los sentidos, que de hecho son solo consciencia. Por lo tanto, solo hemos percibido consciencia. La inferencia de que habría alguna otra cosa además de consciencia, ya sea un objeto o una mente, es solo una teoría, un modelo de realidad, no una experiencia.

En el momento en que entendemos que solo hay una Realidad, un único Ser, se hace claro que la consciencia percibe todos los objetos, en todo momento, o quizás mejor dicho, que no percibe ningún objeto en ningún momento, sino solo a sí misma.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Crees que esa experiencia era la de la consciencia durante el sueño profundo y el sueño con ensoñación? - Francis responde - 242

Nombre: Iván

Lugar: Galicia

Estimado Francis: Hace unas semanas leí en algún sitio que se puede tener un vislumbre del Ser (Self) justo después de despertarse y me dije a mi mismo: “sería bueno si pudiera detectar justo ese momento y permanecer ahí”. . . Pero ni si quiera podía acordarme de hacerlo así que me dije: “Vale, eso no es para mí”, no le di demasiada importancia a la cuestión y continué con mis cosas. Hace unos días mi novia me preguntó que tal dormía últimamente (porque ella esta fuera y no podía dormir muy bien esos días) Le dije que las noches pasadas medio me había despertado en medio de la noche, no del todo, y me había quedado así casi toda la noche (o por lo menos lo que me pareció a mi un largo tiempo, aunque no puedo afirmarlo con seguridad), pero cuando finalmente me despertaba no me sentía con sueño ni somnoliento, de hecho me sentía bien, me sentía como después de una buena noche. No era como soñar, era mas como verme a mi mismo soñando. Difícil de describir, espero que entiendas lo que quiero decir. Se crea o no, no vi ninguna relación entre ambos hechos hasta hace poco. Ahora estoy un poco confundido. ¿Crees que esa experiencia era la de la consciencia durante el sueño profundo y el sueño con ensoñación o simplemente alguna clase de “soñar despierto”, algún tipo de ilusión alimentada por mi búsqueda? ¡Muchas gracias!

Estimado Iván,

A medida que nos interesamos en la experiencia de la consciencia pura, se producen cambios en los tres estados. En particular, el estado de sueño, paso a paso, se vuelve mas “ligero”, hasta que dejamos de dormir. El cuerpo duerme, la mente sueña, nosotros permanecemos despiertos. Puede haber un gran retraso (en mi caso varios años) hasta que nos damos cuenta de que hemos dejado de dormir. Entonces sabemos que este “estar despierto” ha estado ocurriendo durante mucho tiempo, pero a menudo no podemos recordar cuando comenzó. Estos son signos interesantes, que nos dicen que estamos en el camino correcto, pero la verdadera prueba de la realización del Ser es una paz inquebrantable y un gozo sin causa.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Cual es la diferencia entre una mente intranquila y una mente libre para dedicarse a cualquier pensamiento que surja? - Francis responde - 243

Parece existir una fina línea de separación entre una mente tranquila y una mente controlada. Después de muchos años de práctica a menudo soy capaz de suprimir completamente el discurso en mi cabeza. Es como si fuera el padre de un niño pequeño, un niño que llena, incesantemente, cada momento con algún comentario, siempre interrumpiendo para ofrecer una narración, utilizando palabras y conceptos para describir el mundo. Como un padre amoroso, lo abrazo contra mi, pongo mi dedo con amor en sus labios y detengo el ruido. Entonces se permite que la experiencia real tome forma, sin palabras ni conceptos. Francis, te he oído decir que los pensamientos provienen del infinito y que la verdadera aceptación se consigue cuando se permite que estos pensamientos lleguen y pasen de forma natural. ¿Cual es entonces la diferencia entre una mente intranquila y una mente libre para dedicarse a cualquier pensamiento que surja?

Estimado Chris,

El control mental, incluso como “padre amoroso”, no es amoroso. Lo que tiene lugar entonces no es la verdadera experiencia sino una caricatura de ella, carente de perfume alguno, y ciertamente del perfume de la libertad. Tal experiencia nunca puede hacerse permanente porque no es nuestro estado natural, sino más bien un estado artificial creado con esfuerzo. Primero tenemos que eliminar la causa raíz de la intranquilidad de la mente, que es la creencia y el sentimiento de que somos una entidad limitada y mortal. Entonces la mente y el cuerpo se relajarán de forma gradual y espontánea, revelando la paz y el gozo sin causa que pertenecen al trasfondo de Presencia. Podemos cooperar conscientemente con esta revelación, no como personas, pero si como esta presencia misma. La mente, seamos conscientes de ello o no, es siempre libre de dedicarse a cualquier pensamiento que surja porque la mente es este mismo pensamiento que surge. Pero la mente esta en calma solo si moramos naturalmente en el Ser (Self), como el Ser.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Cómo podemos estar seguros de no caer otra vez en la ignorancia? - Francis responde - 182

Estimado Francis, esta larga pregunta se refiere a la Iluminación y al Conocimiento. Algunas de las últimas palabras de mi maestro anterior, Dan Eltzroth, antes de morir fueron: “Bedri, tú ya estás iluminado”. Es ciertamente mi experiencia que “la Consciencia que YO SOY” se conoce a sí misma, y cuando se vive entregado a Esa Verdad, a ese Conocimiento Silencioso de que YO SOY, en lugar de vivir creyendo en los pensamientos/sentimientos que a veces proclaman lo contrario, estaría de acuerdo con Dan que la Iluminación es mi no-estado natural, porque el Conocimiento de Quién Soy no se puede olvidar y está presente eternamente. Por lo tanto lo que Conozco verdaderamente, es que yo estoy siempre en la Luz. Una vez establecido esto, experimento perplejidad y me pregunto ¿por qué a veces hay recaídas en la ignorancia, hay pensamientos y sentimientos, y actúo como si fuera una Consciencia separada y limitada, que consiste en un cuerpo/mente? Es como si alternara entre estados del Ser iluminados e ignorantes. ¿Implica esto que el vislumbre final de que la Consciencia es Universal y Divina no ha tenido lugar? o ¿podría ser parte de lo que llamas el camino post-iluminación en el que las viejas tendencias afloran a la superficie? ¿Cómo podría diferenciarse? Estar iluminado no es importante para mí y no es lo que busco, y sin embargo es absolutamente importante para mí no aceptar que mi mente me diga que hay una “carencia” en mí; es decir, que estoy echando de menos la experiencia de la Iluminación, lo que estaría en contradicción con el Perfume de Paz que siento y conozco, ciertamente apuntando hacia la Totalidad donde nada se echa de menos. Tomando el Perfume de la Paz como mi guía, tengo que aceptar que la Iluminación es un Conocimiento ya presente en mí al que me entrego, o que elijo, en lugar de una experiencia que voy a alcanzar en algún futuro distante. ¿Es esto correcto? Sin embargo, existe un conflicto en mí de por qué no recuerdo una experiencia radical de iluminación como la que describes en tu página web cuando experimentaste la iluminación durante la meditación, en tu sala de estar, con dos de tus amigos. A veces me pregunto si la razón de que alterne entre dos mundos de Iluminación y Oscuridad puede ser la carencia de una experiencia tan radical. Pero aceptar esa opción es aceptar una carencia en mí, lo que es inaceptable. Y si la Iluminación fuera, de hecho, tal experiencia radical, ¿querría esto decir que no es asequible para todo el mundo en cualquier momento, e pesar de que el simple Conocimiento de Yo soy Consciencia es asequible para todo el mundo AHORA? Sin embargo, Dan también hablaba de una experiencia sagrada que tuvo a los 22 años, como el siguiente acontecimiento radical: “era tan sagrado que me dí cuenta de que

todo lo que había experimentado hasta entonces era irreal y que aquélla era mi primera experiencia real, y con esto me di cuenta de lo que era Dios, y el miedo a la muerte y todo sentido de inseguridad dejaron mi mente para siempre”. Y sin embargo, en el momento de (este) su Despertar apareció un guía interior, que le dijo que esta experiencia no duraría. De hecho su experiencia de Iluminación pareció desaparecer unos 20 años después, lo que él comentó como: “acepté una ilusión, y todas las otras ilusiones de sufrimiento vinieron con ella” y después de esto se encontró siendo un buscador por algún tiempo. Yo no recuerdo ninguna experiencia tan radical sino sólo un simple Conocimiento que surgió en una de mis meditaciones que reveló la Paz de Dios como la única Verda que existe, y siempre está en mí, esperando mi Elección, o mi Entrega a Ella. Lo que estoy queriendo decir es que si la iluminación fuese una experiencia, en lugar de un Conocimiento, ¿no tendría un comienzo y un fin, y no estaría sujeta al olvido, ya que toda experiencia es del pasado y de la memoria? De hecho, debo haber sido completamente libre en el Conocimiento Perfecto de mí Ser antes de identificarme con este cuerpo/mente, así que si durante mi niñez caí en la ignorancia, ¿qué garantía existe de que después de mi Despertar no vaya a recaer en la ignorancia una vez más, o tal vez muchas veces más? Para resumir, si la Iluminación es un estado, entonces se puede olvidar, y si es Conocimiento, puede ser ignorado como ya fue ignorado antes. Entonces, ¿qué cualidad de la Iluminación garantizaría que va a estar ahí de forma permanente? ¿Es la Iluminación tal vez un Conocimiento al que todos aprendemos a entregarnos, como un nuevo hábito y que implicaría entrenar la mente a recordar hacer esta elección una y otra vez? Y sin embargo, si se involucra la mente, también tenemos la incertidumbre que viene con ella - y por lo tanto no hay garantía aparente de una resolución o estabilización final. . . Estaría muy agradecido si pudieras proyectar algo de Luz para resolver este aparente conflicto. Con todo mi afecto, Bedri Cetin

Estimado Bedri,

¿Implica esto que el vislumbre final de que la Consciencia es Universal y Divina no ha sucedido todavía?

No

¿Puede ser parte de lo que llamas el camino de la post-iluminación, en el que las viejas tendencias afloran a la superficie?

Sí

¿Cómo sabemos la diferencia?

Si el vislumbre final ha tenido lugar no hay miedo a la muerte. Puede haber algunos miedos residuales, pero el puro miedo existencial ha desaparecido.

Tengo que aceptar que la Iluminación es un Conocimiento que ya está presente en mí, y al que me entrego, o que elijo, y no una experiencia que alcanzaré en algún momento en el futuro. ¿Es esto correcto?

Sí A veces me pregunto si la razón de alternar entre dos mundos, el de la Iluminación y el de la Oscuridad es la carencia de tal experiencia radical.

No. En mi caso hubo una experiencia similar de alternar por algún tiempo, incluso después de la experiencia a la que te has referido.

Y si la Iluminación fuera, de hecho, una experiencia tan radical, ¿significaría que no es asequible para todo el mundo en cualquier momento, aunque el simple Conocimiento de que Yo soy la Consciencia es asequible para todo el mundo AHORA?

Es asequible para todo el mundo, pero no todo el mundo está abierto a ella, o la quiere.

“Era tan sagrada que me dí cuenta de que todo lo que había experimentado hasta aquél momento era irreal y aquél momento era mi primera experiencia real, y con ello me dí cuenta de lo que Dios es, y el miedo a la muerte y todo sentido de inseguridad dejó mi mente para siempre.”

Esto lleva el perfume de un vislumbre final.

Me levanté de una meditación que me reveló que la Paz de Dios es la única Verdad que existe, y está siempre en mí, sola y simplemente, esperando mi Elección, mi Entrega a ella. Tenemos que elegir esto y entregarnos de una vez por todas, y entonces la muerte deja de existir. La revelación de la Paz de Dios es una etapa importante que prepara el camino para la disolución de la ignorancia en la paz, pero no es necesariamente esta disolución.

Lo que estoy queriendo decir es que si la Iluminación fuera una experiencia, en lugar de un Conocimiento, ¿no tendría un comienzo y un final, y no estaría sujeto a olvidos como todas las experiencias de la memoria y del pasado?

Esto sería verdad si la iluminación fuera una experiencia fenoménica que tiene lugar en el tiempo, con un comienzo y un final en el tiempo. Esto no es de aplicación a una experiencia nouménica, fuera del tiempo. Desde el punto de vista de la mente, este reconocimiento parece que ocurre en el tiempo, pero en realidad es una visita que se hace a la Presencia intemporal. No hay vuelta desde allí. La mente no puede entender una experiencia o conocimiento que está más allá de su ámbito. Tienes razón en cuanto a la posibilidad de olvidar las circunstancias fenoménicas que rodearon esta apercpección. Pero la apercpección de la Realidad está siempre presente, más allá de la mente, más allá del olvido. Tu objeción está basada en la asunción de que la liberación tiene lugar en la mente, es un cambio de la mente. Pero aunque el cuerpo-mente puede experimentar y experimentará un cambio como resultado de este vislumbre, el vislumbre no es de la mente, o por la mente, sino del Ser y por el Ser.

De hecho yo debí ser completamente libre en el Perfecto Conocimiento de mi Ser antes de la identificación con este cuerpo/mente, así que si me dormí en mi ignorancia durante mi niñez, ¿qué garantía hay de que no voy a recaer en la ignorancia una vez más o tal vez muchas más veces después de mi Despertar?

¿Quién está haciendo esta pregunta? ¿De quién es este problema? El Ser no está haciendo esta pregunta porque no es su problema, él no tiene problemas acerca de ello. Por lo tanto es la ignorancia la que quiere asegurarse de que nunca perderá un Conocimiento, al que, al final nunca tuvo ni tendrá acceso.

Para resumir, si la Iluminación es un estado, puede ser olvidado, y si es Conocimiento, puede ser ignorado como fue ignorado antes. Así que entonces, ¿qué cualidad de la Iluminación garantizaría que está aquí para quedarse permanentemente?

Debemos distinguir entre la Iluminación, que no es un estado y el estado de iluminación, que es el estado natural y estable de existencia humana. Aquí existencia humana significa la consciencia percibiendo a través de un cuerpo-mente humano. La ignorancia es un estado no natural e inestable de la existencia humana. Se mantiene a sí mismo a través de una actividad incesante. Una vez que se ha alcanzado la estabilidad, dejar el estado natural requeriría esfuerzo, actividad, deseo. Dado que se ha alcanzado el objetivo deseado, no hay incentivo para dejar el estado durante el resto de la existencia humana. Sólo hay celebración de la Presencia.

¿Es la Iluminación quizás un Conocimiento al que, a través de un nuevo hábito, aprenderemos a rendirnos y que requeriría el entrenar la mente para que recuerde elegir lo mismo una y otra vez?

Sí, desde el punto de vista del cuerpo-mente puede parecer así. Después de la iluminación, el cuerpo-mente abandona (des-aprende) los viejos patrones de ignorancia entregándose una y otra vez a la Presencia nuevamente redescubierta. Este es el sadhana post iluminación. Al final lleva al establecimiento del jnanin en una paz inquebrantable. En la mayoría de los casos se requiere la asistencia de un maestro bien cualificado, (un kanana gurú).

Ha sido un placer el saber de ti,

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre el amor, las relaciones y los celos - Francis responde - 244

Estimado Francis, mi pregunta es: ¿Cómo estar en una relación de amor y compromiso sintiendo al mismo tiempo la libertad que se que soy profundamente? Me refiero a una relación basada en amor incondicional, lo que verdaderamente somos, pero viviendo un amor “condicionado”, lo que significa que yo/nosotros elijo/elegimos en primer lugar un compromiso con el amor incondicional, pero te escojo a ti y no a él, te soy fiel a ti, tu me escoges a mí y me eres fiel a mí... hasta que la relación se sienta bien. En mi experiencia la apertura al amor incondicional deja espacio para que surjan los celos, porque es Libre del Todo. Con afecto, Viola

Estimada Viola,

No hay una fórmula de “talla única” para las relaciones humanas. Pero no importa cual sea la fórmula, célibe con relaciones monógamas o polígamas, matrimonio, comunidad espiritual, relaciones hétero u homosexuales, etc... Lo que realmente importa es el amor. Estamos enamorados del Ser (Self), tanto en nosotros como en los llamados otros, en nuestros compañeros, esposos, amantes, amigos, etc... Solo estamos comprometidos con el Amor, y es el Amor lo que dicta nuestras acciones. El mismo amor impersonal que se expresa a sí mismo a través de las experiencias de diferentes cuerpo-mentes puede dictar comportamientos aparentemente opuestos bajo circunstancias similares.

Los celos provienen siempre de un sentimiento de separación. Nunca pueden coexistir con el amor incondicional. Deberíamos estar en una relación no por que estemos comprometidos con ella, sino porque la amamos. En este caso no habrá sensación de estar alienados de nuestra libertad, dado que queremos estar en ella. Y el Amor, y no la debilidad, es la única razón válida para permanecer en una relación.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Podemos ver lo impersonal a través de lo razonable? - Francis responde -183

Lugar: Indiana

Estimado Francis, al experimentar el Vacío directamente (si a esto se le puede llamar experiencia, ya que lo que entonces se llamaba la consciencia no podía ir allí), se experimentó también gran curiosidad y gran miedo. Como resultado, por cierto tiempo hubo búsqueda. Ahora está “este” espacio inmóvil del que no se puede dudar, y sin embargo persiste una “reacción” innecesaria a todo el constante movimiento de aquello que en su núcleo es inmóvil, ah, y un segundo después está el ver la reacción que era innecesaria. La vida diaria es una presencia constante de un espacio inmóvil, más la reacción innecesaria, junto con el anhelo/llamada hacia lo desconocido, mientras se conoce que no hay tiempo-espacio hacia el que se pudiera ser llamado. Hay una fluctuación entre la no-identidad con esta persona, y las reacciones condicionadas que continúan: el controlador persiste en sus esfuerzos de arreglarlo, solamente por el condicionamiento y una supone que también debido a residuos de ignorancia-miedo. Presencia, pura vitalidad y belleza son tangibles. Entregarse es ciertamente razonable; lo razonable es evadido de alguna manera. El Amor es que tal Presencia exista, cuando fácilmente podría no existir. La personalidad, de alguna manera, persiste en resistir con horror la gran impersonalidad de “esto”. Puede que ayude el ver lo impersonal a través de lo razonable. No es tan difícil entregarse a lo que es razonable, una vez de que se ha sentido así. Tu expresión de presencia y franqueza con palabras/indicadores de lo que es razonable, producen un gran “parón” aquí, así que parece que una sería capaz de escuchar si pudieras hablar un poco acerca de lo vasto impersonal como razonable. Con mucho afecto, Patricia... y mucha gratitud. Gracias por escuchar. Namaste.

Estimada Patricia,

Lo que se puede lograr hablando a través de Internet tiene sus límites. Hubo un reconocimiento del Vacío, pero no una disolución en el Vacío, como se pone de manifiesto por el tremendo miedo experimentado. La disolución de sentimientos y creencias irracionales no puede ser conseguida solo mediante la aplicación de la razón. Encuentra tu maestro, el mejor de acuerdo a tu corazón e inteligencia, y úsalo como herramienta de entrega. Superar nuestra resistencia a tener un maestro es un primer paso a la entrega total, que es el único requisito.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre conocer a Dios - Francis responde - 245

Estimado Francis, te he oído decir que gozo, paz, entusiasmo y otras cualidades divinas similares surgen de la “consciencia percibiéndose a si misma”, o para usar otras palabras con las que espero que estés de acuerdo, de lo Divino experimentándose a Si mismo. La afirmación, “Yo y mi Padre somos uno”, parece expresar esta experiencia, en la cual el sabio, conociendo su verdadera identidad, ve que él es de hecho el Divino experimentándose a si mismo en sus infinitas variaciones. Tal y como yo lo entiendo, este estado es descrito en la tradición mística cristiana como el estado unitivo, que sigue a los estados purgativo e iluminativo. En el estado unitivo el sabio está firmemente establecido en su verdadera identidad, y de esta manera experimenta el sufrimiento, los acontecimientos fenoménicos y toda experiencia como si fueran el propio divino. Recientemente he leído a diversos maestros que hablan muy claramente y con vehemencia de un estadio más allá de este, en el que el experienciador divino - el yo que proclama: “yo y mi padre somos uno” - desaparece, con lo que se extingue cualquier experiencia del Divino. Esto ocurre porque el yo que experimenta al Divino y sus numerosas cualidades desaparece, y por lo tanto ambos, el experimentador y la experiencia desaparecen. Lo que queda está más allá de toda descripción o comprensión humana, siendo ambas dependientes de la experiencia. Deja de existir un “yo” – ya sea divino o no – para experimentar el Divino. Se dice que este estadio final ocurre después de los periodos habituales de iluminación y estabilización en el estadio unitivo, y que no surge mediante el esfuerzo, dado que el estadio unitivo no conlleva absolutamente ningún sentido de carencia. Déjame primero explicar que la razón por la que escribo esta larga y quizás inapropiada pregunta es que la noción del sabio tal como la he descrito – el estadio desde el que se origina la afirmación “yo y mi Padre somos uno” – me parece todavía fragmentario e incompleto. Esto es así porque aunque este estadio consiste en lo Divino experimentando lo Divino, las experiencias del sabio son todavía solo eso: experiencias. Hay un experimentador que esta ahí, separado de la experiencia. Este experimentador relata estas experiencias, las aclara para los demás, etc. Y no importa cuan trascendente, ninguna experiencia dura. Ya sea gozo, entusiasmo, inspiración, compasión, infinitud, gloria, u otras cosas similares que emergen de lo Divino experimentándose a si mismo, ninguna experiencia dura. Mientras el sabio puede experimentar activamente que el núcleo de su ser es la consciencia en la que se disuelven todas las experiencias, su naturaleza divina está todavía localizada y limitada a algo que experimenta la Totalidad, el “Padre”. La propia afirmación “Yo y mi Padre somos uno” contiene todavía dos: el Padre, y el “yo” que discierne esta unidad. Bernadette Roberts, que habla de este estadio más allá como la “experiencia de no-yo (no-self)”,

lo expresa de esta manera: “La ilusión es la creencia que la experiencia del divino ES el divino. Aunque la experiencia más profunda de la que es capaz el yo (self) ES la experiencia del divino, esta experiencia no es el divino. En contraste a esto, la experiencia más auténtica del yo o la consciencia del divino no es una experiencia, podríamos decir es una no-experiencia. Esto significa que al final nuestra experiencia de lo divino resultará haber sido la experiencia de nuestro más profundo yo (self). Así que la última ilusión desconocida que desaparece es la revelación que toda experiencia humana de lo divino es solo el yo (self) inconsciente. Y si eliminamos toda consciencia o yo (self), toda sus experiencias divinas desaparecen con él. Lo divino tal y como existe mas allá del verdadero yo (self) inconsciente nunca puede ser experimentando por ningún yo (self) o consciencia porque, sencillamente, el yo (self) o la consciencia no es igual a él, ni está a su altura. La ilusión última es, entonces, confundir el yo (self) con el divino o creer que nuestras experiencias de lo divino SON lo divino. Por supuesto, intelectualmente sabemos que lo divino no puede desaparecer. Pero como experiencia lo divino puede ciertamente desaparecer – esta experiencia está bien documentada particularmente en la experiencia cristiana del no-ego. Sin embargo lo que desaparece no es el divino, es la experiencia del divino. La experiencia desaparece porque no es divina. Resulta que la experiencia de lo divino es solo yo (self) o consciencia. Así que el más profundo inconsciente verdadero yo (self) ES la experiencia de lo divino, o lo divino en experiencia. Esta experiencia NO ES, sin embargo, el divino. Lo que desaparece entonces en la experiencia del no-yo (no-self.) no es lo divino, sino el inconsciente yo verdadero que pesamos que era lo divino La sorprendente revelación de la experiencia del no-yo (no-self) es justo esta: que todas nuestras experiencias del divino son solo experiencias de nuestro yo (self), y que todo el tiempo lo divino tal y como existe mas allá del yo o la consciencia ha sido no-experiencial. Aunque el divino ha sido la causa de nuestras experiencias, las experiencias en si mismas (es decir los efectos) no eran el divino”. Otro maestro al que he oído expresar este estadio es U.G. Krishnamurti, que define la realización como el darse cuenta “para uno mismo (yourself) y por uno mismo (yourself) de que no hay un uno (self) que realizar”. Todo esto suena completamente distinto de cualquier cosa descrita comúnmente en el advaita. Soy muy consciente de que diversos maestros utilizan distinta terminologías y como consecuencia se produce mucha confusión. También sé que los maestros hablan a sus estudiantes de acuerdo con el nivel de comprensión de los alumnos. Escribo porque tuve una experiencia en la que no había Dios, gozo, amor, o cualquiera de esas cosas, y aun así sé que era la realidad final y más verdadera. Estaba completamente más allá de cualquier descripción. Palabras como “gozo” e “infinito” pertenecen todavía al ámbito de la experiencia,

y parecen casi absurdas. Ciertamente, para mi, Dios, gozo, amor e infinitud solo han existido como experiencias – que van y vienen – y por lo tanto nunca han sido suficientes como verdad final. Parecen vacías, como conceptos o memorias. Soy plenamente consciente de estar “cavando pozos superficiales en todas partes, en vez de uno solo profundo”, no pido algún tipo de reconciliación entre el “advaita” estándar y las afirmaciones de la Sra. Roberts. Simplemente, por alguna razón, me sentí obligado a escribir esto. Me siento atraído por una verdad innegable que no puedo ignorar. Seguiré este rastro. Se que las palabras pueden ser objeto de debate y contemplación sin fin. Mi intención es ir más allá de ellas, hasta donde no hay conceptos ni creencias, ni el correspondiente debate o dudas. Al final, supongo que hay solo una Verdad final que no puede ser dudada. Muchas gracias, Francis. Aprecio profundamente tu tiempo. Espero que este mensaje no parezca presuntuoso, y que no fuese difícil de seguir. Dios te bendiga, ahora y siempre, Jay

Estimado Jay,

El gozo es paz en movimiento y la paz es gozo en quietud. Son inseparables. Gozo-paz es la experiencia del Ser conociéndose a si mismo. El gozo objetivo es la experiencia del ser conociéndose a través del velo de los objetos, como ver la luz del sol a través de la trama de un tejido ligero. El gozo-paz absoluto es como ver el sol directamente. Es una experiencia atemporal y no mental. Hazte la pregunta: ¿Puede alguna otra cosa que no sea Dios conocer a Dios? Y, más aún: ¿Hay realmente alguna otra cosa salvo Dios?

Con afecto, Francis.

Traducido por Pedro Brañas

¿Cómo practicar la investigación del Ser/el morar en el Ser? - Francis responde - 185

1. ¿Cómo puedo estar absolutamente seguro de que estoy haciendo la investigación del Ser, morar en el Ser, la práctica de observar la Consciencia, de forma correcta? Para mí hasta ahora la mejor “práctica” es una mezcla de sentarme quieto, en silencio, siendo consciente de la consciencia ordinaria, “no pienses sobre el ser, lo eres” (Ramana Maharshi). No hay un único camino y un camino seguro supone alguna validación externa que por definición es relativa. Por lo tanto el camino ‘seguro’ es el de la Fe, silencio, quietud, morar en el camino, ¿correcto?

Esto es lo que sugiero como práctica de la investigación del Ser y del morar en el Ser: busca cualquier prueba experimental que parezca existir, tanto al nivel de los pensamientos como de los sentimientos, o de las percepciones sensoriales, que confirme que tu consciencia ordinaria, es decir aquello que percibe estas palabras ahora mismo, es limitada en cualquier forma o manera, tanto en el espacio como en el tiempo. Si examinas cuidadosamente tales pruebas, pronto te convencerás, más allá de cualquier sombra de duda, que la teoría de una consciencia limitada o reducida no tiene ningún apoyo en absoluto. Eso te dejará en un estado de no saber quién eres. Mora en este estado hasta que notes que has empezado otra vez a pensar, sentir, percibir o actuar desde la perspectiva de ser una consciencia limitada. En ese momento, reanuda la misma investigación, que esta vez debería ser mucho más corta, y que te llevará al mismo estado de no saber. Mora en este estado todo el tiempo que dure. Y así una y otra vez. En algún momento, al estabilizarte en este estado de no saber, la luz de tu presencia, el “Yo-Yo” del que Ramana Maharshi habla en sus charlas, se revelará a sí mismo en su inmortalidad y sin límites, más allá de toda duda. En la mayoría de los casos, sin embargo, es necesaria la guía de un maestro para iniciar y facilitar el proceso, a falta del cual puedes encontrarte dejándolo después de unos pocos intentos iniciales, o cambiando a un tipo de práctica diferente.

2. ¿Cómo puedo estar absolutamente seguro de que lo que he identificado como Consciencia es aquello a lo que se refieren los libros?

¿Cómo sabes que eres consciente? ¿Lo sabes porque has leído en los libros o lo sabes por experiencia directa? Y si lo sabes por experiencia, ¿tienes alguna duda de ser consciente? Esta consciencia aparentemente tan ordinaria es precisamente LA consciencia de la que hablan todos los sabios. Se conoce a sí misma, por sí misma, incluso en la ignorancia. La única diferencia es que en la ignorancia creemos que es limitada, mientras que en la sabiduría la conocemos por lo que es verdaderamente.

3. La misma respuesta que a la pregunta previa. ¿Correcto? ¿Cómo puedo estar absolutamente seguro de que la mente no me está

engañando?

¿De verdad crees que la consciencia no es real, que es un engaño de la mente?
¿No es tu experiencia que la consciencia siempre es real, nunca un engaño, incluso cuando lo que es experimentado por la consciencia sea una ilusión, como el estado de sueño?

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Sobre la predestinación - Francis responde -186

Estimado Francis, desde el comienzo de mis búsquedas espirituales hace ya varios años (he seguido fundamentalmente las enseñanzas de Ramana Maharshi), he notado algunos cambios graduales, pero potentes, en mi vida. Mi pregunta está relacionada con la predestinación, o como dice Maharshi, el prarabdha karma. (Mis prácticas han consistido en contemplar diariamente el sentido de “yo”, investigando “¿quién soy yo?”, y eligiendo renunciar a los resultados de mis acciones. Hago esto siempre que puedo pero no soy demasiado estricto. Soy joven, acabo de graduarme, y estoy empezando una carrera en publicidad.) Mi pregunta es ¿están todas las acciones de mi cuerpo predeterminadas de acuerdo con mi karma pasado? ¿Es esto así para todo el mundo? Pregunto esto porque parece que cuando uno se dedica a la práctica espiritual, las circunstancias de la vida cambian (gradual o repentinamente), lo que implica que nosotros, como “yo” individual, tenemos el poder de alterar nuestros destinos. Sé, y es un hecho, que me comporto de forma diferente ahora que antes de empezar mi investigación espiritual, y como resultado mi vida ha mejorado. Estos cambios son sutiles pero claros en mis relaciones con los demás, conmigo mismo, etc. Siento que si no hubiera elegido la investigación espiritual hace ya algún tiempo, mi vida hubiera sido muy diferente de lo que es. Por lo tanto siento que tengo la responsabilidad de dedicarme a esta práctica y asegurarme que mi vida continúe mejorando. Pero estoy confundido, porque si lo que Maharshi y otros han dicho es verdad - que todo está predeterminado - entonces “yo” nunca elijo ninguna de estas prácticas. De hecho ya estaba predestinado a elegirlos. Y no tengo nada que hacer ahora, porque todo va a suceder como debiera y “yo” no tengo elección alguna. Así que ¿cuál es el papel de mi sentido de libre albedrío y de mi habilidad de esforzarme en lo que decido? (Intelectualmente entiendo que el sentido de “yo” es una ilusión, y que por lo tanto “yo” no tengo una vida que arreglar o mejorar, porque sólo hay vida y no entidades individuales. Pero los conceptos acerca de este asunto no apaciguan mis dudas, dilemas, miedos, etc.) Si esto es simplemente una cuestión debida a pensar demasiado y que se resolverá sola con más práctica espiritual, entonces no necesito una respuesta. Me encuentro pensando mucho sobre esto. Con profunda gratitud, John.

Estimado John,

Es verdad que tú, como individuo separado, nunca eliges nada por la simple razón de que no existes como tal. Por supuesto existes y eliges, y tienes libertad, pero no como la entidad separada que crees ser y que nunca has sido. Por lo tanto eres tú, el tú verdadero el que eligió esas prácticas, el mismo tú que eligió la ignorancia, el mismo tú que siente que tiene libre albedrío, el mismo tú que es consciente de mis palabras en este momento.

También es verdad que Ramana, Jean Klein y otros sabios han dicho que todo está predeterminado, pero los mismos sabios han dicho también que el tiempo es una ilusión. La naturaleza ilusoria del tiempo es incompatible con la predestinación entendida como algún tipo de anteproyecto de la secuencia de acontecimientos de una vida humana, como un plan, tanto diseñado por Dios en Su morada eterna como inflexiblemente actualizado por El en el tiempo; porque tal predestinación sería tan ilusoria como el tiempo en el que se despliega.

Por lo tanto, o estos sabios eran inconsistentes, o querían decir que la predestinación es una ilusión, o se referían a un tipo diferente de predestinación, un tipo de predestinación atemporal, en la que todo es recreado por y desde la Presencia intemporal momento eterno a momento eterno. En su experiencia no existe el tiempo, cada momento y su creación es un momento eterno, eternamente nuevo, eternamente libre. No hay una verdadera sucesión de momentos, sino que todos coexisten en la potencialidad atemporal. La sucesión de momentos es una ilusión creada por la memoria. El karma es una causación lineal o mediada, condicionada por el tiempo: el acontecimiento A es la causa del acontecimiento B, que a su vez es la causa del C, y así sucesivamente. La causación lineal es tan ilusoria como el tiempo del que depende. Sólo hay causación inmediata, no lineal: una única Presencia, que es en si misma un no-acontecimiento, que es la Realidad Ultima de todas las cosas y seres y su propia causa, es la única causa de todos los acontecimientos/momentos. La Presencia es la causa de la Presencia, la Presencia causa el acontecimiento A, la Presencia causa el acontecimiento B, la Presencia causa el acontecimiento C, etc.

Esta presencia tiene ciertas similitudes con el vacío de las teorías de la física moderna del cual, y como fluctuación cuántica, surge el acontecimiento del Big Bang, creando nuestro universo, espacio, tiempo, masa/energía, momentum, entropía, etc. Sin embargo la diferencia fundamental es que el vacío de los físicos es un concepto usado en un modelo matemático de la realidad, mientras que la Presencia del sabio es la experiencia directa de su consciencia. Hay un único momento, el momento eterno.

De la misma forma que la sucesión de momentos es una ilusión creada por la memoria, la multiplicidad de las mentes, y por lo tanto de individualidades, es una ilusión creada por la memoria selectiva. Sólo hay una mente, la mente universal.

La mente universal y el eterno momento no son otra cosa que la Presencia.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Dónde está la Consciencia cuando el cuerpo-mente está dormido y no soñando, y donde está la Consciencia en relación a un cadáver? - Francis responde - 246

Nombre: Kati

Lugar: Kent, Reino Unido

Estimado Francis ¿Podría hacerte dos preguntas? 1/ ¿Dónde está la Consciencia cuando el cuerpo-mente está dormido y no soñando, y donde está la Consciencia en relación a un cadáver? 2/ ¿Pueden los humanos herir a la Consciencia - Amor Universal con sus acciones y pensamientos viciosos, ofensivos e ignorantes? Esperando tus respuestas, Kati

Estimada Kati,

1. La Consciencia está siempre consigo misma, no importa si el cuerpo-mente está despierto, soñando o en sueño profundo. Es su propio espacio, localizado más allá del habitual continuo espacio-tiempo y más allá de la mente, y en el que estos dos aparecen. Un cadáver pertenece al espacio-tiempo, y es percibido por la consciencia a través de la mente.
2. No, no pueden.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Podrías explicar como es posible estar establecido en el Ser (Self) y, al mismo tiempo, vivir y actuar sin un ego en este mundo de la vida diaria - Francis responde - 247

Estimado Francis, podrías explicar como es posible estar establecido en el Ser (Self) y al mismo tiempo vivir y actuar sin un ego en este mundo de la vida diaria. Me refiero a lo siguiente tomado del Brihadaranyaka Upanishad. “Mientras hay dualidad, uno ve al otro, uno oye al otro, uno huele al otro, uno habla al otro, uno piensa en el otro, uno conoce al otro; pero cuando para el alma iluminada el todo se disuelve en el Ser (Self), ¿quien hay ahí para ser visto y por quien, quien hay ahí para ser oído y por quien, quien hay ahí para ser oído y por quien, quien hay ahí para hablarle y por quien, quien hay ahí para ser pensado y por quien, quien hay ahí para ser conocido y por quien?” ¿No implica esto que mientras uno ve al otro, oye al otro, habla al otro, etc., uno está todavía en la dualidad, y por lo tanto no está libre de ego? Gracias. Con amor, Evelyn

Estimada Evelyn,

Si, implica justo eso. Sin embargo, no implica que sea imposible vivir y actuar en este mundo de la vida diaria y estar libre de ignorancia al mismo tiempo. Como ejercicio intenta, cuando te encuentres con el supuesto “otro”, ver en el cuerpo que tienes delante la misma consciencia que percibe tus propios pensamientos, sentimientos y percepciones sensoriales. Habla e interactúa con esta consciencia, no con un cuerpo material o una imaginaria mente humana. Habla al espíritu, al alma, al niño interior, porque también son TÚ.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Francis Responde - 248

Nombre: Bruce

Lugar: Michigan, U.S.A.

Sr. Lucille, algo se ha revelado como el uno absoluto a un mí que juega como tal. Esto no es un producto de la imaginación. Es la fuente misma de todo aquello como lo que se aparece y la fuente del ver que observa la representación. No hay nada que no sea. Me ha besado y ahora está en todo resplandeciendo como su ser. No puedo apartar mis ojos de eso y estoy abrumado. Ante cualquier pregunta puede hablar como yo y no hay nada que no conozca como si mismo. ¿Qué lugar tengo como este conocer? Estoy buscando un espejo. Como Bruce

Estimado Bruce,

El verdadero conocer es su propio lugar. No hay otro lugar. El verdadero conocer es la respuesta, no tiene preguntas.

Con afecto,

Francis

Estimado Sr. Lucille,

¿Quién conoce esto? ¿Dónde está este que conoce? ¿Cómo puede ser una respuesta si no fue antes una pregunta?

Por favor, soy sincero... si es conocimiento... entonces debe conocer lo que es como tal, ¿sí?

Bruce

Estimado Bruce,

Has hecho la pregunta: “¿Qué lugar tengo como este conocer?”.

Yo contesté: ” El verdadero conocer es su propio lugar. No hay otro lugar. El verdadero conocer es la respuesta, no tiene preguntas. ”

Ahora preguntas:

1. “¿Quién conoce esto?”

La consciencia que verdaderamente eres, aquello que conoce, en ti, todo lo que conoces, lo conoce.

2. “¿Dónde está este que conoce?”

El verdadero conocer es su propio lugar. No hay otro lugar.

3. “¿Cómo puede ser una respuesta si no fue antes una pregunta?”

Es tanto la pregunta como la respuesta.

4. “si es conocimiento... entonces debe conocer lo que es como tal, ¿si?”

Si, en su profundo interior lo sabe, pero, hipnotizado por los pensamientos y los objetos de los sentidos, puede haber olvidado temporalmente su naturaleza universal.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Hay alguna prueba de una consciencia limitada? - Francis responde - 187

Nombre: Peter

Lugar: Santa Ana, California

Estimado Francis, Cuando nos pides que examinemos el ser/la consciencia, dices que no hay pruebas de que sea limitada y que, en verdad, es ilimitada. ¡Aquí es donde parece que me caigo del carro! Todavía estoy convencido de que la consciencia está limitada al cuerpo-mente. La consciencia que está tecleando esto ahora parece ciertamente muy limitada. No puedo leer las mentes, no puedo ver los rayos-X, no sé lo que les está pasando a mis familiares a no ser que use la comunicación mediante el cuerpo-mente. Y sé que imaginarme que soy ilimitado o inmortal es una pura fantasía mental. Así que ¿qué quieres decir exactamente cuando dices que la consciencia es ilimitada? Hasta donde yo sé, ser lo que yo sé que soy se acaba cuando acaba el cuerpo. No conozco ninguna consciencia que no esté asociada al cuerpo-mente, y sin embargo todavía siento que hay alguna verdad mayor que me elude. Incluso tras décadas de estudio intensivo del advaita, todavía no puedo estar seguro de lo que realmente soy. ¡Auxilio! Peter

Estimado Peter,

Para aprender o saber algo acerca de la consciencia, tenemos que percibir o experimentar la consciencia. No podemos saber nada acerca de algo que no percibimos en absoluto. Tenemos que distinguir entre la experiencia a través de la cual percibimos un objeto, por ejemplo una silla, y la experiencia a través de la cual experimentamos la consciencia directamente, por ejemplo la experiencia que nos lleva a contestar la pregunta “¿eres consciente?” con un “sí” inequívoco. La primera (experiencia 1) nos dice todo lo que podemos conocer sobre la silla, y nada acerca de la consciencia, excepto tal vez que existe. La segunda (experiencia 2) no nos dice nada acerca de la silla, pero nos dice todo lo que podemos saber acerca de la consciencia. Por lo tanto sólo una experiencia del tipo 2 nos puede decir algo sobre la consciencia, en particular si es o no limitada. Nuestro error está en creer que las experiencias de tipo 1 nos pueden dar algún conocimiento sobre la consciencia que las experiencias del tipo 2 no nos podrían ofrecer. Esto es una falacia.

Los argumentos que utilizas, “no puedo leer las mentes, no puedo ver los rayos-X, no sé lo que les pasa a mis familiares a no ser que use la comunicación mediante el cuerpo-mente”, se refieren a fenómenos objetivos que surgen en tu consciencia, en las experiencias del tipo 1. Son argumentos falaces. Ningún objeto que surge en la consciencia nos puede decir nada acerca del sujeto, la consciencia, en el que surge.

Dicho sea de paso, si realmente estás interesado en estos temas, ¿por qué no te acercas a Temécula un sábado o domingo y haces las preguntas que puedas tener? Yo no tendría que teclear con un dedo estas respuestas, y puede que descubras que la respuesta realmente no está realmente en lo que se dice, sino en la Presencia en la que surge.

Afectuosamente,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Cuál es el siguiente paso para ser tu discípula? - Francis responde - 188

Nombre: Josefina

Lugar: Holanda

Estimado Francis, Cuando escuché tus videos, reconocí el mismo silencio profundo detrás de tus palabras, lo que llamas Presencia; también cuando te oí tocar la flauta con tanta pureza en un video, sentí una profunda resonancia y reconocimiento. Hace una semana o así, la mente estaba tranquila y con la investigación un vórtice de amor, belleza y verdad empezó a atraerme hacia adentro. Desafortunadamente la mente se volvió activa porque sabía que esto iba a significar su muerte. Así que la atención regreso otra vez al cuerpo-mente. Me resultó extraño que el vórtice parecía contener tu esencia de alguna manera. Como si el ser estuviera utilizando tu forma para volver a casa. Mi pregunta es la siguiente, ¿cuál es el próximo paso para ser tu discípula? Tengo dinero limitado para viajar pero un profundo deseo de guía. Estar en Satsang contigo y estar en tu presencia es algo que también anhelo, pero ¿es necesario? Y ¿cómo lo hago? En nuestro tiempo es casi imposible pasar años en contacto estrecho con un maestro de la forma que solía ser. Gracias por tu respuesta.

Estimada Josefina,

Estar con el gurú en tu corazón es más importante que estar en la presencia de un maestro. Sin embargo, si tu corazón te dice que estés con un maestro, haz lo que puedas y deja que el universo haga el resto. No es más difícil en nuestro tiempo de lo que solía ser en la China del siglo X. Los obstáculos (dinero, tiempo, distancia, etc.) son sólo Maya. Cuando el deseo es fuerte se evaporan. En relación a la experiencia que describes, te estaba suplicando que te dejaras ir, que te dejaras llevar al interior. Serás invitada otra vez, tal vez en un contexto diferente. De hecho la invitación a abandonarse está siempre presente de alguna forma. Si respondemos a ella seremos atraídos al interior otra vez. La pelota está siempre en nuestro tejado.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Como sabemos que no fue algún evento en mi cerebro lo que interrumpió la sensación de ser una entidad separada?- Francis responde - 249

Estimado Sr. Lucille, En 2008 tuve una experiencia sobre la que me gustaría preguntarle. ¡Necesito realmente algo de claridad!!! No quiero malgastar su tiempo con demasiados detalles pero antes de esta experiencia, durante la segunda mitad del 2007, sufrí mucho stress. Una noche estaba intentando relajarme y acabé saliendo, emborrachándome y, para decirlo en pocas palabras, engañando a mí esposa. A la mañana siguiente, cuando me di cuenta de lo que había hecho, se lo dije a mi mujer. Ella me perdonó... pero yo no me perdoné a mí mismo. Los siguientes meses fueron de locura - los sentimientos de culpa, la insatisfacción conmigo mismo y con la vida en general eran enormes. Poco tiempo después enfermé y además de todo desarrollé mucho miedo por mi vida y mi futuro. Esto continuó más o menos durante un año... y entonces encontré el libro "El poder del ahora" de E. Tolle. Lo leí una y otra vez. Algo comenzó a cambiar. Era muy potente. Me apetecía profundizar más y más en todo ello: leyendo, meditando, haciendo yoga, qigong, incluso adopté una dieta macrobiótica. De alguna manera sentía que todo ello era lo correcto. Mi enfermedad y depresión desaparecieron lentamente. Enseguida nació nuestro primer hijo. No puedo describir la alegría que sentí - era el cielo... Sin embargo había otro lado a todo esto... Perdí completamente todo interés en mi trabajo (Era co-fundador/socio de una empresa de consultoría de gestión e IT aquí en Boston). Básicamente, una vez que mi mujer volvió a su trabajo, acabé convirtiéndome en un padre en casa a tiempo completo. De repente, en medio de días y noches muy ocupados, mi vida se hizo muy simple. Todo se enlenteció. Unos pocos meses después de haberme convertido en un padre en casa, empecé a tener sueños muy extraños como recibir llamadas de una vibrante oscuridad sin límites, escuchando un extraño silencio, etc. Y entonces tuve esta (ni siquiera sé cómo llamarla) experiencia: De repente, cuando me estaba quedando dormido por la noche, sentí algo en mi estómago. Era parecido a un gran balón de aire. Aire caliente condensado... subió hacia mi pecho y después a mi garganta. Todo con extrema rapidez... En ese momento sentí un gran miedo que no puedo ni describir... Era como si estuviese muriéndome literalmente... Cada memoria, todo lo que sé, incluso toda sensación del cuerpo, estaban siendo borradas una a una muy rápidamente. Lo último que sentí fue la bola de aire moviéndose desde mi garganta hasta la parte superior de mi cabeza. Después hubo una especie de explosión en la cabeza y todo se detuvo. El miedo también desapareció. Los ojos de este cuerpo se abrieron físicamente. Era muy extraño. Pero aquí está

la descripción de lo que fué experimentado después de eso, que es todavía más extraño. No había ningún sentido de “Paul”. Ni Paul ni ningún otro, no individualidad, no pensamientos, no emociones, no memorias, total ausencia de cualquier sensación física excepto la visión... ¡Pero algo o alguien estaba mirando a través de los ojos de este cuerpo! Quienquiera, o lo que quiera, que estaba mirando a través de los ojos de Paul no estaba en ningún sitio en particular sino que estaba en todas partes simultáneamente - todo el espacio en la habitación y fuera, todos los objetos, el cielo de la noche en la ventana... ¡todo! Este yo no-personal miraba alrededor y no sabía lo que veía, no conocía nada, era como ver todo por primera vez. No tenía idea de que pared era pared, cama era cama, este cuerpo era cuerpo... Para ese yo no había diferencia alguna entre ver este cuerpo o una pared por ejemplo... Y al mismo tiempo que este yo estaba viendo todo eso, estaba viéndose a sí mismo, quiero decir que todo era este yo, la cama era yo, el cuerpo era yo, el cielo era yo... Era completamente ilimitado, no-localizado, atemporal... Había solo este yo y nada ni nadie más. No sé cuanto duró. Puede que unas pocas horas por el reloj... Este cuerpo hizo cosas... caminó por allí, etc. En algún momento hubo como un registrar algún movimiento... hubo un pensamiento ¿Qué es este movimiento? Parece como si estudiase este movimiento durante algún tiempo... entonces, otra vez de repente, Paul con su identidad, memorias, sensaciones y todo lo demás regresó. Me encontré a mi mismo sentado al borde de nuestra cama en completa oscuridad... Ese movimiento era mi mano derecha moviéndose... Eso era lo que este yo había estudiado todo ese tiempo. Mi mujer dormía en paz a mi lado... Hasta hace un año podría decirte muchas cosas sobre esta experiencia: consciencia pura despertándose a sí misma, espíritu, etc. Ahora todo lo que puedo decir es que realmente no lo sé. Tengo toda clase de dudas... y realmente me matan... no puedo encontrar descanso. Mi pregunta principal es esta: ¿Como sabemos que no fue solo algún tipo de evento en mi cerebro lo que detuvo todo, excepto la parte del cerebro encargada de generar la sensación de yo? ¿Es posible que una pérdida completa de memoria, pensamientos, emociones y toda sensación excepto la visual, me hiciera percibirme como este yo no-localizado e ilimitado... pero realmente todo era solo el cerebro, y yo, después de todo, soy este cerebro y este cuerpo?!?!? Quiero decir ¿Cómo sabemos realmente que este yo-consciencia-presencia no es algo creado en y por el cerebro?!?!? Sinceramente, Paul.

Estimado Paul,

La verdadera pregunta no es “¿De qué es consciente esta presencia? Sino más bien” ¿Quién es consciente en tanto que esta presencia?” El cerebro y el cuerpo pueden ser necesarios para suministrar y procesar el material del que es consciente la consciencia, pensamientos, sonidos, sensaciones táctiles, etc... pero esto no

implica que ellos sean la realidad que percibe, eso que verdaderamente percibe, el percibidor en jefe. Aquello que es percibido no nos puede decir nada sobre aquello que percibe.

Tuve una experiencia similar a la tuya hace muchos años, quizás con la única diferencia de que la sensación de ser una consciencia separada y limitada y el miedo a la muerte, a la desaparición absoluta, desapareció y nunca ha vuelto a resurgir desde entonces. Esta experiencia también fue acompañada de absoluto gozo, amor, esplendor, eternidad, pero todo esto, excepto la propia presencia, se desvaneció en el transcurso de unos pocos días. Gradualmente, gracias a la ayuda de mi maestro, la relajación, la ausencia de miedo, y la paz mental que se revelaron durante esta experiencia se hicieron permanentes, preparando el camino a la alegría sin causa, a una vida en la que el milagro permanente de creación y celebración se revela sí mismo sin cesar.

Y eso me trae a tu pregunta: “¿Como sabemos que no fue solo algún evento en mi cerebro lo que detuvo todo excepto la parte del cerebro encargada de generar la sensación de yo?”

El cerebro no puede, de ninguna manera concebible, generar casualidades favorables y milagros en el mundo físico. Como resultado de abandonar el ser una entidad separada y de la fusión del interior y el exterior, interiormente experimentamos paz y felicidad, y exteriormente el despliegue de un milagro permanente.

La prueba está en los resultados. Cuando queda atrapada entre la felicidad y el milagro, no queda espacio para la ignorancia.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

Continuación a la pregunta 249

¡Gracias por tu respuesta! Dices que “aquello que es percibido no nos puede decir nada sobre aquello que percibe”. Sí, pero esto no significa que no sea posible que haya algo generado en el cerebro que no puede ser percibido (el percibido en jefe) ¿no es cierto? Dices “el cerebro no puede, de ninguna manera concebible, generar casualidades favorables y milagros en el mundo físico”. ¿Como sabemos en realidad que esta afirmación es válida? ¿Por qué no? Y además, podemos percibir algo como un milagro pero ¿como sabemos que es realmente un milagro (como por ejemplo lo que te sucedió a ti hace muchos años y a mí en el 2008) y no simplemente un truco de nuestra percepción creado en y por el cerebro? Apreciaría realmente tu respuesta. Quiero, realmente, llegar al fondo de esto !!! GRACIAS!!!!!!

Estimado Paul,

1. El que un objeto físico, el cerebro, crea la consciencia es una creencia, una asunción, una religión, un acto de fe, cuya verdad nunca puede ser demostrada experimentalmente. No hay ni siquiera una mínima prueba de esto. Simplemente creemos que hay una gran cantidad de pruebas, pero cuando lo estudiamos más cuidadosamente, resulta que no hay ninguna. Por la misma razón podríamos creer que los unicornios crean la consciencia. La razón de esta ausencia de pruebas es que la consciencia es no-fenoménica. Por lo tanto no podemos imaginar ningún experimento mental para verificar científicamente ninguna hipótesis sobre la consciencia, y en su caso, verificar que es un producto del cerebro. ¿Cómo podríamos establecer experimentalmente la existencia de “algo generado en el cerebro que no puede ser percibido”, y en términos más generales, de algo no-perceptible? Hemos de enfrentarnos al hecho de que nos hemos convertido en creyentes de la “Iglesia de la Consciencia Generada por el Cerebro”, afiliada a su vez a la religión de la Ignorancia, que es la que cuenta con más miembros sobre la faz de la Tierra.
2. Cuando dije “El cerebro no puede, de ninguna manera concebible, generar casualidades favorables y milagros en el mundo físico”, quise decir asumiendo que el cerebro es un sistema físico aislado. Si consideramos el cerebro como una realidad universal o cósmica, y si es la realidad de la consciencia, significa que la consciencia que está percibiendo estas palabras en este preciso momento es de hecho universal.
3. No dije que los acontecimientos que tú o yo experimentamos fuesen milagros. Los milagros son acontecimientos que violan las leyes de la física, las casualidades favorables son acontecimiento cuya probabilidad de ocurrir es muy pequeña. Un milagro sería Jesús caminado sobre las aguas, o la separación de las aguas del Mar Rojo. Una casualidad favorable sería hacer un viaje a la India, un país con más de mil millones de habitantes, y mientras vuelas desear encontrar un gurú que vive en el Himalaya. Y al

bajarte del taxi en Bombay, la primera persona que encuentras, resulta ser ese gurú.

Con afecto,

Francis

Traducido por Pedro Brañas

¿Debería tratar de cambiar los puntos de vista de la gente de miras estrechas o no? - Francis responde - 193

Todos los días trato con personas llenas de odio hacia cualquiera que no sea de su mismo color o religión. La mayoría de esta gente tiene una opinión fija y una actitud de “no me molestes con los hechos, ya tengo una opinión decidida”. He intentado que algunas personas miren más allá de su estrecha visión del mundo pero con poco éxito. Como individuo, ¿debería ocuparme de mí mismo o continuar intentándolo?

Estimado Tom,

La respuesta corta es: ocúpate de tus asuntos. La verdad no puede imponerse a los que no están abiertos a ella. No contestes preguntas que no te hagan. No tienes que salvar el mundo. El punto de vista verdadero es el de Robert Adams: todo está bien y desplegándose como debería. El deseo de apegarse a su estrecho punto de vista tiene su origen en su libertad que es también nuestra libertad. Tenemos que respetarla, aunque podamos en silencio y respetuosamente no estar de acuerdo con su perspectiva. Tu silencio y tus acciones serán más intrigantes y un desafío para ellos que tus palabras. Pueden cerrar sus oídos a tus palabras pero no pueden cerrar sus ojos a tus acciones ni sus corazones a tu presencia benevolente. En algún momento vendrán a ti. Lo que hagas o no hagas entonces, o lo que digas, que provenga de tu Presencia tendrá el poder de abrir sus ojos, por lo menos un poco.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

No puedo encontrar un yo real - Francis responde - 195

Nombre: Rogelio

Lugar: España

Hola Sr. Lucille, gracias por tu atención. Siento que estoy seriamente atascado en un círculo sin salida, así que cualquier comentario será muy apreciado. Mi experiencia presente no es la de encontrar un “yo” real, sino la de completa desaparición de un “sujeto”. Situación que da miedo. Me explicaré. Cuando miro a cualquier “objeto”, por ejemplo un árbol, tengo la certidumbre de que no hay nadie mirándolo desde “aquí.” Ningún sujeto en absoluto. El árbol surge en la consciencia y lo hace por su propia cuenta, por así decir. Desde luego, hay muchos pensamientos relacionados con este mi cuerpo/mente, pero si surge un pensamiento reclamando ser dueño de la percepción, es obvio que este pensamiento es sólo otra percepción. Hay este mágico despliegue que surge en la Consciencia, un mundo completo de sujetos y objetos de corta duración, pero siento como que estuviera viendo una película. No siento que haya un “yo” cristalizado dentro de eso como un actor, ni fuera como un observador. Así que ahora mismo todo lo que hay es Consciencia apareciéndose a “nadie”. Para ser honesto, da bastante miedo, puesto que no hay nada en que apoyarse. Entonces cuando doy un paso atrás y miro a la fuente de todos estos objetos que surgen descubro, obviamente, que todos ellos surgen sólo en el estado de vigilia, así que he estado siguiendo la vieja especie de práctica de Ramana/Nisargadata, de morar en el “sentimiento de yo soy”, (y no me refiero a observar los “contenidos” de la Consciencia, sino el sentimiento puro de existencia o de ser que surge en el estado de vigilia y desaparece en el sueño profundo). Los resultados son todavía más extraños: siento que esta sensación del estado de vigilia, este sentimiento de “yo soy”, es también como un fantasma flotante. Quiero decir, no siento en absoluto que yo sea ese sentido de ser. ¡Este sentido del ser es también claramente una percepción! La que aparece en el estado de vigilia y desaparece en el sueño profundo. Pero (y éste es el mayor problema) no puedo decir que percibo este sentido del ser, porque en mi comprensión actual, hasta este sentido del ser está surgiendo en frente de nadie, ya que no puedo encontrar un observador último de este sentido de la existencia. En otras palabras, cuando presto atención al yo soy, sé lo que NO soy, pero no sé exactamente lo que realmente soy. Podría decir que soy aquello que es consciente del “sentimiento yo soy” y de su desaparición en el sueño profundo, pero esas son sólo palabras, no explican claramente lo que realmente soy (si realmente soy algo...) No quiero repetir como un loro que soy Turiya, la Consciencia, el Ayn, o cualquier

término que pueda usar. Eso sería conocimiento de segunda mano y yo ya he terminado con los libros y los relatos de otra gente. Otra vez, estaría muy agradecido si pudieras verter algo de luz sobre estas preguntas.

Estimado Rogelio,

Permíteme que te felicite por los descubrimientos que has hecho hasta ahora. Muestran que eres serio e inteligente en tu búsqueda.

Ahora, obviamente, hay consciencia que es consciente del pensamiento-yo, pero también del sentimiento-yo y de todo lo demás. Y obviamente esta consciencia eres tú, ya que eres tú el que es consciente de ellos, no es algún otro el que está teniendo estas percepciones. El hecho de que no puedas localizar o percibir este yo COMO UN OBJETO, por mucho miedo que dé o frustrante que pueda ser, no quiere decir que no lo puedas percibir EN ABSOLUTO. Tienes que acostumbrarte a ello. La consciencia no tiene forma, contorno, componentes, y no se le puede asignar una posición en el espacio o tiempo, lo que no implica que no exista. . . o mejor dicho sí, no existe, ES, que es mucho mejor, porque lo que existe puede llegar a, o dejar de, existir, mientras que lo que ES nunca deja de ser.

Lo que puedes deducir de tu investigación hasta ahora es que no hay evidencia, ni puede haber ninguna evidencia, de que la consciencia esté limitada de alguna manera, o condicionada por el espacio o el tiempo. Eso abre la posibilidad de que no lo esté. Para que esta posibilidad se convierta en tu experiencia, se requiere una entrega total de todo lo que conoces, quieres o tienes. Esta experiencia es la revelación de la eternidad, el amor y el esplendor que pone fin al sufrimiento del llegar a ser.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Cómo practicar la investigación del Ser - Francis responde - 196

Lugar: Maryland

Hola, no estoy seguro de cómo practicar Atma Vichara o Investigación del Ser. ¿Debo preguntarme la pregunta “Quién soy yo” o “Qué soy yo” cada vez que pierda la consciencia del yo-yo?

Haz eso cada vez que creas que tienes una prueba consistente de que eres una consciencia limitada, o un cuerpo-mente, observando simplemente la evidencia que tienes, ya sea a nivel conceptual o al nivel de los sentimientos.

¿Practico esta técnica durante la meditación por la mañana y por la noche, o intento practicarla todo el tiempo? Cuando la practico por un rato siento paz, pero sólo dura un corto tiempo. ¿Practico el “Qué soy yo” como un mantra o sólo cuando experimento más consciencia corporal o consciencia del Ego?

Practica solo cuando te sientas insatisfecho, una sensación de carencia o sufrimiento. Si estás en paz, no intentes arreglarlo.

¿Ayuda esta práctica conseguir la extinción del ego?

Sí, es el primer paso. Tiene que continuarse hasta que verdaderamente creas y sientas que no sabes si la consciencia está limitada a /o por tu cuerpo-mente.

Tengo miedo de no practicar la disciplina espiritual porque la disciplina normalmente me hace querer experimentar la consciencia a un nivel más intenso. Sé que Ramakrishna dijo que el deseo de un devoto de experimentar Dios o la verdad debería ser tan intenso como el deseo de respirar aire de un hombre al que se le mantiene la cabeza debajo del agua. ¿No crece el deseo de experimentar la verdad con la práctica de la disciplina espiritual?

Sí, lo hace, pero sólo hasta el punto que la práctica lleva a vislumbres de nuestra Realidad. Estos vislumbres son los verdaderos “estimulantes del deseo”. No pienses en tus preguntas como una práctica tal como japa, sino como una investigación. No tienes que repetir “¿Qué soy yo?”, “¿Qué soy yo?”, como un loro, sino estar genuinamente interesado en encontrar tu ser real, como un detective que usa todos los medios a su disposición para descubrir a un criminal lo hace sin perder tiempo repitiendo constantemente “¿Quién lo hizo?”.

Estoy muy contento de haber encontrado tus consejos y me gustas mucho. Walter Newell

Bien, con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

¿Qué tiene que ocurrir para que la presencia-conocedora que soy se reconozca a sí misma como todo? - Francis responde -197

Estimado Francis, después de algunos años de búsqueda de mi verdadera naturaleza, a comienzos de Septiembre tuve un vislumbre muy claro de lo que soy. De repente estaba claro que soy la consciencia, soy la presencia-conocedora. Antes de esta realización estaba convencido de ser la presencia-conocedora pero estaba todavía esperando algún tipo de confirmación. ¡Estaba esperando “percibir” esta presencia-conocedora que soy para asegurarme de ser eso! De repente estaba claro lo que ahora suena realmente obvio: No puedo percibir la presencia conocedora que soy porque YO SOY ESO. Todo lo que pueda percibir no puede ser la presencia-conocedora que soy. Así que ahora el sentimiento es que soy la presencia en la que todo está presente. Soy la no-cosa en la que surgen todas las cosas. La búsqueda de mi verdadera naturaleza se ha reducido dramáticamente, porque ahora está claro que yo soy aquello en lo que la búsqueda misma tiene lugar, pero todavía hay el sentimiento de que falta algo. Todavía hay un sentido de separación entre lo que soy (presencia-conocedora) y lo que es percibido por lo que soy. Soy la no-cosa percibiendo todas las cosas, pero no hay el sentimiento de que soy todas las cosas. Apreciaría mucho tu punto de vista sobre esta situación. ¿Qué tiene que suceder para que la presencia-conocedora que soy se reconozca a sí misma como todo? ¡Muchas gracias! Marco.

Estimado Marco,

Has dado un primer paso muy importante al descubrir que no puedes percibir como un objeto la presencia que eres. Sin embargo esto no quiere decir que no la puedas conocer o experimentar en absoluto. De hecho, ya tienes alguna experiencia de ella, ya que “sabes” de alguna manera que eres consciencia.

El siguiente paso es ver claramente que dado que todo lo que conoces o podrías llegar a conocer surge en esta presencia y sólo en esta presencia, no hay y nunca habrá ninguna prueba, a ningún nivel, de que esta presencia es limitada en alguna forma o modalidad. Cuando esta comprensión es completa (puede llevar algún tiempo para que afecte a todo el sistema de creencias e infiltre todas las células de tu cuerpo) te encontrarás en un estado de absoluto no saber lo que eres, no sabiendo si eres un ser humano o un ser universal, una consciencia finita o infinita, un ignorante o un sabio.

Estarás completamente abierto a todos los niveles, a todas las posibilidades, inocente y vacío de todo conocimiento. Serás el “hombre pobre” de Meister Eckhart, sin saber nada, sin poseer nada, sin querer nada.

En un instante, un único destello de eternidad, tu verdadero amor se reconocerá

a sí mismo, en este vacío, en esta Presencia.

Este será el final de tu sentido de carencia, de tu sufrimiento, y descubrirás que tu sufrimiento era sólo la figura dulce de la Gracia mostrándote el camino del Reino

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Si la consciencia es universal, ¿cómo es que mis emociones y pensamientos son personales para mí, y los tuyos para ti? - Francis Responde - 201

Estimado Francis, en la respuesta 164 escribes, “No hay una consciencia individual, separada, a quién pudiera ocurrirle estar sentado o enfadado. Sea lo que sea que es percibido, el enfado o cualquier otra cosa, realmente es siempre percibido por la única consciencia real que existe, que es universal y divina.” Sé que éste es el meollo de tu enseñanza (y de todas las tradiciones no-dualistas), y después de décadas contemplándolo, a través de pensar y meditar, todavía no estoy seguro de lo que significa. He leído tus libros y te he visto hablar en la web, y tus enseñanzas me hablan como ninguna otra. No tengo ninguna duda de que eres “realmente auténtico” y sé que das la bienvenida a las preguntas inteligentes y no evitas los argumentos lógicos (como hacen muchos otros “maestros”), así que espero que me puedas ayudar. Mi problema es superar el hecho obvio de que todas las percepciones humanas, desde el enfado a la iluminación y realización del Ser, ocurren a cuerpos-mentes individuales y separados. Mucha gente puede escuchar junta la misma música por ejemplo, pero sus percepciones, por muy similares que sean, son únicas a cada uno de ellos. Así que si las percepciones son individuales, ¿en qué sentido puede la consciencia ser una y universal? Y si la consciencia es literalmente una y universal ¿cómo explicas que las percepciones sean individuales? ¿Quiere decir el “una y universal” simplemente que la consciencia que conoce el enfado o la iluminación en cada caso individual es idéntica de una manera similar a como por ejemplo los elementos químicos que forman un cuerpo son idénticos (cualitativamente) a los que forman todos los otros, mientras siendo individuales (cuantitativamente) a cada uno de los cuerpos? Si es así, para mí el problema está resuelto. Sin embargo, tu intención es tomar el “una y universal” literalmente, siendo la consciencia como un gran espejo en lugar de muchos espejos individuales, como tu respuesta anterior parecería indicar, entonces ¿cómo es que mis emociones y pensamientos son personales para mí y los tuyos para ti? Un espejo universal seguro que reflejaría todos los acontecimientos mentales para que todos nosotros los observáramos, y no habría experiencias individuales privadas como tales. En segundo lugar, el hecho de que éste no es el caso, y nuestros pensamientos y emociones son personales para cada uno de nosotros (incluso para quienes han realizado el Ser y han visto completamente la ilusión de la persona), parecería sugerir que al hablar de la consciencia como una y universal, vas más allá de lo experimentado/conocido directamente, a la esfera de la creencia/teología. Por muy universal que le parezca al sabio su experiencia de la consciencia, al presentarla como un hecho, ¿no es-

taría simplemente extrapolando? (El epíteto “divino” no me plantea problemas ya que es un término puramente evaluativo y no describe un hecho). Afectuosamente, Gordon.

Estimado Gordon,

Primero, lo siento por el retraso (debido a una sobrecarga) en contestar a tu pregunta. También aprecio mucho la claridad con la que la formulaste.

Sí, mi intención es que “una y universal” se tomen literalmente.

Dicho esto, tu primera objeción es “¿Cómo es que mis emociones y pensamientos son personales para mí, y las tuyas para ti?” Bien depende de lo que “tú” y “yo” signifiquen. Si quieres decir dos perceptores diferentes y separados (que creo que haces), estás haciendo la (no tan) implícita asunción de que lo que percibe es limitado y separado, que es lo que tu argumento supuestamente prueba. Esto es una falacia, ya que usas tu conclusión (hay dos entidades diferentes percibiendo) como punto de partida.

Tu segunda objeción es “Un espejo universal seguro que reflejaría todos nuestros acontecimientos mentales para que todos los observemos, y no habría experiencias individuales, privadas, como tal”. En este punto tienes absoluta razón. No hay experiencias individuales, privadas como tal. La privacidad es una ilusión, la consciencia no es privada, sino compartida por todos. Ahora, yo no puedo probar que eso sea verdad basándome en la experiencia fenoménica, pero te puedo demostrar que tu experiencia no está reñida con esta posibilidad, al contrario de lo que tu objeción parece implicar. La falacia de tu argumento está en el hecho de que cualquier cosa que sea observada fenoménicamente por la consciencia no nos puede dar información alguna de la consciencia observante, de la misma forma que un paisaje, percibido en la consciencia, no nos dice nada acerca de la consciencia que lo percibe (salvo que existe), por ejemplo, si esta consciencia es o no mortal. La limitación de tu mente es observada fenoménicamente. Esto no implica que la consciencia que observa sea limitada.

Tengo que reiterar que no pretendo probar lógicamente que la consciencia es universal en lugar de limitada, sino mostrar que no hay pruebas válidas de que no lo sea, lo que prepara el camino para la posterior revelación no fenoménica de que lo es.

Saludos afectuosos,

Francis

Traducido por Carmen Areitio

Si sólo hay Uno, y la separación es ilusoria ¿cómo puede la ilusión de la separación existir dentro del Uno? - Francis responde - 202

Estimado Francis, dirijo un grupo de discusión sobre la No-dualidad. Recientemente hubo una discusión sobre el mundo dual ilusorio, y me encontré con una pregunta que desde entonces está dando vueltas en mi cabeza: Si sólo hay Uno, y la separación es ilusoria, ¿cómo puede existir la ilusión de la separación dentro del Uno?

Estimado Zach,

La ilusión de la separación existe en el Uno de la misma manera que existe en un sueño. Al despertarnos, resulta evidente que todas las entidades aparentemente separadas del sueño no eran nada más que una consciencia única.

Me pregunto si consideras que algunas actividades son perjudiciales para la realización del Ser. ¿Hay algunas actividades que al involucrar al ego fortalezcan, consecuentemente, la ilusión de separación? Por ejemplo, entrenamiento con pesas y otras formas agresivas de ejercicio o deporte, negocios que en gran medida se basan en el engaño, o simplemente el ver o escuchar ciertas formas violentas de entretenimiento.

Jean Klein solía decir que deberíamos vivir en belleza: rodearnos de amigos bellos, escuchar música bella, leer libros inteligentes e inspirados, visitar museos, interesarse en la arquitectura, etc. Hay una forma de practicar deporte que está de acuerdo con las sugerencias de Jean. La cuestión no es necesariamente qué deporte practicamos, sino cómo lo hacemos, y por qué. Lo importante es nuestra intención más profunda. Si amamos la Verdad, el Amor y la Belleza, hay cosas que no comeremos, películas que no veremos y negocios que no trataremos de hacer. Pero la violencia en sí misma no es el problema, el problema es la ignorancia. ¿Deberíamos evitar ver las obras de Shakespeare porque son violentas?

Sobre encontrar un Maestro. Vivo en Corea del Sur y aunque no conozco ningún maestro de Advaita Vedanta por aquí, muy pronto tendré la oportunidad de viajar bastante por esta parte del mundo. Mis intentos de localizar un maestro espiritual, aunque hasta ahora limitados al ciberespacio, no han sido fructíferos. ¿Cuál sería tu recomendación acerca de la mejor manera de encontrar un maestro espiritual? Saludos afectuosos, Zach

Cuando estás preparado, el maestro surge. En mi caso, cambié de trabajo y de lugar para tener la libertad y la posibilidad de pasar tiempo con mi maestro. Nunca me arrepentí. Si hay un deseo ardiente de un maestro, el universo hará posible lo que parecía imposible, siempre que hagamos nuestra parte. Lo que es

importante es que encuentres un maestro con el que resuenes profundamente, no un maestro cerca de ti.

Con afecto,

Francis

Traducido por Carmen Areitio