

A close-up photograph of several brown, textured leaves, likely from a tree or shrub, covered in numerous small, clear water droplets. The lighting is soft, highlighting the intricate details of the leaf surfaces and the glistening water. The background is dark and out of focus, emphasizing the foreground elements.

Francis Lucille

Meditaciones guiadas

## Introducción

Este documento incluye siete meditaciones que se publicaron, al igual que las Preguntas - Respuestas, en el Canal Advaita de la web de Francis Lucille.

Además de guiar bellamente la meditación aportan también inteligentes precisiones a la enseñanza que sirven como guía en la deconstrucción de la ignorancia.

Pueden considerarse, por tanto, como otro regalo que la gracia nos otorga en el camino de vuelta al hogar, esto es, a la paz inquebrantable de nuestra verdadera naturaleza.

## Viendo el ver viendo

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 cero de ti. Todo está en ti.

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 ti 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. Limitate 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

## Viajeros espirituales

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 una 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 sí 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. Hazlo 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 ti mismo tiempo de calidad en tu meditación. Sé bueno contigo mismo. Mantén un gran respeto por ti 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 - Ottawa, 2003

Traducido por Carmen Areitio

## Eres la dulzura en todas las cosas

Desentiéndete del mundo de los objetos.

Pensamientos, percepciones, sentimientos, sensaciones; no interfieras. Al principio todo lo que podemos hacer es darnos cuenta de 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 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



## El próximo pensamiento es el pensamiento de Dios

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; quien sea". Pero por otra parte pensamos: "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 sé 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 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

## El puente entre tiempo y eternidad

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

co 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

## El silencio 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.

Cómo 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 liberamos 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 dónde proviene? Nunca lo sabremos. Si quieres embriagarte y alguien te sirve vino, no preguntes: ¿qué clase de vino es este? ¿De dónde proviene? Si realmente quieres emborracharte, no dices nada. ¿A quién 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 consciencia personal, de una existencia personal. No tienes una existencia personal. Líbrate de éste 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.

Francis Lucille, 2000

Nota: La Piedra Negra es una reliquia musulmana, que de acuerdo a la tradición islámica data de los tiempos de Adán y Eva. Está 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

## Flores del árbol de la vida

Dirige tu atención hacia la Presencia en ti, que es consciente de estas palabras.

Ahora hazte la pregunta: ¿dónde está ubicada la Presencia, que es consciente de estas palabras y estos pensamientos? Haz esta determinación en base a tu propia experiencia en este mismo momento, no en base a lo que has leído en los libros. Y puede que tengas una primera respuesta que te diga que esta Presencia se encuentra en la cabeza o en alguna parte.

Ahora echa un vistazo a esta primera respuesta. Verás que esta primera respuesta es un sentimiento, una sensación localizada en la cabeza o en el pecho o en otro lugar. Esta primera respuesta es una sensación, una localización, una ubicación en el cuerpo.

Ahora, eso que aparece, la respuesta, la localización, la sensación, parece estar localizado, pero hazte la pregunta: ¿dónde está ubicada la Presencia, en la que aparece la sensación localizada? Si la sensación está localizada, ¿significa eso que la Presencia está localizada? Reflexiona sobre esto en base a tu experiencia. En otras palabras: ¿cómo sé que esta Presencia que llamo "yo" está localizada?

Encuentra la respuesta por ti mismo. No dejes que yo te diga cuál es la respuesta. Lo que yo te diga no tiene ningún valor. Lo que encuentras por ti mismo, lo que descubres de primera mano es lo que tiene valor. Si decides que esta Presencia está localizada, esa es tu decisión en base a tu experiencia. Es sólo tu experiencia la que toma la decisión. Mi consejo es: compruébalo, una y otra vez, hasta que llegues de una manera u otra a una convicción sólida en cuanto a si, en base a tu experiencia, esta Presencia que tú eres, está localizada o no.

Ahora puedes decir: "no lo sé". Me parece justo. O puedes decir: "no lo sé, pero otra gente lo sabe". Eso no me parece justo porque, ¿cómo pueden ellos saber mejor que tú donde está localizada tu Presencia? Solamente tú conoces tu Presencia. Ellos conocen su Presencia, suponiendo que su Presencia es diferente a la tuya, pero no conocen la tuya. Así que no tienen verdaderamente nada que decir en cuanto a donde está localizada tu Presencia. Yo no tengo nada que decir en este asunto. Por eso no quiero decirte nada. Por eso te sugiero que lo averigües por ti mismo. Se llama libertad.

Tienes que entender el peso de la presión del grupo, el peso del falso conocimiento, o el conocimiento acumulado de generación en generación, que te ha sido transmitido, a través de tus genes, a través de tu educación, a través de tus relaciones. Eso no significa que sea cierto. El hecho de que el conocimiento te ha sido comunicado, impreso en ti, no significa que sea cierto.



Tú eres el guardián del verdadero y falso conocimiento. Tú eres el juez final de la verdad. Ese es el significado esotérico del "juicio final", porque tú eres la verdad. Como dijo Al-Hallaj: "Yo soy la verdad". Lo mataron por decir eso.

No puedes encontrar la localización de esta Presencia, que está oyendo estas palabras en este mismo momento. Nadie puede. Y si nadie puede, tal vez significa que esta muy simple Presencia es no-local. No-local significa que no es el producto de este organismo o esta carne. Es más como una propiedad de la totalidad, del cosmos, si vemos el cosmos como la creación de Dios, como el cuerpo de Dios. Es una propiedad más, una cualidad más de ese poder que creó el cosmos.

La Presencia, es un nombre más para lo Último, lo Supremo.

Y si pensamos en este cuerpo, que la mayoría de nosotros vemos de forma aislada del resto del cosmos, si echamos un vistazo más de cerca, no hay tal cosa como un cuerpo aislado, que no sea un concepto de él. El cuerpo está en total simbiosis con el resto del universo, con el aire que respira, el agua que bebe, el espacio en que se mueve, lo que come, los otros seres con los que se relaciona y las estrellas.

Y al igual que el cuerpo no está aislado, la mente no está aislada, siempre intercambiando información con el resto del universo. Así que, incluso desde el punto de vista de la física o la biología o la teoría de la información, nos lleva a la conclusión de que no existe un sistema aislado en el universo, que no existen cuerpos aislados. Por lo tanto es un concepto infantil considerar que hay partes aisladas del universo.

Y si es cierto que el cuerpo y la mente no están aislados, incluso si creemos que la consciencia es el subproducto del cuerpo-mente (ya que los cuerpo-mentes son, en ese caso, simplemente un subproducto de la totalidad), tenemos que llegar a la conclusión inevitable de que esta consciencia, esta Presencia que yo llamo "mía" no es producida por el cuerpo-mente, sino más bien -en su más profundo origen- por la totalidad del universo. No es la consciencia del cuerpo, sino que en última instancia es la consciencia del universo.

Somos las flores del árbol de la vida. Muchas flores; sólo un árbol.

En la antigüedad, en occidente, la gente creía que el cielo estaba cerrado, que estábamos dentro de una esfera azul y que las estrellas eran diamantes anexados a la esfera azul. Creíamos que el espacio era limitado. Y luego tuvimos mayor conocimiento; mayor conocimiento porque hemos investigado el cielo.

Pero a medida que investigamos el cielo y el universo que nos rodea, no hemos investigado nuestro interior. Y debido a esta falta de investigación del interior, hemos creído que nuestra Presencia era limitada, que estaba limitada al igual que nosotros creíamos que el cielo estaba limitado. Y así como el cielo limitado fue una creación

hecha por el hombre, así el límite interior de la consciencia, lo que llamamos ignorancia, es de nuestra propia creación.

Así como el cielo ahí fuera, el espacio, el universo siempre ha sido sin límites, el cielo interior de la Presencia siempre ha sido sin límites.

Francis Lucille - Ottawa, Canada

30 de abril 2003

## Índice

Introducción.....	1
Viendo el ver viendo .....	2
Viajeros espirituales.....	4
Eres la dulzura en todas las cosas .....	6
El próximo pensamiento es el pensamiento de Dios.....	8
El puente entre tiempo y eternidad .....	11
El silencio del corazón.....	13
Flores del árbol de la vida .....	15
Índice .....	18
Información .....	19

## Información

INFORMACIÓN EN

[www.francislucille.com](http://www.francislucille.com)

[www.advaitachannel.francislucille.com](http://www.advaitachannel.francislucille.com)

PROGRAMA DE ENCUENTROS

[www.meetup.com/Advaita](http://www.meetup.com/Advaita)