

# Presencia Viva

## Presencia Viva

*Un sendero Sufi hacia el  
Despertar y el Ser Esencial*



**Kabir Edmund Helminski**

*Traducción de Gastón Fontaine*

## *Agradecimientos*

En mi búsqueda espiritual tengo una gran deuda con muchas personas que han sido faros en mi camino: con los jesuitas en mi educación temprana, en especial con Martin D'Arcy, SJ.; Shibayama Roshi y Suzuki Roshi, los primeros maestros Zen que conocí en mi vida; Murshid Samuel Lewis y Ram Das con quienes viví y trabajé en la Fundación Lama; varios estudiantes de Gurdjieff, especialmente William Segal y Pierre Elliot; Reshad Feild por su discernimiento y amistad; Sheij Suleyman Dedé, quien nos guió en el camino de Yalal al-din Rumi, por su inmensa buena voluntad; Celalettin Celebi por su apoyo y dirección; Hasan Shushud por la dulzura de la aniquilación; Sheij Tosun Bayrak al-Yerrahi por su constante apoyo; Murat Yagan por su singular claridad y su efecto profundamente positivo en mi pensamiento- Ilhami Baba, Turgut Koca, Oruc Guvenc, Metin Ihsan, Hasan Dedé y Muhittin Baba por su hospitalidad espiritual y conversación; Refik Algan por su inapreciable amistad y conducción; Dr. Abdul Aziz Said por su trabajo reticular en los más altos niveles; Dr. Assad Ali por aquello que las palabras no pueden expresar.

También debo expresar mis agradecimientos a las siguientes personas: a mi mujer Camille por su compañía espiritual durante más de diecisiete años; a Thomas Goldberg por sus sugerencias editoriales; a David y Marion McClelland quienes ofrecieron su hogar en Maui, el que se transformó en el emplazamiento donde se terminó este libro; a Jeremy Tarcher, quien generosamente demostró su aprecio por estas ideas y al equipo muy cordial y profesional de Jeremy P. Tarcher, Inc.



KABIR EDMUND HELMINSKI ha traducido e interpretado varias obras de la literatura Sufi. Es maestro sufi (Sheij) en la orden Mevlevi, fundada por Mevlana Yalal al-din Rumi en el siglo XII, y tiene una maestría en psicología transpersonal. *Presencia viva: un sendero sufi hacia el despertar y el Ser Esencial*, fue publicado en 1992 por Jeremy P. Tarcher/ Putnam Books, y en 1997 por Editorial Cuarto Propio, Santiago de Chile.

## *Presencia: una introducción*

El Islam nos invita a establecer una relación consciente con Dios. La fe, la acción reparadora, la ética y la justicia social están todas fundamentadas en un estado en el cual el ser humano *recuerda* a Dios. No obstante, la capacidad para recordar a Dios está relacionada con la habilidad de estar despierto, de estar aquí. Actuar con intención (*niyah*), de manera reflexiva (*taffakur*), vigilándose a sí mismo (*taqwa*), y de manera benéfica (*ihsan*), suponen todas un estado de presencia consciente.

Un tema en común recorre todas las grandes tradiciones espirituales. Se le conoce por muchos nombres -despertar, evocación, atención conciente, remembranza, *zikr*, presencia- y por ningún nombre. Este estado de conciencia agrega dimensiones adicionales a la estadía en este mundo. Más allá de la banda de conciencia angosta que ha llegado a ser aceptada como estado convencional de percepción, hay una facultad que es la llave maestra para liberar nuestro potencial humano latente.

Podemos entender a muchas de las prácticas del Islam, como prácticas que requieren y desarrollan presencia: hacer abluciones (*wud'u*), ofrecer la oración ritual (*salaah*), el *adab* (cortesía) de nuestras relaciones. Encontramos este estado en todas las tradiciones en las cuales encontramos una auténtica reverencia, una conciencia de lo sagrado. En el Islam, todo lo que la vida abarca se tiene como sagrado.

En algunas doctrinas, tales como el budismo, la práctica de la presencia atenta (presencia consciente o con discernimiento) es el aspecto central. En el Islam, la remembranza es el calificativo de toda actividad. En el cristianismo debemos mirar la experiencia de sus grandes místicos y orar con el corazón. Pero en toda psicología espiritual auténtica este estado de conciencia es una experiencia y un requerimiento fundamental. Para los efectos de nuestras reflexiones lo llamaré *presencia*.

Presencia significa la cualidad de *estar conscientemente aquí*. Es la activación de un nivel más alto de percepción que permite conocer, desarrollar y armonizar todas las demás funciones humanas -tales como pensamiento, sentimiento y acción. Presencia es el modo como ocupamos el espacio, como también fluimos y nos movemos. La presencia modela nuestra autoimagen y nuestro tono emocional. La

presencia define si nuestra energía escapa y se dispersa o si la encarnamos y la dirigimos.

Presencia es la autopercepción humana como resultado final de la evolución de la vida en este planeta. La presencia humana no sólo es cuantitativamente diferente de otras formas de vida; la humanidad representa una nueva forma de vida, de energía espiritual concentrada, suficiente para producir voluntad. Con la voluntad -el poder de elección consciente- los seres humanos pueden formular intenciones, trascender sus instintos y deseos, educarse a sí mismos, y dirigir el mundo natural. Desafortunadamente, los humanos también pueden usar este poder para explotar la naturaleza y tiranizar a otros seres humanos. Esta potencialidad de la voluntad, que por un lado puede conectarnos a la armonía consciente, también nos puede llevar en la dirección del alejamiento de esta misma armonía.

He estado hablando de presencia como un atributo humano, en el entendido de que es la presencia del Ser Absoluto reflejada a través del ser humano. Podemos aprender a activar esta presencia a voluntad. Una vez activada, esta presencia puede ser encontrada tanto dentro como fuera nuestro. Al encontrarla extendiéndose más allá de los límites de lo que creíamos ser, nos liberamos de la separación, de la dualidad. Podemos hablar de estar *en* esa presencia.

Mucha gente vive hoy en una era pluralista, postmoderna, postreligiosa. Poca gente tiene la seguridad de la fe (*iman*), de creer verdaderamente en algo. Vivimos en una época en que las historias, sistemas de creencias y mitologías de siglos pasados han perdido credibilidad y sin embargo están más disponibles que nunca antes en la historia de la humanidad para todos nosotros. Ahora las vemos como verdades relativas, no como absolutas. Las fronteras de las culturas se han vuelto porosas; el localismo ha ido desapareciendo, pero aún no tenemos un vocabulario espiritual compartido. Sin embargo el mundo se está moviendo hacia una convergencia sin precedentes en lo económico, psicológico y espiritual. Somos tantas personas compartiendo un espacio limitado. La comunicación está volviéndose universal e instantánea. La humanidad necesita una filosofía espiritual equivalente a esta explosión de tecnología y comunicación. Necesitamos desarrollar una sensibilidad hacia la nobleza y responsabilidad del ser humano, así como una percepción acerca de la unidad de la vida, o sucumbiremos a fuerzas inconscientes que nos hundirán. Quizá como nunca antes necesitamos activar y desarrollar nuestra humanidad latente para equilibrar las fuerzas que la amenazan: la disponibilidad sin precedentes de medios para satisfacer nuestros deseos, y la ignorancia prevaleciente acerca del significado y propósito de la vida.

Pero no debemos ser pesimistas; el poder creativo en el corazón de la vida descubrirá finalmente su expresión propia y más adecuada. El Islam es una de las expresiones (no la única) de este poder creativo en el corazón de la vida y nos puede guiar durante esta era difícil.

Quisiera compartir en los términos más universales posibles algunas de las experiencias, reflexiones y conocimientos que he adquirido en mis encuentros con algunas de las fuentes de sabiduría tradicional, y del conocimiento, experiencias y reflexiones que han sido conservadas dentro de la sabiduría tradicional del Islam. Es tiempo de que estas ideas penetren en el corazón mismo de nuestra cultura contemporánea. Presentadas en términos universales, es posible que traspasen los muros de resisten que algunos de nuestros condicionamientos culturales han erigido.

Les debo mucho a los maestros vivientes que generosamente han compartido su conocimiento y presencia conmigo. En este libro me he referido a diversos maestros como "mi maestro" pues quería enfatizar su rol funcional más que su identidad biográfica.

Diferentes personas dentro de la tradición amplia de amor y presencia me han dado lo que yo podía recibir y lo que ellos podían dar. Sin esta conexión viva, no habría podido comenzar a comprender las enseñanzas dejadas por diversas tradiciones. Lo que debo a la historia espiritual de la humanidad está implícito en todo lo que tendré que decir aquí.

Gran parte de mi vida adulta la he dedicado a la investigación de varias psicologías y prácticas espirituales. He viajado por el sendero, y he explorado algunos caminos laterales y callejones sin salida. Durante alrededor de veinte años he estado involucrado en un experimento de aplicación de la sabiduría tradicional de Oriente y Medio Oriente en Norteamérica. Mi propia experiencia me ha demostrado que la práctica de la presencia es un medio esencial para vivir una vida humana completa aquí y ahora y para conocer aquellas propiedades que se describen como espirituales.

Esta presencia es como un pasaporte a una vida mejor. La presencia es nuestra conexión con un Ser superior al cual pertenecemos, pero que está a menudo enterrado bajo nuestras preocupaciones mundanas, deseos carnales, disturbios emocionales y distracciones mentales. Mediante el conocimiento, la práctica y la comprensión, esta presencia puede ser despertada. A la larga, la tendremos ya sea al hablar o al movernos, al pensar o al sentir. El despertar esta presencia en nosotros es el método más directo y confiable de cultivar cualidades humanas esenciales, de activar todo lo necesario para alcanzar los máximos de nuestras vidas. La presencia es

el punto de intersección entre el mundo de los sentidos y el mundo del Espíritu. Dios quiera que nunca dejemos de descubrir Su belleza y poder.

Este libro pretende ofrecer ciertas ideas transformadoras que poseen energía propia. Pero es necesario aplicar estas ideas, vivir estas enseñanzas. Descubrir el uso de estas ideas es tarea de cada uno; de otro modo no se tendrá la relación correcta con este conocimiento. En las páginas siguientes ofrezco algunas sugerencias de cómo practicar estas ideas, pero no pretendo que ellas sean consideradas como finales o completas. Para hacer de estas ideas algo propio, es necesario estar receptivos a su fuerza y ser activos en su aplicación a la vida diaria. He intentado alcanzar cierta claridad y consistencia de lenguaje en relación a un tema que puede ser esquivo. Pido disculpas por cualquier confusión u otra imperfección que pueda encontrarse.

Kabir Helminski  
Santa Cruz, California, 2001

***El Maestro dijo: hay una cosa en este mundo que nunca debe ser olvidada. Si uno olvidara todo lo demás, pero no se olvidara de esta, no habría de qué preocuparse; en cambio si uno recordara e hiciera todo sin olvidar nada excepto ésta, no habría hecho nada en absoluto. Es igual que si un rey te hubiera enviado a un país a cumplir una misión determinada. Vas y realizas cientos de otras tareas; pero si no realizas aquella tarea específica que te encargó, es como si no hubieras hecho nada en absoluto. De un modo similar el ser humano ha venido a este mundo para realizar una tarea específica, y ese es su propósito; si no la realiza, no habrá hecho nada en absoluto.***

DISCURSOS DE RUMI (Traducidos al inglés por A. J. Arberry  
y al castellano por M. Bonaudo)

## **Capítulo dos**

### ***La ciudad de la separación: un cuento de transformación***

Había una vez una ciudad cubierta por nubes. En ella había grandes edificios de oficinas, colegios, tiendas y fábricas. La ciudad era un lugar donde abundaban los materiales en bruto, tanto físicos como humanos. Eran lo central de la economía. Allí *había* que ser una persona importante, exitosa; pero era también un lugar donde ocurrían muchas cosas terribles. La mayoría de la gente se consideraba fracasada; nadie podía estar seguro ni a salvo de hechos delictivos; y este medio ambiente producía una infinita variedad de enfermedades, incluyendo algunas mortales y contagiosas.

Esta ciudad era muy oscura. La energía se había vuelto muy limitada y había poca luz disponible. La gente se cruzaba a media luz y no podía ver con facilidad a los demás. Quizá para ser notados, improvisaron varias formas extremas de vestimenta y de comportamiento. Aquí era común que la gente viviera atemorizada y suspicaz. Incluso los que se decían amigos se evitaban entre sí. Si uno preguntaba quién era la cabeza del lugar, la respuesta era: "somos todos libres aquí, seguimos nuestros propios caminos. Nadie nos controla. Así son las cosas y punto."

Al comienzo encontré interesante la ciudad. Me sentí atraído al recorrer sus calles oscuras a toda hora. Quería ser un observador, pero me fui involucrando más y más. Finalmente quise experimentar otro tipo de vida, o cambiar algo en mi interior, pero cada vez que lo pensé, las cosas siguieron igual. Una vez le pregunté a alguien, "¿acaso soy el único que piensa que las cosas no están bien, o hay otros que piensen lo mismo?"

"Por supuesto, todos nos quejamos", contestó. "Pero así es la vida. Tenemos que adecuarnos a la realidad, ¿Para qué silbar en el viento? Pero hay un vecindario donde puede encontrar gente que piensa como usted."

Se me informó acerca del vecindario llamado Remordimiento, como se le conocía, y llegué a conocer a todos los que vivían allí. Eran en todo sentido como los demás habitantes de la ciudad, con la salvedad de que sentían remordimientos por algunas de sus acciones. Entre ellos había

muchos arrogantes, envidiosos e individuos poco sinceros a quienes les encantaba tener siempre la sartén por el mango. Llegué a conocerlos bien -sus egoísmos y dudas, sus obsesiones y vacilaciones, sus remordimientos, y su inevitable aceptación de sus debilidades. Pregunté, "¿Por qué no cambia la gente? ¿Por qué sólo piensan en hacerlo pero no lo hacen nunca? ¿Por qué no tenemos en cuenta cómo terminará todo esto?".

Casualmente algunas personas de este vecindario encontraron la salida de esta ciudad y llegaron a la villa llamada Compartir. La encontraron por accidente o por desesperación. Un letrero en la entrada de la villa dice "El Espíritu en todos nosotros." Esta villa era el hogar del Señor Afecto. Aquí la gente gozaba de varias formas de unión. Tenían muchas ocasiones de celebración y cantaban y bailaban juntos. Sus hijos eran respetados y disponían de mucho tiempo para juegos y diversiones, y también se les daba trabajo útil. Los forasteros eran siempre bienvenidos y tratados con cariño. Los miembros de la familia no temían envejecer y volverse inútiles. Si alguno enfermaba los demás tomaban esto como una oportunidad especial para visitarlo. Los enamorados eran puros e inocentes. Cada persona valoraba su trabajo por lo que este significaba para el todo, y todos tenían algo en qué trabajar pues eran necesarios para los demás.

Pero más que nada, lo que mantenía a la gente feliz era el amor totalmente irracional e inconmensurable que todos sentían por el Señor Afecto. Quienquiera lo conocía ya no podía dejar el lugar.

A diferencia de la gente de la ciudad, que actuaba única y predeciblemente en su propio interés, esta gente de Compartir era impredecible. Actuaban de modo irracional, entregando lo mejor de sí sin esperar nada a cambio. Esta gente vivía en una bruma de amor. No habrían sobrevivido bien en otros lugares pero en Compartir uno encontraba a ricos y pobres juntos. Los más educados enseñaban con humildad a quienes querían saber más. Aquellos que eran servidos, respetaban a quienes les servían. Inmediatamente me sentí relajado y confortable, incluso feliz. Mi vida comenzó a transcurrir suavemente durante un tiempo antes de que empezara a notar algo inquietante en mi corazón. Conocí a un anciano cuya cara rebosaba vida y compasión, le dije, "Quizá usted me pueda ayudar. Parece que no puedo recordar qué es lo que realmente deseo."

"¿Qué es lo que amas profundamente?"

"Cuando estaba en la ciudad me había olvidado del amor. Cuando vine a esta villa, descubrí que no había nada mejor que estar con esta gente, pero ahora no estoy seguro".



"Más allá de esta villa ' hijo mío, hay un lugar que puedes visitar", dijo. "No te preocupes, puedo llevarte fácilmente allá. En ese lugar encontrarás, si Dios quiere, cuatro tipos de personas:

"Primero están los Aspirantes. Los verás leyendo y hablando acerca de la Verdad, incluso practicando las posturas de meditación y las fórmulas de adoración, pero sus mentes están a menudo en otro lado. Y sin embargo están practicando las vías y los frutos del amor, como si lo conocieran, y esto los salvará al final. Están aprendiendo que el Uno tiene muchos nombres. Ojalá que su imitación se vuelva realidad.

"Luego están los Guerreros. Ellos practican el Trabajo Mayor, la lucha contra el ego. Son callados y gentiles, agradecidos y corteses, Sus actividades preferidas son los actos simples de la vida, la oración y el servicio espontáneo. Ellos se han despojado de las artificialidades del ego y sus muchas distracciones. Sus egos han sido domados por el amor, por el sometimiento voluntario y el aprendizaje del servicio a Dios. Si los encuentras quédate con ellos lo suficiente para aprender paciencia y verdadera felicidad.

"En tercer lugar encontrarás, con la ayuda de Dios, a la Gente de Recordación. Ellos recuerdan al Uno interiormente en todo lo que hacen. Comen poco, duermen y hablan poco para no distraer al otro de la presencia del Uno. Son las personas más fáciles de tratar; livianas como plumas, nunca son una carga para nadie. Si pasas muchos años con ellos, Dios lo quiera, puede que venzas tus olvidos, dudas y rechazos. Pero aún si lo logras, tendrás la contradicción oculta de yo y Él."

En ese momento me invadió una gran tristeza y antes de que me diera cuenta las lágrimas corrieron por mis mejillas. Quise ahogarme en este mar de penas pues me sentí tan lejos de todo lo real -tan perdido-, pero mirar la cara radiante de mi viejo amigo ahuyentó mi desesperación.

"Oh, querido", dijo, "esclavo de tu propio ego, huérfano, exiliado, mendigo, el cuarto grupo que conocerás, si Dios quiere, es la Gente de la Sumisión Total. Son mudos. No emprenden ninguna acción innecesaria por sí mismos, no existe ningún obstáculo para la voluntad de su Yo supremo, ninguna duda, ningún titubeo, ningún regateo. Han llegado al estado más sutil de sí mismos y conocen su propia inexistencia. Esta gente no pide nada para sí mismas pues están identificadas con el Poder Creativo mismo. Puedes vivir muchos años con ellos hasta que conozcas su estado y actúes como ellos, pero no serás interiormente uno de ellos mientras estés disgregado, mientras te sientas tú mismo, mientras seas amante **y** amado. Si tu experiencia aún proviene de la fuente de tu subconsciente, de tus propias facultades internas -mientras conserves el menor rastro de ti mismo en tu interior-

no habrás alcanzado tu propósito. Aprende que hay un conocimiento y una certeza que vienen sólo a través del Espíritu. El Espíritu y la Nada: ese es tu más alto destino.”

He actualizado y reformulado este cuento, que proviene de una fuente sufi no publicada del siglo diecinueve, para que aquellos de nosotros que estamos en la búsqueda reflexionemos acerca del lugar donde *nosotros* vivimos y *hacia donde vamos*.

### **Capítulo 3**

## ***Trabajo del Alma: Reflejar el Espíritu***

La abundancia busca a los pobres y a los mendigos,  
tal como la belleza busca un espejo.  
Los mendigos, entonces, son los espejos  
de la abundancia Divina,  
y los que están con Dios están  
unidos con la Abundancia Absoluta.  
RUMI, *MASNAVI*, I, 2745, 2750

LA EDUCACIÓN COMO se conoce corrientemente, en especial en Occidente, ignora al alma humana, o Ser esencial. Este Ser esencial no es una entidad vaga cuya existencia sea materia de especulación, sino nuestro Yo fundamental, que ha sido velado por los condicionamientos sociales y por la superficialidad de nuestra mente racional. En Norteamérica tenemos una gran necesidad de cierto tipo de entrenamiento que contribuya al despertar del Yo esencial en nuestro interior. Tales formas de entrenamiento han existido en otras épocas y culturas y han estado disponibles para aquellos que anhelan despertar del sueño de su condición limitada y aprender del potencial latente en todo ser humano.

Estamos hechos para conocernos y descubrirnos; hemos sido creados para llegar a esta conciencia de nuestro ser; estamos totalmente equipados para ello. ¿Qué podría ser más importante para nosotros?

La educación del alma, o Yo esencial, es diferente de la educación de la personalidad o del intelecto. La educación convencional tiene relación con todo lo que lleve a la adquisición de conocimientos externos y a llegar a ser alguien en el mundo exterior.

La educación del alma comprende, además del conocimiento, la puesta en acción de una presencia que corresponde a nuestra naturaleza más profunda y que incluye atención, voluntad y trascendencia del yo.

Lo que es más característico del ser humano no nos está garantizado por nuestra especie o nuestra cultura, sino sólo nos es dado en forma potencial. Un maestro lo expresó de la siguiente forma en cierta ocasión: Una persona debe trabajar para volverse humana.

Lo que es más distintivamente humano en nosotros es algo que va más allá del rol que desempeñamos en la sociedad, y de los condicionamientos, buenos o malos, de nuestra cultura. Es nuestro Ser esencial, que es nuestro punto de contacto con el Espíritu infinito. Este Espíritu no debe entenderse como una creencia o afirmación metafísica, sino como algo que podemos experimentar nosotros mismos.

Usted, como ser humano, es el producto final de un proceso en el cual este Espíritu ha ido desarrollando cada vez mejores y más fieles reflectores de Sí mismo. Si el ser humano es el portador más evolucionado del Espíritu Creativo -poseedor de amor consciente, voluntad y creatividad-, entonces nuestra humanidad es el grado en que este vehículo físico/espiritual, y particularmente nuestro sistema nervioso, puede reflejar o manifestar dicho Espíritu. Aquello que es más sagrado en nosotros, eso que es más profundo que nuestra personalidad individual, es nuestra conexión a este Espíritu, Vida Cósmica, Poder Creativo, o cualquier nombre que le queramos dar.

Mientras los credos religiosos convencionales tienen la tendencia a antropomorfizar a Dios/Espíritu, este proceso tiene que ver con la "Deificación", se podría decir, del ser humano. Nuestra naturaleza humana se realiza a través de la comprensión y percepción del hecho de que el Ser esencial humano es un reflejo del Espíritu. Volverse verdadera y realmente humano es alcanzar una percepción tangible del Espíritu, es comprenderse y volverse uno mismo un reflejo del Espíritu, o de Dios.

El trabajo que espero describir es un proceso de despertar una conciencia trascendente, una presencia que puede iniciar y mantener la activación de nuestras facultades humanas latentes. Se requiere de cierto conocimiento, de ayuda y práctica para convertirnos en seres humanos, para saber qué somos. La persona debe desarrollar dicho Trabajo dado que mucho-5 de nuestros atributos humanos se han atrofiado. Debido al desuso, ellos se han convertido en facultades latentes más que operantes. El ser humano no sólo tiene las facultades del sentido, emoción e inteligencia que todos conocemos, sino que además otras facultades o sentidos tales como el volitivo, el psíquico, el intuitivo, el magnético y el ecológico. Un sistema nervioso purificado y energizado con todas estas facultades funcionando en forma armoniosa llevarán a una persona a experimentar la unidad del Ser; unidad con la Vida Cósmica y con el Poder Creativo.

Para esto es necesario un programa balanceado que nos lleve a la toma de conciencia de nuestro Ser esencial o Yo esencial latente. Este Yo esencial no es un término absoluto sino relativo que se refiere a la subjetividad purificada o percepción que llegamos a conocer a medida

que nos vamos liberando de las identificaciones con condicionamientos sociales y programaciones. Se descubrirá que este Yo esencial tiene los atributos del Espíritu, incluyendo el amor incondicional y la creatividad fundamental.

La comprensión, en su acepción más completa, no es meramente conocer algo, sino que hacerlo real dentro de uno. Nosotros llegamos a este Yo esencial a través de un proceso de descondicionamiento, recondicionamiento e incondicionamiento. Occidente ofrece pocos modelos tradicionales para este tipo de desarrollo humano intencional. Ni en nuestras universidades ni en nuestras iglesias se ha llevado a cabo este trabajo en forma sistemática. Estas instituciones han producido poco más que el desarrollo de la intelectualidad y del comportamiento religioso convencional. Las sociedades iniciáticas y ocultistas en Occidente, con pocas excepciones, han ofrecido poco, aparte de ceremonialismo, intelectualismo y distracción psíquica. Una cultura que ignore este trabajo de despertar nuestra humanidad latente tendrá apetito de alimento del alma.

Sería útil distinguir entre el Trabajo, por un lado, la religión o filosofía, por otro. El Trabajo es una aproximación al Espíritu que implica un compromiso total y una forma de vida. Una religión es un sistema de creencias y rituales que pueden o no ser una forma de Trabajo para una persona en particular. Una filosofía es un sistema de ideas; una investigación de los principios que subyacen al conocimiento y la realidad; es ante todo un sistema mental.

Una persona con inclinaciones religiosas se podría preguntar: "¿Qué debería creer?"; una persona de tendencias filosóficas podría preguntarse: "¿Cuál es la verdad?"; pero una que pregunta: "¿Cómo *encontraré* a Dios, cómo *experimentaré* el Espíritu, cómo me *volveré* la Verdad?" está haciendo las preguntas del Trabajo. Lo buscado se busca a través de la experiencia, mediante un proceso de maduración, usando más y más nuestras facultades, a través de un cambio gradual de percepción.

Algunos de los problemas espirituales más importantes de nuestro tiempo están en relación con la necesidad o no del apoyo de la tradición en el Trabajo y hasta que punto dichas tradiciones son viables en un mundo pluralista y postmoderno. Hoy en día hay resistencia al lenguaje religioso y tradicional de parte de una gran cantidad de personas inteligentes. Esta no es necesariamente una resistencia a las verdades religiosas que este lenguaje primitivamente expresaba, sino que a la vulgarización y convencionalización de la Realidad. Pues la Realidad, después de todo, es lo que llamamos Dios. Cuando la maravilla de dicha

Realidad se convierte en slogans e hipocresía, no es de sorprenderse que muchos se alejen de la religión.

¿Cómo se deben expresar, entender y hacer efectivas hoy dichas verdades? A medida que diferentes individuos y grupos intentan aplicar formas tradicionales de entrenamiento espiritual, tienen que trabajar con aspectos de aquellas fórmulas que eran apropiadas para otro tiempo y lugar. Discriminar entre lo esencial y lo inadecuado no es una tarea para aficionados, y no es una tarea que muchos tradicionalistas creen necesaria.

También es necesario desarrollar nuevas formas de entrenamiento apropiadas a la siempre cambiante condición humana. Sólo cuando se alcanzan los niveles más altos de comprensión, es posible innovar y adaptar las enseñanzas al nuevo ambiente. La tradición, si es sagrada y auténtica está siempre innovándose y adaptándose. Pero la cultura de hoy enfrenta mayores discontinuidades que ninguna otra en la historia conocida, como lo prueba el hecho de que la cantidad total de información con la que deben tratar los humanos se duplica en cuestión de años en vez de siglos.

Por todos lados vemos un anhelo espiritual insatisfecho y también algunas formas exóticas y bizarras de tratar de satisfacer dicho anhelo. ¿Qué forma podría tomar el desarrollo interior de los seres humanos en el mundo de hoy? Occidente ha tenido cierta historia de experimentos espirituales que apuntan al desarrollo humano intencional. Pero en su mayor parte estos intentos han sido aislados y experimentales; sin un conocimiento tradicional adecuado -como el que ha estado más disponible en Oriente y Medio Oriente- que los soporte y los guíe. Hoy, cerca del fin de siglo, tenemos una red de organizaciones espirituales, algunas vendiendo sus ideas y servicios en el mercado, otras que requieren adopción o imitación de culturas foráneas, e incluso otras que pretenden ofrecer sabiduría y bienestar en convenientes seminarios de fin de semana.

Muchas culturas tradicionales han desarrollado diferentes formas del Trabajo. Mi propia búsqueda de la comprensión comenzó con los sistemas del Lejano Oriente y finalmente me llevó a la tradición Sufí, particularmente como ha sido practicada en Asia Menor y Asia Central. Lo que me impresionó acerca de esta tradición fue lo bien integrada que está con el lado práctico de la vida. Al parecer aquellos que se desarrollan dentro de esta tradición alcanzan madurez espiritual sin sacrificar su participación en una vida verdaderamente humana. Prueban ser efectivos en el mundo como miembros de la sociedad, como padres y como amantes.

Hay un conocimiento y una práctica en conectarnos con la Vida cósmica. No tiene nada que ver con creencia; se aprende. Se acrecienta mediante nuestra conciencia sobre ella, aumentando nuestra percepción sobre la abundancia de energía cósmica. La Vida es infinita, y esta infinitud puede ser utilizada. La única limitante es la de conciencia o percepción.

La Vida no es sólo vitalidad bioenergética, sino una vitalidad espiritual que es eterna, y nosotros somos eso. Se dice que este lapso de vida que conocemos en la tierra es sólo un capítulo en la historia de la Vida. Esta Vida Eterna se refleja a través nuestro.

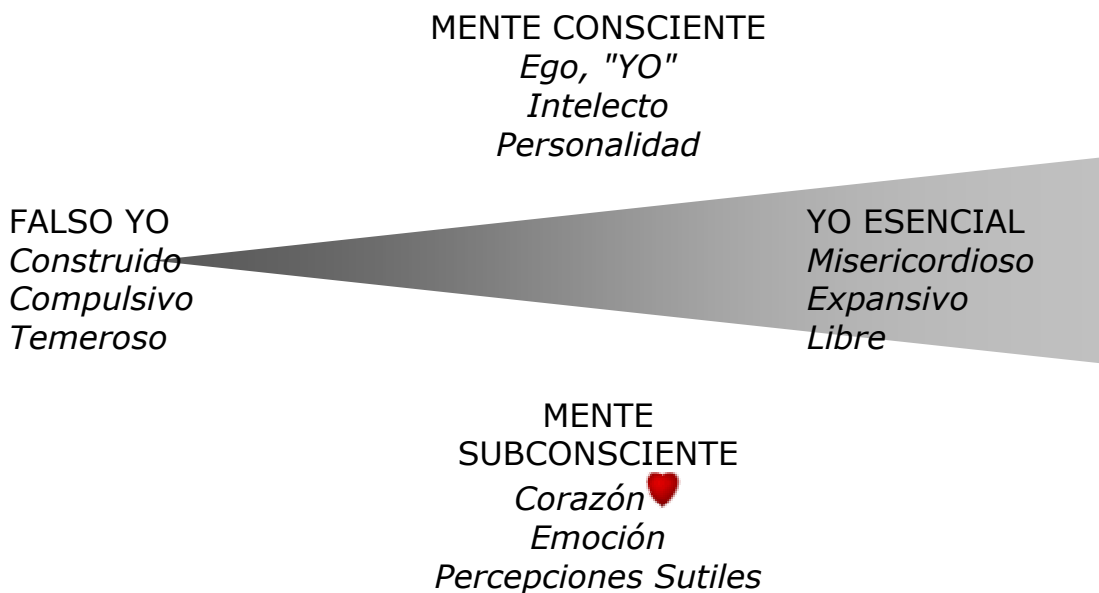
Una semilla no tiene energía propia, pero puede alcanzar la vida en el ambiente adecuado. Toda forma de vida tiene capacidad de respuesta pero ninguna tanta como el ser humano. En un ambiente poco fértil esta capacidad puede estar dormida. El cultivo que debemos proveer es a través de la atención consciente. Esto marca la diferencia entre estar nominalmente vivos y estarlo plenamente. Con conciencia podemos desarrollar todas nuestras facultades. El cuerpo, la mente, el espíritu y la ecología forman un todo interconectado. Cuando existe una relación armoniosa entre todos ellos, tenemos vida en plenitud.

Una vez se le preguntó a uno de mis maestros, mientras se tomaba un café después de la comida, cuáles eran los objetivos del Trabajo. Escribió lo siguiente en el reverso de una servilleta: *"Como seres humanos podemos trabajar juntos para 1. desarrollar nuestro sistema nervioso mediante el trabajo interior; 2. desarrollar nuestros cuerpos físicos a través del ejercicio consciente, la respiración y la alimentación correctas;. 3. desarrollar nuestro sentido de interdependencia y altruismo; 4. desarrollar la prioridad de la causa común; 5. desarrollarnos en las relaciones sociales; 6. desarrollarnos en las relaciones familiares y conyugales; 7. desarrollar medios de vida abundantes mediante la calidad de nuestro trabajo; 8. trabajar por la ecología; 9. desarrollar la facultad de comprensión de la Verdad y llegar a Ella en este mundo."*

Los primeros pasos en este proceso pueden ser intelectuales. Nuestra descripción de las realidades espirituales y del trabajo espiritual no pretende ser absoluta, final ni completa. Nunca debemos olvidar que la Realidad –o la Verdad—está más allá de cualquier cosa que podamos decir, y que como seres humanos nos realizaremos en forma más completa si nuestras ideas están en armonía con nuestras posibilidades. Puede no ser posible o necesario decir qué es la Verdad Absoluta, pero para el ser humano la Verdad es que estamos integrados a Ella, no separados, y podemos hacer esto efectivo mediante la experiencia.

Es necesario alcanzar cierta claridad intelectual, pero una vez que la mente consciente se ha familiarizado con algunas ideas transformadoras, estas pueden penetrar al nivel de la mente inconsciente, lo que tradicionalmente se conoce como "el corazón". Habiendo sido recibidas y comprendidas en este nivel, estas ideas ayudan a crear una nueva receptividad de la mente en todos los niveles del Ser.

El Trabajo, el aspecto práctico, es fundamental; la expresión intelectual de este proceso es necesaria, pero secundaria. El propósito de esta formulación es que no sólo sea leída por la mente, sino que sea puesta en práctica de un modo coherente. Las ideas deben convertirse en valores, y no ser meros pasos de un proceso lógico. La idea de presencia, por ejemplo, es algo pragmático. No es un credo ni una opinión sino una práctica. Cuando una persona la ha aprendido y practicado, se convierte en algo comprendido y valorado.



Los cuatro términos diagramados grafican, de un modo necesariamente simplificado, los términos y polaridades del Yo tal como se presentan en este libro. Todos los términos empleados tienen desafortunadamente varias definiciones en el idioma Español, y por lo tanto es importante clarificar lo que queremos decir con cada uno aquí.

Comencemos con un sentido del ser, el "yo". Antes que digamos si este "yo" realmente existe o no, podemos decir que es algo que todos experimentamos. Cómo es esta experiencia varía enormemente de



persona a persona, desde un "yo" contraído y desintegrado, hasta un "Yo" expandido y espiritualizado. Comúnmente, sin embargo, este "yo" es una parte muy pequeña de nosotros. Es nosotros en tanto estamos conscientes.

Más allá de este "yo" o mente consciente hay un reino extenso que puede ser llamado Subconsciente. Normalmente, se le visualiza como una especie de almacén de recuerdos enterrados, condicionamientos, complejos, impulsos y obsesiones. Desde una perspectiva más espiritual, este Subconsciente es también el Corazón, la fuente de la sabiduría y de las percepciones sutiles. Es infinito, al menos comparado con la mente consciente, y está espontáneamente en comunicación con otras mentes y con la Mente ilimitada.

La otra polaridad que requiere clarificación involucra el falso yo y el Ser esencial. La premisa básica de este libro es que la mente consciente se identifica en mucho con el falso yo, que es el producto del temor y el egoísmo. Podemos desidentificarnos de este yo y a través de la presencia comprender y hacer efectiva nuestra identidad con el Yo esencial o Ser esencial. Tanto *falso yo* como *Yo esencial* son términos relativos. Desde la perspectiva del Yo esencial, sentimos nuestra unidad con todas las cosas a través del amor y las facultades finas de la mente.

El dónde nos identifiquemos nosotros dentro del espectro del falso yo y del Yo esencial influye en nuestra experiencia del "yo", y también en la condición de nuestras mentes subconscientes. Claramente, las personas cuyas vidas están regidas por la vanidad y todas las ilusiones falsas que esto conlleva tendrán un sentido diferente del yo de aquellos que pueden tener conciencia de su dependencia del Espíritu y su interdependencia con toda la vida, aquellos que son humildes y recuerdan su propia muerte.

Los primeros estarán esclavizados a la tiranía de su propio ego; los últimos experimentarán una vida plena y creativa, viviendo a partir del Yo esencial.

El logro espiritual es un proceso en el que nos volvemos completos permitiendo que la mente y el corazón respondan a los niveles más altos del Espíritu. La madurez espiritual no es un proceso de desarrollo personal, pues la "persona" en la que está basado dicho desarrollo es una entidad superficial. Esta es una de las cosas más difíciles de aprender. Durante muchos años pensé que yo estaba "en el Trabajo" para hacer de "mi" una persona consciente, como si se tratara de un logro similar a otras realizaciones. **Sólo en forma muy lenta y dolorosa comencé a aprender que el verdadero Trabajo es servir, prestar atención a cómo otros seres humanos pueden ser ayudados en pos de la libertad y el amor, siendo un ejemplo de**

**dichas cualidades sin esperar ninguna retribución ni reconocimiento por ello.** (Destacado por el traductor.)

Somos reflectores de este Espíritu más grande. Toda inteligencia, toda belleza, toda fuerza, toda compasión, todo perdón, toda paciencia, y toda confianza son dones y atributos de este Espíritu. Cuando nuestra percepción de esta conexión con el Espíritu aumenta, reflejamos estos atributos en forma más perfecta. En la medida que pulimos el espejo de nuestro corazón, nos volvemos reflexivos y brillantes. Nos volvemos amantes de este Espíritu puro.

¿Cómo debe encontrarse este Espíritu? Si está en todas partes, no debería ser muy difícil de encontrar. ¿Pero dónde estará más concentrado?

Ante todo, este Espíritu está más concentrado en el corazón humano, cuando el humano se vuelca hacia él y lo observa en su interior. Volviéndonos hacia nuestra propia experiencia, cultivando una vigilancia respecto de nuestros propios estados, podemos conocernos y por tanto conocer el Espíritu que reflejamos.

En segundo término, dondequiera que dos o más se reúnan para recordar a Dios, la madurez espiritual es comunicada de un corazón al otro. Rara vez se consigue solo. Por varias razones la amistad y la hermandad son el resultado de nuestra comprensión de la Verdad.

El grupo o la hermandad existen para ayudar a la atracción, concentración y transmisión de energías sutiles que llevan a nuevas percepciones ya la transformación personal. Se han desarrollado muchas formas para generar resonancia entre los seres humanos. Mediante el culto consciente y la concentración en los movimientos, sonidos y respiración, se facilitan ciertos estados que nos abren camino hacia capacidades relativamente infinitas de la mente.

El trabajo espiritual se ha fundado tradicionalmente en un modelo de grupo, aprovechando las ventajas de la dinámica del mismo para practicar valores tales como la remembranza o recordación, el servicio, el desprendimiento, la humildad, la generosidad y la vida comunitaria. Abordar el trabajo en forma individual no sólo es una gran limitante, sino que además conlleva el riesgo de cultivar la vanidad y la autoestima hipócrita. El logro espiritual aislado de los demás seres humanos es ilusorio e incompleto. El despertar de las cualidades humanas latentes mientras aún se está basado en el ego y sin el soporte del amor sólo es posible hasta cierto grado. El propósito de este Trabajo no es sólo despertar nuestras cualidades humanas latentes; debería llevarse a cabo bajo la gracia protectora de la humildad y el afecto. El Trabajo real se completa bajo la guía y protección del Amor.

Tendemos hacia la independencia personal, pero para conocer nuestro Yo real debemos abandonar nuestros comportamientos ego-protectores que nos mantienen en estado de separación. Necesitamos abrirnos hacia otros seres en este medio ambiente de Amor. Necesitamos juntarnos con los seguidores de la Realidad para recibir el don de la madurez y ofrecernos generosamente. Sólo cuando comenzamos a abrirnos hacia los demás en el amor, puede ser transformado nuestro ego aislado. La conciencia de nuestra interdependencia con nuestros semejantes y con toda la vida, proporciona las condiciones bajo las cuales puede florecer la semilla del alma.

## **Capítulo 4**

### ***Energía Creativa y Capacidades Humanas***

Advierte lo invisible de la mano mientras el lápiz escribe;  
el caballo raudo, pero el jinete escondido;  
la flecha en el aire y el arco imperceptible;  
la existencia de las almas individuales,  
en tanto el Alma de las almas está oculta.  
RUMI, *MASNAVI*, II, 1303- 1304

La visión convencional del mundo es de fragmentación más que de totalidad, de desintegración más que de unidad. Tomamos esta fragmentación y falta de sentido como realidad. La idea de que la realidad es un todo y de que somos integrales a ella –no sólo una pieza de la misma- es vista con cierto escepticismo o, en el mejor de los casos, como mero acuerdo intelectual. Somos incapaces de experimentar esta unidad salvo en momentos excepcionales, cuyo significado no puede ser integrado a la vida diaria pues ellos ocurren en un estado de conciencia muy diferente.

Cómo percibamos el mundo depende de cómo lo entendamos. Nuestras ideas modelan nuestra experiencia de la realidad, y es con nuestras ideas sobre la realidad con lo que deberíamos comenzar si queremos sentirnos cómodos en el mundo de la unidad. Las ideas por sí mismas pueden no llevarnos a esa realidad unificada, pero aquellas enraizadas en la falta de propósito, la desunión, y la separación necesitan ser extirpadas. Más aún, es necesario aprender las ideas que apoyan la experiencia de unidad y de presencia tan cabalmente, que su significado sea transferido a la mente subconsciente.

En algún momento de la historia del mundo moderno, las mentes humanas no pudieron seguir aceptando las ideas espirituales tradicionales de un orden coherente, y toda la estructura Occidental de apoyo a las creencias espirituales se derrumbó, Quizá la estructura misma no estaba de acuerdo con la naturaleza, o quizá se había

desviado demasiado de la realidad como para seguir siendo apoyada. La humanidad está parada sobre los escombros de los credos anteriores. Palpamos los fragmentos del significado, tratando de imaginar cómo puede haber sido el todo. Pero sobretodo tratamos de cuidar lo mejor posible de nosotros mismos convencidos de que somos microbios insignificantes en un universo indiferente. Siendo hijo de esta cultura, reconozco y entiendo este punto de vista, pero ya no es más el mío. Años de reinterpretación de la experiencia y de práctica de disciplinas mentales en armonía con una realidad unificada me han hecho ver y experimentar la vida de otras formas.

La sabiduría tradicional concibe el Todo en términos de un Poder Creativo único que actúa en distintos niveles y por diferentes medios o reflectores, para producir una variedad infinita de resultados creativos. En otras palabras, todo lo existente es la manifestación de una sola fuente de Vida y Ser. Mis maestros fueron obstinada e incansablemente insistentes al respecto y yo no puedo serlo menos. Todo lo que ellos tenían que decir apuntaba a esta verdad esencial, del mismo modo en que cada punto de la circunferencia encuentra su significado en el centro.

Un poder creativo actuando en diferentes niveles produce diferentes efectos y la vida es uno de estos efectos. La energía creativa se refleja de distintas maneras, dependiendo de lo que la forme o le dé cuerpo. Hay una sola energía cósmica, pero a medida que esta encuentra diferentes reflectores es transformada en diferentes capacidades o cualidades, tal como distintas aplicaciones eléctricas reflejan una sola energía en forma de movimiento, sonido, calor, y luz.

Esta energía creativa estimula todos los procesos de la vida en general y todo el rango de actividades humanas en particular. Todo refleja esta inteligencia y poder creativos únicos.

Nosotros no experimentamos directamente este Poder Creativo, sino que sólo lo conocemos reflejado en nuestro mundo y en nosotros. Los minerales, la vida vegetal y la vida animal reflejan de diferentes formas esta misma energía creativa. La vida humana contiene todos los niveles y cualidades del mundo natural así como también manifestaciones de esta energía que son distintivamente humanas.

Dado que esta energía es creativa, produce efectos que son hermosos, sutiles, inesperados y llenos de vida. Puesto que es una y de una sola fuente, conecta todas las cosas, desde galaxias hasta partículas subatómicas, en un gran propósito y significado. Cada grano de arena está numerado; nada está aislado del total.

La energía es definida en física como la capacidad de realizar trabajo o vencer una resistencia. Vemos los efectos de la energía en el florecimiento de las plantas y en el proceso de la razón humana, en la formación de los minerales así como en la evolución de la cultura, en el pase de un jugador de fútbol y en el relampagueo de percepción que conlleva la comprensión de algo nuevo. Pero las categorías de energía son diferentes y pueden ser ordenadas según una jerarquía natural que es evidente en sí misma una vez explicada.

Esta energía reflejada en el mundo de los sólidos, o en el mundo mineral, tiene la capacidad y función de dar forma y mantener las cosas unidas. Podemos ver su trabajo en la formación de rocas y cristales. Tiene cierto tipo de vida y toma parte en varias transformaciones moleculares. El mundo de las formas sólidas, sin embargo, comparado con niveles más elevados de energía, posee una capacidad muy limitada de interacción.

A nivel de vida vegetal o vital esta capacidad de interacción aumenta. Esta forma vital de vida permite a la materia tomar parte en un intercambio mucho mayor y más espontáneo: sol, agua y minerales se combinan para hacer florecer una rosa. La vida vegetal y animal existen y son mantenidas por la acción de energías vitales.

A medida que las formas de vida alcanzan mayor complejidad, entra en juego una mayor libertad y capacidad de respuesta. Determinada capacidad de la vida animal permite que se aprendan nuevos comportamientos y se conviertan en respuestas condicionadas. Ciertos modelos de comportamiento surgen por medio de esta capacidad de aprendizaje. Si algún comportamiento ayuda a un animal a obtener la comida que requiere, este comportamiento será aprendido, volviéndose cada vez más una respuesta automática. Un animal que tiene una experiencia desagradable en determinadas circunstancias puede tratar de evitar dichas circunstancias. El ser humano, también, está programado con cierta cantidad de respuestas aprendidas y condicionadas que yacen levemente por debajo del umbral de conciencia. Esta puede ser llamada energía o capacidad automática o condicionante.

Más allá de esto yace la capacidad de conciencia, o sensibilidad. Esta capacidad, que es propia de los animales tanto como de los humanos, permite captar y adaptarse. Con este tipo de energía, la vida adquiere una mayor posibilidad de responder a nuevas situaciones. Cada vez que hacemos algo conscientemente, como si fuera por primera vez y no en forma habitual, estamos haciendo uso de esta capacidad.

La conciencia se caracteriza por fijar la atención en una de nuestras funciones -ya sea pensamiento, emoción, sensación física o

comportamiento. Notamos algo fijando nuestra atención en ello. Nuestra atención es consumida por aquello que notamos: una mosca en nuestra nariz, una persona atractiva, un recuerdo, una emoción fuerte. La atención es monopolizada durante un período de tiempo, hasta que otra cosa la atrae.

Esta sensibilidad focaliza la atención en un solo punto, pero no permite aún que todas nuestras funciones operen en un rango mayor de conciencia. La atención es monopolizada por el contenido de la conciencia en vez de ampliarse para incluir el contexto que la conciencia puede proporcionar. A nivel de energía sensible podemos estar aún fragmentados, identificados con una experiencia momentánea, sin conciencia más que de una parte de nosotros a la vez. Por ejemplo, una persona puede estar tan identificada con un ensueño que su entorno inmediato sea, para todo efecto, inexistente. Al momento siguiente algo del entorno puede captar la atención de la persona y el ensueño se puede desvanecer de la memoria.

Sólo cuando alcanzamos la conciencia real encontramos una capacidad que nos permite un amplio campo de conciencia, y por lo tanto una comprensión de nuestra percepción y estado de ser. La conciencia real nos abre hacia el todo, permitiendo una experiencia de corporalidad, pensamiento y emoción completa. Todo es revelado bajo la luz más general de la energía consciente. Por sobre todo, hay un sentido diferente del "yo" -ya no es más el yo que se identifica con cada impulso de sensación, pensamiento o emoción fugaz, sino que se trata de una conciencia trascendente, un testigo que observa separadamente. Con conciencia es posible dirigir la propia atención e incluso estar consciente del movimiento de la atención, ver momento a momento lo que la atrae.

Cada nivel superior de energía permite mayor interacción y mayor libertad. Si el ser humano ha de alcanzar sus propias capacidades latentes, se requiere de este mayor nivel de atención.

Con conciencia real, en contraste con la conciencia pasiva, el momento presente es un espacio ilimitado. Las ilusiones y fijaciones, las tentaciones de un futuro imaginario casi no tienen influencia en nosotros, pues el presente es percibido como es, en la perfección de sus múltiples dimensiones. Tener conciencia es saber lo que uno es.

Tener presencia consiste en poseer esta categoría de energía, esta atención activada. En el actual estado de cultura y de condicionamiento, el estado de presencia es inaccesible para la gente excepto como destellos ocasionales. Sin embargo, es posible, cultivar la conciencia, mantenerla y vivir con ella en forma natural.

Como seres humanos podemos llegar a saber que una única energía creativa conecta todo y que formamos parte de ella. Somos uno con el Todo. Esta es la Verdad en su nivel más alto.

También podemos aprender que tenemos en nuestro interior capacidades diferentes de reflejar esta única energía. Nuestra forma física es un tipo de reflejo; nuestra habilidad para aprender nuevas formas de comportamiento y destrezas físicas es otro. Nuestra habilidad para notar y volvernos conscientes de algo es otra capacidad de la que estamos dotados. Pero hay una distinción decisiva entre conciencia normal y conciencia real. Una presencia consciente (real) es la percepción del todo, es la luz del alma detrás de la fragmentación y de los conflictos no resueltos de la personalidad. Ella puede, por tanto, unificar y armonizar todos los otros fragmentos y capacidades, pues los trasciende.

La conciencia real es la capacidad más alta que puede experimentar el ser humano a voluntad, y su importancia radica en que nos abre a aquello que está más allá de la voluntad individual: los poderes creativos y vivificantes del Divino Desconocido.

Cuando la presencia consciente ha sido despertada, dándonos la habilidad de dirigir una atención refinada, estamos mejor preparados para abrirnos al conocimiento del corazón. El corazón, como los Sufíes y otros lo llaman, es la totalidad idea las facultades mentales, tanto sub como supraconscientes.

Estas facultades trabajan tras la cortina de nuestro conocimiento consciente. En la mayoría de nosotros funcionan de manera errática, parcial e inconsciente, debido a que el corazón humano está fragmentado y en conflicto.

Pero si la mente subconsciente opera en armonía con el Divino Desconocido, con el Poder Creativo, la vida se llena de nuevo significado que fluye hacia el conocimiento consciente. Mientras anteriormente la conciencia estaba ocupada por capas más superficiales de actividad mental, particularmente los deseos y pensamientos de nuestro ego, ahora es posible escuchar nuestro interior más constantemente. Mediante esta atención, pueden integrarse mente y corazón, ego y subconsciente. La energía cósmica se refleja a través de las facultades subconscientes de la mente, las que son capaces de manifestar, entonces, lo nuevo, lo creativo, lo inesperado y lo único.

Para purificar y armonizar nuestras facultades conscientes y subconscientes, volver puro el corazón en tomo a un centro único o



deseo maestro, y despertar pacientemente esas facultades que se han dormido o atrofiado -para todo esto es el trabajo de presencia.

Un día el corazón puede alcanzar tal grado de contacto con su propia fuente a través de la amalgama directa con el Poder Creativo y el reconocimiento del Uno tras la multiplicidad, que puede vivir en la unidad. El resultado es un ser humano completo, la gota que se convierte en Mar. No es difícil alcanzar este fin, pues estamos hechos para lograrlo.

## **Capítulo 5**

### ***Equilibrando lo Externo con lo Interno***

Alguien dice, "No puedo dejar de alimentar a mi familia.  
Tengo que trabajar muy duro para ganarme la vida."  
Puede vivir sin Dios, pero no sin comida;  
puede vivir sin Religión  
pero no sin ídolos.  
¿Donde habrá uno que diga,  
"Si como pan sin conciencia de Dios  
me atragantaré?"  
RUMI, *MASNAVI*, II 3071- 79

*En cierto punto de mi viaje, el maestro de mi maestro, un hombre de ochenta años de edad, había sufrido un serio accidente automovilístico que lo había tenido a las puertas de la muerte. Durante meses la condición del maestro fue incierta, haciendo que todos aquellos que le amaban estuvieran profundamente conscientes de lo que su amistad de carne y hueso significaba en vida para ellos. Finalmente llegaría a recuperarse y a vivir muchos años más .Cuando estaba apenas apto para caminar nuevamente, telefoneó a mi maestro diciéndole que le daría una lección especial si iba a su departamento esa noche. Dado que era la primera oportunidad en que ambos se verían en meses, mi maestro estaba lleno de expectación.*

*Dieron un paseo esa tarde, tan lento y pausado que ponía de manifiesto el cuidado requerido para dar cada doloroso paso. Caminaron hasta uno de los bares más elegantes de aquella gran ciudad. El maestro de mi maestro abrió la puerta de la taberna y entraron. Era como si fueran perfectamente invisibles, mientras los parroquianos, los*

*hombres y mujeres más elegantes de la ciudad, seguían con sus conversaciones ruidosas y embriagadas. "¿Ves?", dijo simplemente.*

En nuestro estado habitual, las demandas externas de la vida y los procesos internos de pensamiento y sentimientos monopolizan alternativamente nuestra atención hasta tal punto que no podemos mantener la conciencia real. Entendiendo por conciencia real no sólo la percepción o atención, que corresponde a la energía sensitiva descrita con anterioridad, sino un campo de conciencia que incluye tanto el contenido de la experiencia como al sujeto que la experimenta.

El trabajo espiritual implica mantener cierto equilibrio entre las demandas de la vida exterior y una presencia consciente. Se trata de entrar libremente en la vida del mundo y aún sentir la presencia, esa dimensión de conciencia y libertad. Podemos vivir mediante la esencia, que es la luz tras la personalidad, antes que mediante la personalidad superficial, limitada, que se identifica con cada sentimiento y pensamiento pasajeros.

La personalidad es nuestra identidad superficial, corresponde a nuestras actitudes y comportamientos aprendidos; está atada a las condiciones de nuestra vida exterior, a la aprobación y desaprobación, al gusto y disgusto, al elogio y censura. Estarnos trabajando para que esta esencia, que verdaderamente podemos identificar con el "Yo soy", pueda presentarse en plena vida.

La personalidad, que está absorbida en el mundo externo y es olvidadiza de la posibilidad de una vida interior, es gobernada por ese mundo. Todos sus eventos interiores están atados a los acontecimientos y cosas exteriores. La personalidad existe antes que nada en relación a otras personas y cosas y quiere manejarse bien con ellas. Percibe su propia existencia por medio de sus logros y posesiones. Por el contrario, cada desengaño, cada rechazo y cada fracaso son experimentados como un reto y una amenaza a su propia existencia.

¿Somos consumidos por las experiencias de la vida? O vivimos conscientemente la vida con atención y confianza. ¿Es nuestra vida interior dependiente de las condiciones externas? O se está volviendo independiente de ellas.

La transformación con la que tiene que ver el trabajo interior permite al "yo" existir más independientemente, como una pura presencia o testigo. La esclavitud respecto del gusto o aversión queda disminuida hasta el punto que nuestro sentimiento del "yo" se funda sólo en el Ser y no en las cosas. La necesidad de lograr nuestra propia singularidad, por ejemplo, o de recibir atención de los demás, se ve como menos importante a medida que se desarrolla una presencia

interior estable. Esta presencia interior es por sí misma satisfactoria; permite el desapego, la ecuanimidad y una mayor objetividad.

La presencia nos guía hacia un sano sentido de moderación y sacrificio, permitiéndonos manejar nuestras fijaciones y enfrentar nuestra propia prisión. Podemos aprender a liberarnos del dominio del egoísmo, que está basado en el deseo y en los pensamientos generados por el deseo. Asistiendo al juego del deseo (como espectadores) podemos disminuir el poder del ego sobre nuestro ser interior.

Finalmente logramos cierta invulnerabilidad a las cosas externas, de modo de no depender de ellas, viviendo en cambio desde esta presencia. Mirar sólo hacia afuera es equivocarse el punto, alejarse del camino correcto. Es ir mendigando satisfacciones externas, mientras ignoramos el tesoro oculto en nuestro interior.

Estamos hasta las rodillas en un río, buscando agua. Somos parte de un río invisible, pero estamos tan distraídos por las cosas exteriores y lo que imaginamos pueden significar para nosotros, que perdemos contacto con la fuente de nuestro propio Ser. Cuando estamos atrapados por el deseo, por las formas, por lo externo, somos sacados de nosotros mismos hacia un mundo de fantasía, un mundo de deseos. Perdemos contacto con el río invisible -las aguas de la vida- mediante nuestra identificación con los procesos interiores inconscientes y con las demandas externas.

Existe una energía de atención que en un comienzo tenemos sólo en pequeñas cantidades. La pérdida de esta energía ha sido descrita por el gran poeta y santo del siglo trece Yalal al-din Rumi:

*Has dispersado tu atención en todas direcciones,  
y tus vanidades no valen lo que un trozo de repollo.*

*La raíz de cada espina*

*lleva el agua de tu atención hacia ella.*

*¿Cómo alcanzará la fruta el agua de la atención?*

*Arranca las raíces malignas, córtalas todas,*

*dirige la Gracia de Dios*

*hacia el espíritu y el discernimiento,*

*no hacia el enmarañado e incierto mundo exterior.*

MASNAVI, v, 1084-86

Existe una energía de atención que debe ser conservada. ¿Nos damos cuenta cómo la desperdiciamos? ¿Nos percatamos cómo la gastamos en satisfacciones y deseos externos, embriagados con las demandas del ego aleatorias, respondiendo a todas nuestras necesidades de aprobación externa y validación? Nuestra dependencia de satisfacciones

externas y sus requerimientos nos lleva al odio, al resentimiento, al orgullo, a la culpa ya la ira. ¿No es esta la idolatría contemporánea?

Quienquiera que transforme todas las preocupaciones en una sola preocupación, el cuidado de estar simplemente presente, será relevado de toda preocupación por aquella Presencia, que es el Poder Creativo. Podemos retroceder un paso del mundo de la atracción, comparación, y dependencia de lo externo; recordar esta vitalidad que está dentro nuestro, y conectamos con ella. Quizá entonces podremos liberarnos de nuestras compulsiones y aprender a actuar a través del Espíritu, antes que a través de nuestros egos limitados.

Si recordar la Presencia se vuelve nuestra única preocupación, entonces desperdiciaremos menos energía interior.

### EQUIUBRANDO EL SER y EL NO-SER

Otro aspecto del equilibrio es entre el ser y la falta de ego, entre una presencia fuerte y una liberación del ego. Un error común y superficial del proceso espiritual consiste en querer llegar directamente desde ser un individuo manejado por el ego, a uno que "no tenga yo" o anonadado. Pero el descubrir nuestra propia presencia es el comienzo de la liberación del ego compulsivo y exigente.

La esencia del proceso espiritual es mantener la presencia. Presencia es nuestro Ser mismo. Es un espacio a ser llenado por las cualidades del Espíritu -cualidades tales como amor, paciencia, generosidad, humildad, y sabiduría, que son inclusivas, envolventes, y trascendentes. El ego es un espacio lleno de deseos y pensamientos en conflicto.

A veces queremos iniciar el trabajo espiritual pero estamos muy llenos. Cada palabra, cada movimiento y pensamiento invoca algún "yo" artificial, algún rol condicionante o superficial. Cuando recibimos la Presencia, entramos al silencio, a la mudez. Deponemos nuestras armas. Se le da descanso al intelecto; los pensamientos se aquietan. Entonces los sentimientos también, pueden volverse quietos y vacíos.

Nuestro trabajo consiste en cruzar el umbral hacia la quietud y la vacuidad. Es como entrar a un cuarto vacío que resulta contener una gran presencia. La aparente vacuidad de la simple presencia es más fecunda que la atestada experiencia de la personalidad ordinaria. Podemos estar vacíos con el Espíritu o llenos de nosotros mismos.

Las barreras delante de nosotros incluyen nuestras emociones y pensamientos, nuestros quehaceres psíquicos y mundanos, y nuestro almacén de ídolos, ocupándonos permanentemente. Nuestros hábitos y condicionamientos nos mantienen embriagados y embotados. Si aceptamos las barreras, fallamos en cruzar el umbral. Para cruzar el

umbral de los hábitos y condicionamientos hacia la vacuidad, que es la cualidad receptiva del alma, debemos volvernos quietos y pacientes; Debemos renunciar a ciertos impulsos y ceder una y otra vez. Esta es la manera en que entramos en nuestro Ser. Dejamos atrás nuestros egos compulsivos, personificando el "Yo Soy" y el no ser al mismo tiempo.

El "Yo Soy" no es el yo mecánico -la personalidad superficial que desempeña roles- que palpa su existencia mediante sus resistencias y reacciones ordinarias. Con el tipo de atención y observación adecuada podemos ver la relación entre los diversos pensamientos y sentimientos y la forma en que cada uno de ellos invoca algún "yo" imaginario. Podemos aprender a sentir nuestra propia existencia a través de la presencia y la intención. Mediante la evocación emerge un sentido positivo del "yo". Es lo primero en que podemos confiar: nuestra propia presencia, el "Yo Soy" sagrado.

El aparente conflicto entre un fuerte sentido de nuestra propia presencia y el anonadamiento puede resolverse si comprendemos que la presencia nos ayuda a ser más anonadados. El anonadarse es la decisión del alma de hacer sacrificios en el mundo material, como también en el mundo artificial de la personalidad. El "Yo Soy" es anonadado en el sentido de que no tiene ninguna idea especial de sí mismo, no se justifica a sí mismo y no es envidioso, resentido ni orgulloso. Puesto que se siente seguro en la infinita misericordia del Espíritu, puede aceptar la aniquilación de lo falso de la personalidad del ego. Si estamos sometidos al "Ser," somos capaces de negarnos a las demandas del ego. Si no estamos seguros en la vacuidad del "Ser", nos aferraremos a los eventos ya las cosas, a los temores y las falsedades. Libres de las coerciones del ego, podemos llegar a ser auténticamente nosotros.

## Capítulo 6

### *El Poder del Ser*

Dios ha hecho la no existencia de apariencia sólida y respetable;  
y ha hecho que la Existencia parezca inexistente.  
Él ha escondido el Océano y dejado la espuma visible,  
Él ha ocultado el Viento y te ha mostrado el polvo.  
RUMI, *MASNAVI*, V. 1026-27

*Hay algo inexistente, algo que no puede ser tocado, visto, o incluso pensado, y sin embargo esta nada es más importante que cualquier otra cosa; es la insondable fuente de todas las cualidades y de todas las posibilidades.*

Buscamos la felicidad, la belleza, o el placer en las cosas existentes, convencidas que las cosas nos satisfarán o nos traerán estados deseables. Esperamos encontrar el bienestar en un auto nuevo, un lugar para vivir nuevo, o una nueva relación. Sin embargo, no puede esperarse que la felicidad dure, y necesitaremos luego otras cosas para estimular próximos estados.

Lo que tenemos dentro de nosotros lo proyectamos a las cosas, creyendo que las cosas en sí mismas son responsables de los estados que experimentamos. Pero cada estado está no obstante *dentro* de nosotros. Si en verdad llegamos a conocernos nosotros mismos y lo que llevamos dentro, si podemos hacer ese contacto directamente, seremos

menos dependientes de las cosas. El bienestar, la belleza y el amor que buscamos fuera de nosotros, están en realidad en el interior. La paradoja es que a medida que descubrimos lo que está en el interior, las cosas externas crecientemente nos despertarán estas cualidades internas. Responderemos más servicialmente; apreciaremos más, amaremos más, y conoceremos un mayor sentido de bienestar e independencia.

Todo lo que parece existir, tanto en el mundo material como en el psicológico, deriva sus cualidades de una fuente única de Ser. Todo lo que deseamos, todo lo que nos motiva, no tiene en realidad existencia propia y depende de una sola fuente de Ser. Todas las cosas reciben sus cualidades y existencias desde esta única fuente de Vida y son sólo reflectores de esta Esencia única.

Más aún, lo que nos atrae en el mundo exterior sólo nos está poniendo en contacto con el tesoro oculto en nosotros. Al encontrarlo en nosotros somos devueltos al Ser que reflejamos. No somos los causantes de las cualidades, sino que reflejamos las cualidades infinitas del Ser.

Bajo toda existencia subyace una unidad fundamental. La existencia es un don de la Misericordia Divina, del Ser mismo, quien permite la existencia de todas las cosas en su exquisita interacción. Sin embargo, todas estas cosas existentes absorben y monopolizan nuestra atención y cuidado. Ellas nos despistan y seducen. Puesto que parecen ser tantas, nos rompen el corazón en pedazos y fragmentan nuestra voluntad. Si no encontramos un modo de trasladar la unidad con nosotros, sólo sabremos de caos y confusión.

Paradójicamente, lo que se necesita es cierta habilidad para reservar alguna atención para el Ser mismo, para lo que es inexistente en el mundo de las cosas. Podemos prestar atención a aquella dimensión que permite la existencia de todas las cosas. En medio de todas las cosas que nos están llamando la atención, debemos simultáneamente recordar un centro que no está en ningún lugar y que está en todo lugar, que es la fuente y sustancia de todo lo que parece existir y ser, y que tiene un punto de contacto accesible a nosotros. Dentro del corazón de cada ser humano hay un punto de contacto con la dimensión exterior inmensurable de todas las cosas existentes. Dios, el Absoluto, no es una existencia más, sino la dimensión que hace posible todas las existencias y de la cual derivan su Ser. Es por esta razón que se dice que Dios está más cerca nuestro que nuestra vena yugular.

El camino recto y angosto es un camino de remembranza fastidiosa del Ser. Cualquier vía que no reconozca y enfatice la necesidad de conciencia del Ser en todo momento -la necesidad de una

presencia libre de prejuicios, de conceptos limitados, de comparaciones, reactividad y sentimentalismos, es insuficiente. Pues en cualquier momento podemos descubrir que nuestra presencia es absorbida por algún evento o asunto secundario. Si olvidamos esta fuente del Ser, podemos eventualmente olvidarnos de nosotros mismos. ¿Qué se pierde, uno podría preguntar, si permitimos ser absorbidos por las cosas, los sentimientos, los pensamientos -en toda esta excitación?

Sin la presencia del Ser nuestra actividad se vuelve caótica, criminal, sin sentido y desolada. Cualquier acto sin la fragancia del Ser es perdido. El Ser es la integridad de todas las cosas. El Ser es como una energía más fina que tiene el poder de organizar las energías más gruesas; tiene más energía que cualquier actividad o función y es más vasto que la vida. Es la energía creativa tras nuestras acciones. Ningún esfuerzo, actividad, atracción o satisfacción es en sí misma el Ser. El Ser llama desde otra dirección, desde el mundo de la posibilidad más allá de nuestra conciencia.

El Ser es el dominio de la cualidad. Cualquier cosa que hagamos con el Ser abarca cualidades y atributos en su forma más pura e intensa. Podemos incorporar calidad a los detalles de la vida si recordamos ser y actuar con precisión. Si podemos *estar* en ese punto donde la fuerza horizontal de la elección activa se cruza con la fuerza vertical del Ser, cierto "algo", más grande que la vida, será activado. Este "algo" puede percibirse en cualquier cosa producida con las manos y el corazón de un ser humano: en obras de arte, en un jardín bien cuidado, y en una comida hecha con amor.

"Aunque poseas doscientas existencias, anonádate en su Ser -es necesario volverse no existente para ese Ser", escribe Rumi en su *Diván*. El despertar al Ser requiere vaciarse de uno mismo. Pero este vaciarse permite una nueva calidad de relación y una transformación alquímica de energías.

Un maestro de danza Balinesa dijo en cierta ocasión que el intérprete debe verse conscientemente a sí mismo como un canal entre el mundo interior y el mundo exterior. Si su ego se interpone en el camino, este encauzamiento se reduce. Él mencionaba una bola de energía que se crea entre los intérpretes y su público. Los intérpretes manipulan conscientemente y expanden esta fuerza energética usando la atención que les presta el público, la que ellos controlan. Al ser canales puros y mediante sus habilidades para relacionarse con el público, la energía es trasladada de un lado para otro. En el arte sagrado, la interpretación no es un medio de gratificación del ego sino una ofrenda a Dios. Lo que se ofrece es la atención de todos, y sin embargo, todos se elevan en esta alquimia sagrada y perciben un



cambio de estado de conciencia mediante la calidad de la interpretación ofrecida. La ofrenda a Dios es retribuida.

Cada relación puede tener esta calidad si nos ofrecemos gustosamente, si aceptamos que somos canales, y si aceptamos estar vacíos y atentos. Esto es carisma, o la habilidad de poner en acción los atributos Divinos de la mente subconsciente.

El Uno en su ilimitada Generosidad y Compasión inicia la reminiscencia en nosotros y comienza el proceso de consumación. El ofrecer su Ser a nosotros es su Misericordia. Éste Ofrecimiento, esta Merced –como queramos decirle a Esto- nos precedió. Nosotros emergimos de ello, no ello de nosotros. O como se dice: el amor de Dios por nosotros es anterior a nuestro amor por Él. Así como nosotros somos los siervos del Espíritu, el Espíritu es nuestro siervo cuando nos conectamos con Él. Esta conexión se hace mediante la presencia, que es una receptividad a las energías de la posibilidad.

*Cuando nuestro maestro de Turquía llegó al aeropuerto nacional de Washington, ocurrió algo muy inusual. Suleyman Dedé era un hombre pequeño vestido impecablemente con un traje de tres piezas y que podría haber sido un abuelo llegado de cualquier país del Medio Oriente o del Mediterráneo. Había poco en su aspecto exterior que pudiera hacerlo destacar, y sin embargo, el aeropuerto quedó prácticamente en silencio a medida que él lo cruzaba. En una sala donde tuvo que esperar con su esposa junto a sus dos guías y traductores estadounidenses, se le acercaban desconocidos contándole de sus vidas o para hacerle preguntas significativas.*

*En una ocasión cuando Dedé nos llevó a "conocer" a Mevlana (Mevlana significa Maestro, y aquí se refiere al Maestro Yalal al-din Rumi, cuya tumba está en Konya) en la Tekia de Konya, ahora convertida en museo, la gente –en su mayoría campesinos turcos– comenzaron a reunirse a su alrededor hasta formar una multitud considerable que se trasladaba desde la tumba de Mevlana hasta el hall de salida y al jardín de rosas. Tal es el poder y atracción del Ser.*

## **Capítulo 7**

### ***Atención Voluntaria***

Si tu pensamiento es una rosa,  
eres un jardín de rosas;  
Si es un espino,  
eres combustible para el baño.  
RUMI, *MASNAVI*, II, 278

¿POR QUÉ estudiar la atención? ¿Qué es la facultad de la atención? Casi podría decirse que el ser humano es atención. Cualquier cosa que ocupe nuestra atención –ya sea interna o externamente, ya sea profunda o trivial—nos convierte en esa cosa en ese momento. Por esto, si estamos atentos sólo al mundo exterior, perdemos nuestra vida interior. Por otro lado, si somos excesivamente introvertidos, perdemos las impresiones del mundo exterior que podrían enriquecernos y vivificarnos. Si atendemos sólo al mundo material, sacrificamos el espiritual. Si creemos que podemos concentrarnos sólo en el espiritual, podríamos perdernos en un mundo de sueños que nunca se conecte con la realidad. Necesitamos no sólo atención, sino equilibrio –equilibrio entre lo angosto y lo vasto, lo externo y lo interno, lo material y lo espiritual.

La vida requiere tanto de cada uno de nosotros que nadie puede permitirse estar sin toda su atención. Más a menudo de lo que sabemos, nos llegan momentos que marcarán diferencias en nuestra calidad de

vida. Son momentos de elección que no volverán nunca más. Son momentos de servicio, pues otros requieren de nuestra presencia y atención, y momentos de comprensión en un mundo de mucha incompreensión.

El estudio de la atención es también el estudio del ego y del Yo esencial. Una de las cualidades del ego es que tiene poca atención propia; en cambio, su atención es captada y forzada por lo que le gusta y lo que le disgusta. Por otro lado, el Yo despierto, puede dirigir y mantener la atención.

Observe cuánta de nuestra atención es absorbida en la lucha entre lo que nos gusta y lo que nos disgusta. Ésta vaga libre e inconscientemente hasta que da con algo que la atrae o la repele; entonces es capturada. La presencia nos permite notar cómo y cuándo es capturada la atención y cómo liberarla nuevamente. A medida que comenzamos a ver qué fuerza nuestra atención y por qué, también debilitamos la tiranía del ego y comenzamos a crear un observador imparcial.

En el mundo interior podemos aprender a notar la identificación, la absorción involuntaria e inconsciente de nuestra atención en procesos internos. Nos proponemos ser pacientes, gentiles o generosos; luego, en otro momento, lo olvidamos pues algún deseo o frustración nos ha capturado de tal manera que hemos perdido nuestra atención observante y estamos en una carrera fuera de control precisamente en el estado que pretendíamos evitar. Nos hemos perdido mediante la identificación.

Por otro lado, puede haber momentos en que elegimos identificarnos con algo. Podemos querer identificarnos con un sentimiento de alegría o de amor, jugar con un niño, o actuar como un caballo. Esta identificación consciente, intencional, puede tener un valor positivo en nuestras vidas, pero este valor radica precisamente en que ella sea consciente y voluntaria.

Al final de un día de trabajo consciente, mi maestro me dijo: "Quizá ahora tienes un poco de atención libre." Atención libre es un poder del alma que ilumina lo que encuentra. Se desarrolla cuando el alma comienza a entregarse a través de su atención. Al comienzo puede requerir esfuerzos grandes y sistemáticos para desarrollarla.

Sabemos cuán difícil puede ser prestar atención. Al momento de notar algo, no hay esfuerzo, el esfuerzo comienza cuando tratamos de sostener la atención. Podemos llegar a un estado de atención, pero no podemos evitar que se disuelva. Nuestra capacidad de atención voluntaria es pequeña.

La fuente de atención está fuera del tiempo, pero bajo las condiciones temporales en las que habitualmente funciona la mente humana, la atención es perturbada y dispersada. Si estamos verdaderamente concentrados en el centro de nuestro propio Ser, las energías más elevadas de nuestra psique pueden organizar a las inferiores y darles una coherencia que no tienen por sí mismas. Pero, al mismo tiempo, las energías inferiores (todos los impactos del medio ambiente y los condicionamientos) pueden desorganizar a las más elevadas e introducir en ellas algo de la incoherencia de los niveles inferiores. A partir de esta dinámica viene la lucha por mantener nuestra atención sobre algo.

El mundo está gobernado por gente que captura la atención de otros. A no ser que desarrollemos alguna capacidad para tener atención libre, somos presa de aquellos que pueden monopolizarla en los dominios económicos y políticos.

Debemos examinar la posibilidad de una atención voluntaria en la cual nosotros mismos tomamos la iniciativa. Esta atención voluntaria no está completamente determinada por nuestras reacciones a los estímulos externos. Si no podemos distinguir entre atención voluntaria e involuntaria, vivimos en un mundo de sueños. El trabajo con la atención es parte de todo trabajo sobre uno mismo. El "actuar desde uno mismo" es una medida de la verdadera voluntad.

Es nuestra responsabilidad el usar nuestras condiciones del día a día para desarrollar esta facultad. Podemos aprender a desarrollar la atención en a lo menos cuatro direcciones principales: lo externo, lo interno, lo limitado y lo vasto.

Podemos comenzar con la atención sobre las sensaciones de nuestro propio organismo físico, puesto que la sensación es la interfaz entre lo externo y lo interno, lo material y lo psicológico. Podemos sentir sostenidamente nuestra presencia física estando conscientes de las impresiones de los sentidos: sonido, tacto, olfato y del sentido de nuestra propia corporalidad, especialmente de nuestra respiración.

Podemos notar cómo nuestra atención se mueve entre el mundo exterior y el interior. El mundo exterior es la fuente de todo tipo de impresiones que podemos recibir más conscientemente. Mientras más conscientemente recibamos estas impresiones, más nos vivificarán, pues ellas son un tipo de alimento para el sistema nervioso y pueden ser digeridas mejor con las "enzimas" de la atención consciente.

El mundo interior incluye pensamientos, emociones, e impresiones psíquicas más sutiles. Con presencia podemos superar nuestra

identificación inconsciente con estos procesos y conocernos tal como somos. Podemos evitar volvernos víctimas de nuestros procesos inconscientes. Tal como podemos conscientemente liberar tensiones físicas mediante la toma de conciencia de nuestro cuerpo y sus posturas, podemos también liberar tensiones emocionales reconociéndolas. Al igual que en el caso de las tensiones físicas, nuestras tensiones emocionales tienen mayor poder sobre nosotros en la medida que son más inconscientes. Llevar nuestra atención total y voluntariamente a bloqueos y contracciones emocionales tiene un poder transformador. La validez de la técnica psicológica actual conocida como *Focusing* (técnica desarrollada por Eugene Gendlin, Nota del Traductor) se basa en el poder autocurativo de la atención voluntaria. De hecho, gran parte de la efectividad de cualquier psicoterapia, independientemente de los modelos y creencias del terapeuta, radica en la calidad de la atención terapéutica que logran paciente y terapeuta juntos. La contribución más importante del terapeuta podría ser el enseñar a otro cómo atender a sus estados y procesos emocionales internos.

La presencia permite una atención bi-direccional que es la esencia de las relaciones y las comunicaciones. Con ella podemos simultáneamente estar conscientes de nuestro estado interior y del estado de otro.

A veces estamos tan identificados con nuestros propios sentimientos que no somos capaces de tener una relación. En otras ocasiones podemos perdernos en el estado de otro, especialmente cuando es negativo, y no ser capaces de separarnos suficientemente del problema como para ser objetivos. En las relaciones, este monitoreo de la atención externa e interna puede ayudarnos a ser más sensibles con los demás y al mismo tiempo más conscientes de nuestros propios sentimientos.

También podemos prestar atención con una mira amplia o reducida. De acuerdo a las necesidades del momento, podemos abrirla o concentrarnos. Qué alegría es ensanchar la apertura de nuestra conciencia, de manera que mientras caminamos por la naturaleza tenemos la sensación global de *estar ahí*, y ¡qué alegría concentrarnos en un detalle que hemos *elegido*! ¡Qué placer es abrirnos a un sentido panorámico de presencia! Esta es la felicidad de ser plenamente humanos, de hacernos responsables de las capacidades de nuestra propia atención.

Gradualmente aprendemos a mantener la concentración con estabilidad y continuidad, con paciencia e interés. Deberíamos ser capaces de construir una imagen intencional o mantener un estado de

receptividad. Esta observación se estabiliza en forma de presencia interna. Esta presencia interna estable se vuelve entonces fuente y base de atención en sí misma.

Nosotros energizamos aquello a lo que elegimos dar nuestra atención. Deberíamos aceptar ciertas impresiones y no detenernos en otras. Mientras más consciente podamos hacer este proceso, menos energizaremos aquellas cosas que chocan con nuestros valores y bienestar. La atención se desempeña como portero de todas nuestras impresiones.

Aprendemos a no dejar divagar nuestra mente muy lejos del Yo esencial, incluso cuando estamos abiertos a las cosas externas. Trabajamos más y más para mantener la atención centrada sobre el Ser en sí mismo. Podemos aprender a despertar una atención muy refinada, a mantener conciencia sobre las más profundas verdades en las circunstancias más corrientes. Esto sólo puede ser hecho si nuestra atención no es distraída ni coercionada fácilmente. A medida que uno desarrolla una atención independiente, una que permita mirar hacia afuera y hacia el interior simultáneamente, comenzamos a adquirir presencia que es el factor habilitante de todo trabajo espiritual.

El entrenamiento de la atención es una parte necesaria de nuestro entrenamiento espiritual. Es un factor esencial en la mente que se está espiritualizando, en el desarrollo del alma. Finalmente, la atención puede volverse luminosa y creativa. Dirige el poder del alma. En la medida en que conscientemente damos nuestra atención a otros -a los actos creativos y al servicio- también estamos dando nuestra alma, y es así como nuestra alma crece.

*Recuerdo los días de arduo trabajo en una escuela espiritual donde se nos incitaba a mantener una atención equilibrada en medio de todo tipo de situaciones. A mí se me encargó el cuidado de un caballo. Desde la crin hasta la cola, desde las pezuñas para arriba, trabajé durante horas. Luego vino el maestro y después de una breve inspección dijo: "Un trabajo muy deficiente, superficial y chapucero." Ambos observamos como se hundía mi corazón. Pero entonces algo resonó en mi interior: sabía que lo había hecho lo mejor posible; supe que no podía ser esclavo de la recompensa y la censura. En ese momento, vi el resplandor en sus ojos al darse vuelta y partir.*

## Capítulo 8

### ***Meditación:***

### ***El Refinamiento de la Atención***

En este mundo te has vestido y hecho rico,  
pero al partir de este mundo, ¿cómo estarás?  
Aprende un oficio que te reditúe el perdón.  
En el más allá también hay comercio y negocios.  
Aparte de esa ganancia, este mundo es sólo juego.  
Los niños se abrazan en relaciones fantasiosas,  
o instalan una tienda de dulces; el mundo es un juego.  
Cae la noche, y el niño vuelve hambriento  
a su hogar sin sus amigos.  
RUMI, *MASNAVI*, II, 2593-99

El condicionamiento religioso de mi juventud había creado en mí una imagen del universo dividido en cielo e infierno, entre salvación y condena. El Cielo era el destino de los virtuosos, que eran

principalmente aquellos que habían sido salvados por la creencia en las doctrinas de la Iglesia. Cuando viví ciertas experiencias que me mostraron niveles más profundos de la realidad y de la mente, este condicionamiento perdió su poder sobre mí. Simplemente no podía tomarlo en serio, pues no correspondía a los niveles de la realidad que yo había experimentado. Experimenté un amor y un significado cósmicos, pero ni las nubes del Cielo ni las puertas del infierno se divisaban. Había un Infierno de creación propia, las ilusiones creadas por nuestros deseos habituales y modelos de pensamiento falsos; y había una realidad fundamental subyacente, que se plena y bondadosa. Comencé a buscar una explicación que tuviera sentido.

La imagen más bien ingenua que se desarrolló en mi mente fue la del ser iluminado, libre de ilusión y de deseo. La forma de volverse ese ser era meditar, practicar el vaciamiento de la mente de todo deseo y pensamiento hasta que la Realidad brillara en todo su resplandor y uno fuera iluminado. Esto se haría mejor lejos del mundo, de preferencia bajo circunstancias adecuadas para sobrellevar este proceso de vaciamiento -un ashram, un *zendo* o una cueva. Pensaba que el logro espiritual más alto, el cumplimiento máximo de nuestras posibilidades humanas, era la liberación del sufrimiento que padecía toda la humanidad.

Mientras tanto, estaba ocupado en cubrir mis propias necesidades materiales y emocionales mediante trabajos, relaciones, y entretenimientos. Cuando encontré las enseñanzas del Cuarto Camino por primera vez, a través de un grupo que las vivía y no sólo las leía, comprendí que había encontrado un puente entre aquel ideal de liberación alto y los hechos de mi vida diaria en el mundo.

El Cuarto Camino es un término introducido por G. I. Gurdjieff para describir el camino espiritual de alguien que vive y trabaja en la sociedad, en contraste con la vía del asceta, del monje y del yogui, quienes tradicionalmente se aíslan de la vida ordinaria. En forma creciente en Occidente, los laicos están tomando la opción de las prácticas espirituales que anteriormente eran propiedad de los especialistas. El Cuarto Camino, sin embargo, ha sido la vía principal del mundo Islámico durante catorce siglos.

La imagen que éste produjo es conocida como la del hombre consciente, que aunque estaba en el mundo no era de él, que vivía su vida en forma práctica pero sin identificación, y que se "recordaba" a sí mismo siempre y en todo lugar. Mediante el trabajo sobre sí mismo, este hombre consciente podía despertar en medio de su vida y así liberarse del "terror de la situación" que significaba la mecanicidad inconsciente en la que vivían la mayoría de los seres humanos. Si esto



suenan elitista, probablemente lo es, pero a mi me dio un punto de partida que podía tomar seriamente. No necesitaba renunciar a todos los deseos y pensamientos; necesitaba liberarme de mi identificación con ellos, y entonces entraría en contacto con las potencialidades más elevadas que aquellas identificaciones obscurecían.

Después de entregarme por algunos años a estas enseñanzas sentí que había desarrollado mi atención y mi presencia, pero estaba notando que la auto-recordación no garantizaba necesariamente que mis relaciones serían saludables o que las cualidades que yo respetaba como ser humano -la bondad amorosa, la generosidad, el perdón, la integridad- se desarrollarían. Por el contrario, verifiqué en mi mismo el desarrollo de una tendencia hacia la inmoralidad y la indiferencia.

El Sufismo fue el antídoto que encontré para curarme de la preocupación por mí mismo que desarrollé en el proceso de volverme un hombre consciente. El Sufismo decía: "Todo es Amor y todo es Dios, piérdete en este Amor, pero ata tu camello, sirve a tu invitado, prepárate tus comidas, trabaja y lucra de tu trabajo." El Sufismo parecía integrar la libertad respecto de los pensamientos y deseos, por un lado, y del servicio y el sentido práctico, por otro. En cierto sentido, me devolvió una apreciación de la realidad de las virtudes y el pecado. El pecado era la separación del Uno, un estado que nos vela lo Real. Así como la virtud creaba el Cielo, el pecado creaba el Infierno, aunque estos estados formaban parte del aquí y el ahora así como también "del más allá."

Durante este viaje, la meditación -el enfoque de la atención en los niveles más sutiles del Ser- ha sido una constante. No se trata del mejor pasatiempo ni de la única herramienta para el desarrollo espiritual, pero merece un claro reconocimiento como un fundamento de la vida espiritual.

Lo que caracteriza al ser humano es un don de saber consciente que nos ofrece la posibilidad de voluntad real y creatividad, como también la de conocer la fuente de este saber consciente, el Espíritu del cual emana. Usualmente, sin embargo, este saber consciente está absorbido en la experiencia e incrustado en las estructuras de percepción. Esta es la vida como la mayoría de la gente la conoce: la completa identificación de la conciencia propia con todos los eventos y experiencias subjetivas que ofrece la vida sobre la tierra. Esta conciencia también es identificada con una autoconstrucción, un ego que es regido por deseos contradictorios y condicionamientos.

Aunque muchas personas en nuestra sociedad se han liberado de la esclavitud de la identificación, muy pocos valoran este saber consciente tanto como para hacer los esfuerzos necesarios para alcanzarlo. Valorar

la superación de la identificación de la conciencia con la experiencia representa un logro importante, aunque un número significativo de personas lo ha vivido en décadas recientes. Hace que uno evalúe la propia vida de una forma nueva -lo hace observar sus propios pensamientos, sentimientos y acciones, y ver sus resultados con una nueva objetividad. Uno comprende el grado de sufrimiento inconsciente que la vida ordinaria representa y comienza a tomar una nueva actitud de recordación o atención. Cambian las expectativas que uno tiene de la vida: la satisfacción viene menos de lo o de las satisfacciones del ego y más de la transformación de la percepción mediante la conciencia. La calidad de vida comienza a cambiar, y el estilo de vida y el comportamiento se adaptan para apoyar y acomodar este nuevo enfoque. Ciertas formas de comportamiento inconsciente gravitan de tal modo sobre nuestra habilidad para hacer esfuerzos de atención que los dejamos de lado.

Aunque la mejor forma de acercarse a la meditación es con un maestro calificado, un meditador maduro con el cual uno pueda resonar, se puede ofrecer cierto conocimiento básico de utilidad en un libro como este. Incluso los meditadores experimentados pueden sacar provecho al serles recordado lo simple de la meditación en sí misma.

La forma más simple de meditación requiere de dos cosas: un cuerpo en reposo y relajado, y un objeto sobre el cual fijar la atención. Existen muchas posturas tradicionales para la meditación. Yo he encontrado la mayor comodidad y estabilidad sentándome en una silla con la espalda recta y las palmas de las manos sobre mis rodillas. El foco de atención que encuentro más útil para los principiantes es el de la respiración propia combinada con una repetición mental: "Yo," como un sentimiento del corazón con cada inhalación y "soy" como una sensación de presencia física completa con la exhalación. A medida que se fija la atención en proceso, la respiración se vuelve más calmada y el dialogo interior comienza a silenciarse. En este estado de alerta silenciosa se hace posible visualizar el torrente de la conciencia. La percepción que en la vida diaria está enfocada hacia afuera se habitúa a un enfoque interior. Este enfoque, sin embargo, se concentra menos en el contenido que en el proceso mismo. La conciencia se ha comenzado a separar de su identificación con el contenido de la experiencia tanto externo como interno.

Durante gran parte de nuestra vida diaria, estamos ocupados interpretando experiencias y construyendo significados. Nuestras percepciones están prejuiciadas por las expectativas, las opiniones, el deseo y muchos otros factores. Durante la meditación, usamos más

energía para sostener el proceso de observar y muy poca para la interpretación y construcción de significados. El efecto neto de este tipo de práctica es que reducimos nuestra reactividad e incrementamos nuestra habilidad para mantener la percepción pura.

En un nivel mayor de meditación, el foco de percepción se vuelve más sutil. En vez de concentrarnos en la respiración, en un sonido, o en una idea, la conciencia atiende al *Ser* en sí mismo. En lugar de lo cambiante, la conciencia converge en lo inmutable, en la "Existencia" subyacente. Este substrato de conciencia se vuelve más y más familiar. En lugar del contenido del espejo, tomamos conciencia del espejo en sí.

La vida diaria se ve cada vez más como un reflejo –tanto real como irreal—del espejo contra el telón de fondo de esta realidad inmutable subyacente. La meditación en este nivel se experimenta mediante una firme concentración combinada con un dejar ir. A medida que el objeto de conciencia se vuelve más sutil, también lo hace el esfuerzo de conciencia.

La conciencia atiende a todo lo que surja. La meditación se traslada más y más hacia los sucesos psicológicos generales de la vida ordinaria. En esta etapa algunas de nuestras compulsiones han sido descubiertas y pueden eliminarse. Los hábitos compulsivos de pensamiento -muchos de ellos basados en el temor, deseo, necesidad y egolatría- comienzan a perder su poder. La identidad que estaba enraizada en estas compulsiones comienza a desvanecerse y emerge una nueva categoría de "Yo," uno basado en la conciencia no reactiva simple. Se empieza a sentir un ser diferente, menos egótico.

Liberada de sus pensamientos habituales, expectativas, opiniones, construcciones, y temores, la conciencia queda preparada para recibir nuevas impresiones. Comienzan a fluir hacia ella nuevos significados desde el inconsciente. Puede intensificarse la experiencia extra-sensorial. Ya sea en forma consciente o no, nos volvemos más sensibles a los pensamientos y emociones de los demás. Podemos responder a los demás en forma más sabia y sensitiva, pues estamos menos dominados por nuestros modelos habituales de pensamiento y sentimiento viejos. En esta etapa nos inundamos de significados ricos, y la vida puede tomar una nueva profundidad.

Realmente el refinamiento que se puede alcanzar no tiene límite. Uno comienza a percibir cada vez con mayor claridad. La realidad última, para cuya comprensión nos estamos preparando, y que es todo lo que es, tiene ciertas cualidades tales como paz, compasión, creatividad, vitalidad, generosidad, gloria, sutileza, sabiduría, belleza y unidad.

Mediante este refinamiento más profundo de la atención y una concentración crecientemente sutil, La falsa identidad se colapsa. Los pilares sobre los cuales descansaba han sido removidos, y el yo comienza a sentirse como un punto de vista del Todo singular, un reflector de conciencia cósmica.

## **Capítulo 9**

### ***La tiranía del yo falso***

Sálvanos de lo que puedan hacer nuestras manos;  
levanta el velo, pero no lo rasgues.  
Líbranos de nuestro ego; su daga ha alcanzado nuestros huesos.  
¿Quién sino Tú romperá estas cadenas?  
Permítenos volvernos hacia Ti,  
que estás más cerca de nosotros que nosotros mismos.  
Aún este ruego es un regalo Tuyo.  
¿De qué otra forma podría crecer un jardín de rosas  
desde las cenizas?  
*RUMI, MASNAVI, II, 2443- 49*

Antes de que sea posible comprender el significado de la vida espiritual, debemos observar los condicionamientos psicológicos que caracterizan nuestra vida interior. Una enseñanza espiritual es, hasta cierto punto, una crítica a la personalidad y a los condicionamientos sociales convencionales. Desafía la visión tradicional de la personalidad

humana. Nos llama desde otro nivel –el nivel realmente humano– invitándonos a trascender nuestro miedo, nuestras limitaciones, juicios, envidia, resentimiento y nuestro orgullo falso. Nos ofrece llevarnos más allá del síndrome de estímulo—respuesta, más allá del comportamiento agresivo/ defensivo, del sueño del condicionamiento y de la esclavitud del ego. Nos ofrece una visión muy elevada del lo que es un ser humano.

El *ser inferior* (yo inferior) no sabe que está dormido, en consecuencia, ¿cómo puede apreciar el despertar? El *ser inferior* está conformado por nuestros temores y defensas, lo que me gusta y lo que no me gusta, expectativas, opiniones, actitudes y preocupaciones, y lo tomamos por nosotros mismos. Este *yo*, este *ser*, podría llamarse el *ser compulsivo* o *yo defensivo*. Aprecia todo lo que apoye sus ilusiones, y rechaza y teme todo aquello que las amenace.

Nosotros que hemos nacido en estos tiempos, nos enfrentamos a condiciones que hacen difícil la búsqueda de la verdad: sistemas de creencias que conllevan culpa y temor, tabúes culturales y religiosos, clichés de pseudo espiritualidad y psicología popular junto con un sinnúmero de conceptos irrelevantes. Muchos de nuestros supuestos y formas de pensar necesitan ser rigurosamente revisadas. Tenemos sistemas de creencias que acarrean culpas innecesarias, temores y tabúes culturales o religiosos que puedan estar fuera de armonía con la naturaleza humana. La idea de que hay un Dios que existe para repartir castigos a los pecadores ha creado más alienación que la conciencia moral. La noción de que el sexo es sucio ha perturbado, de manera inconsciente, a relaciones que de otra manera serían más sanas y gozosas.

Más aún, necesitamos estar conscientes de los clichés de pseudo-espiritualidad que tiene apariencia de sabiduría y de ciertos elementos de psicología popular y que sólo inflan al *yo falso*. Algunos de estos son reacciones contra la carga de culpa excesiva que nos han impuesto diversas religiones. Otros son conceptos superficiales como que el “bien” y el “mal” sólo existen en nuestra mente, o que “todo aquello que yo haga está bien para mí”, que no existe la moral objetiva, o que “todo lo que puedo saber es que no se”.

Nos enfrentamos a un revoltijo parchado de conceptos irrelevantes pegados provenientes de conocimientos prestados de aquellos que pretenden saber. En este momento, no obstante, hay necesidades

particulares que deben ser tomadas en cuenta y que hacen de la trascendencia del ego un asunto más complejo y sensible.

Las mujeres que han sido educadas para reprimir o negar sus propias necesidades a favor de sus familias o como deferencia hacia los hombres, serán susceptibles a la sugerencia de ver más allá de sus propias necesidades y deseos personales, o de que el servicio es la expresión natural del alma. Lo que puede ser remedio para el egoísmo humano tan abundante, puede provocar un incremento de la enfermedad a no ser que la persona comprenda que la negación compulsiva, basada en culpas de la propia personalidad es muy diferente de una trascendencia sana del *ser*. Lo primero es inconsciente, lo último es posible sólo cuando uno ha llegado a entender sus propias necesidades esenciales y el hecho que su satisfacción no es equivalente a la gratificación del ego.

Nuestra cultura ha experimentado una epidemia de abuso infantil que apenas está saliendo a la luz de la conciencia colectiva. Un porcentaje significativo de nosotros hemos crecido en familias disfuncionales que ignoraron la necesidad fundamental de la criatura de experimentar un ambiente de amor, apoyo, confianza y seguridad. Es posible que los dos factores fundamentales que han contribuido a la victimización y abuso infantil hayan sido el alcoholismo (y otras adicciones) y la patología sexual de nuestra cultura.

Decir que el *ser*, el *yo*, no tiene límites ni fronteras puede ser mal interpretado por alguien que ha sufrido la violación de sus límites y fronteras dentro de una familia disfuncional o incestuosa. El asunto no es que uno no tenga límites y, por ende, esté indefenso y disponible para cualquier cosa. Al contrario, se trata de que la individualidad de una persona puede estar tan centrada en el Espíritu, que se convierte en una presencia sutil, sanadora y expansiva.

El alcoholismo y otras adicciones han privado a muchos niños de tener sus necesidades satisfechas y han obligado a estos mismos niños a convertirse en los cuidadores de sus padres. En este proceso muchas personas han olvidado sus propias necesidades y se han saltado un paso esencial en el desarrollo de sus propios egos. Se han olvidado de sí mismos antes de haberse encontrado a sí mismos. Es prematuro hablar de auto-trascendencia antes de tener un ego viable.

Nuestras actitudes sexuales contemporáneas son puritanas y promiscuas a la vez. Recibimos imágenes sexuales desde todas direcciones, las sancionamos e intensificamos su poder sobre nosotros, sin embargo, nunca reconocemos el lugar apropiado de la sexualidad en el contexto de las relaciones humanas. Paralelamente, vemos a la sexualidad como algo sucio y pecaminoso. Una vez establecida la conexión entre el sexo y maldad, la sexualidad será asociada con otros males –la manipulación egoísta, excesos desenfrenados y abuso físico. Dado que hemos olvidado la regla dorada de la sexualidad –de que es la unión entre iguales– la vemos meramente como un medio de gratificación de deseos sin importar las consecuencias para la otra persona. Este es el proceso que gradualmente lleva a la posibilidad de que los padres usen a sus hijos como objetos sexuales. Las personas que han sufrido la violación de sus fronteras personales de esta manera, necesitarán que su individualidad sea sanada. Afortunadamente, el Ser esencial de un ser humano no puede ser dañado de forma permanente; en tanto que pueda replegarse o esconderse, permanece esencialmente intacto.

Sin embargo, si una persona tiene una historia en este tipo de abuso, existe la posibilidad de mal interpretar la transformación del ego. Un peligro es que una persona se involucre fuertemente en disciplinas espirituales como medida de escape o para enterrar el dolor. A la larga, sin embargo, se comprenderá que el camino espiritual debe traer todo a la luz.

Otra complicación posible es que dichas personas tengan su autoestima tan dañada que se atoren en una búsqueda permanente de comodidad y afirmación de su personalidad limitada. Aquí el peligro es que nunca den los pasos necesarios para alcanzar la libertad.

Una enseñanza espiritual equilibrada incluirá ideas y prácticas tanto para integrar el ser, como para trascenderlo. Se requiere de un ego sano y funcional para enfrentar las privaciones y heridas de la personalidad. Una presencia integrada permite abrir y acceder las emociones dolorosas y los recuerdos perturbadores para que sean sanados por la energía del Ser esencial. Con el tiempo, el *yo falso*, el ego, necesita ser comprendido y expuesto.

Nuestra cultura post-industrial, materialista, secularizada no estimula el despertar del Ser esencial, *Yo esencial*. El consumismo exagerado, la auto-indulgencia, los hábitos de gratificación inmediata, la

relatividad moral de nuestra era y el desplazamiento de las responsabilidades individuales y comunitarias por parte de grandes corporaciones, instituciones y burocracias, nos traen cada vez menos momentos de verdad, cada vez menos encuentros con nuestros Seres esenciales auténticos. La distracción provista por medios masivos de comunicación que apelan a todas las debilidades humanas y el medio ambiente artificial ofrecido por la tecnología nos han dejado pocas posibilidades para ser lo que estamos destinados a ser.

En un principio puede ser difícil apreciar el Trabajo en la Tradición Sufi, pero una vez que se ha comprendido su significado, se convierte en algo central en nuestras vidas. Lo que nos llevará a su finalización es la comprensión de que este Trabajo nos conduce al bienestar real en lugar de una auto-gratificación ilusoria.

### ***El yo falso***

En algún momento, en algún lugar comenzamos a vivir como si estuviésemos separados, solos y en peligro. Una vez atemorizados, construimos un *yo* a partir del miedo y lo defendemos resueltamente desde entonces. Este *yo falso* existe en el intelecto –en otras palabras, en nuestros pensamientos, sobre todo en los pensamientos generados por el miedo y los deseos que este crea. Este *yo falso* se ha desarrollado y se interpone entre la realidad objetiva y nosotros. Necesitamos exponer y comprender esta totalidad de miedos, temores, hábitos, preferencias y opiniones adquiridas.

Cuando el *yo falso* se divorcia del corazón, o mente subconsciente y comienza a adquirir autonomía, pierde el contacto con su propia fuente de Ser y de integridad. El *yo falso* puede entenderse como el intelecto que lucha por su sobrevivencia a expensas de la mente en su totalidad.

Una fijación en este *yo falso*, compulsivo, puede distorsionar nuestro sentido de realidad, de justicia, de equilibrio. Una y otra vez este *yo falso* puede arruinar el logro de nuestra *totalidad*. La posibilidad real del momento puede ser destruida por una auto importancia inflada, junto con una disminución del respeto de sí mismo; por la codicia aunada a la indiferencia, por nuestra inercia y deseos desordenados. Al seguir los impulsos de este yo falso vamos eclipsando al Yo esencial.



Somos esclavos de un tirano llamado "ego". A menos de que seamos muy hábiles, no vemos el grado de control por parte de nuestros hábitos, de nuestros condicionamientos, compulsiones y deseos puesto que estamos trabajando duro para satisfacer sus expectativas casuales.

El ego puede ser, y es, muy útil como sirviente y mensajero, ocupándose de nuestros asuntos en el mundo, según instrucciones y guía que recibidas del Ser superior, a través del corazón. Si no tenemos presencia espiritual y una intención clara no podemos distinguir entre la guía del corazón y nuestros impulsos egoístas. Sin despertar la voluntad, no podemos comprender lo que se necesita en cada momento.

Es por esto que se ofrecen varias situaciones que requieren de paciencia, humildad y servicio y que orientan a nuestra conciencia a aquellos que se han comprometido con el Trabajo de Despertar. Pueden ser necesarios métodos especiales de esfuerzo y voluntad y de una intención clara para liberar la fijación de este *yo falso*. Pero, una vez visto y comprendido, se intensifica nuestro deseo de despertar, y nunca volvemos a adormecernos tan fácilmente.

### *La observación objetiva*

El trabajo para liberarnos del yo falso que oscurece al Yo esencial se realiza a través de la observación amorosa, pero objetiva. Es necesario verse a sí mismo con ojos distintos a los habituales –esto es, en forma diferente de nuestra manera habitual de ver las cosas. A menos de que logremos observarnos de manera imparcial, nuestra fijación en el yo falso seguirá bloqueando cualquier comprensión objetiva. Todo lo que hoy llamamos mente y emociones deben ser observadas con ojos nuevos. Estamos hablando de los ojos del corazón, y la luz que los ilumina es transmitida y concentrada por una enseñanza verdadera y la resonancia de un grupo.

Tenemos un poder de razonamiento que puede discernir nuestro egoísmo de nuestro Ser esencial, y gracias a esto tenemos la posibilidad de trascender nuestro egoísmo en nombre del amor y alcanzar el verdadero significado de nuestra individualidad. Debe producirse cierta energía, debe encenderse una llamita. El Espíritu pondrá una luz enfrente nuestro, pero sólo cuando hayamos dado un paso, aunque sea sólo un paso, fuera de nuestro egoísmo.

Si mantenemos limpio el espejo de nuestra conciencia, podemos comenzar a liberarnos de nuestras compulsiones, pensamientos y comportamientos inadecuados. La conciencia es el medio; el momento presente es el foco. Hay ciertos obstáculos que debemos enfrentar. Necesitamos confrontar nuestra falta de atención y nuestra voluntad endeble, nuestro apego a las opiniones propias, nuestra esclavitud respecto de nuestros gustos y nuestras aversiones, y nuestro temor permanente a la pérdida. Todas estas características forman el material para el trabajo de la transformación, a ser modificado mediante la resonancia del amor, del poder de nuestro Ser (Yo) esencial. Es necesario despertar a este Ser, que tiene el poder del amor para domar al yo falso.

### *Transformación mediante el amor*

Uno de mis maestros dijo una vez: "el egoísmo es el hijo bastardo de una aventura entre el intelecto y el deseo egoísta". Nuestra mente pensante, es decir, nuestro intelecto, puede casarse con tres formas de amor: el deseo (*Eros*), la amistad (*philos*), o el amor incondicional (*ágape*). Las tres formas de amor coexisten.

La primera forma, el deseo, es lo que predomina en el *yo falso*. El yo falso es el "yo" motivado por deseos egoístas más que por el amor pleno. El deseo, que es el amor del ego por lo deseable, puede coexistir con el amor cósmico y ser equilibrado por este. Es negativo sólo cuando desplaza a las otras formas del amor, cuando nos esclaviza y se sobrepone a nuestro buen juicio.

Cuando somos gobernados por los deseos de nuestro ego podemos sentirnos confiados, rectos y justos en nuestro actuar. Tenemos opiniones firmes y sentimos que estamos en lo correcto y que el resto del mundo está errado. La ambición excesiva, la codicia, la lujuria, la arrogancia, la envidia, la hipocresía son todos resultado de un "yo" gobernado por el deseo.

La mayoría de los estados negativos son resultado de la frustración –frustración del deseo, de las expectativas, del amor. Como el egotismo es el hijo del intelecto unido con el deseo, es la frustración del deseo la que produce los estados negativos del ego: ira, resentimiento, cinismo, odio, amargura y ansiedad. El odio, finalmente

no es más que amor frustrado. Cuando observamos un estado negativo fuerte podemos ver que el ego ha sido frustrado.

Lo práctico de este esquema de las tres formas del amor es que nos da una idea de cómo podemos transformar al ego de una fuerza obsesiva, frustrada movida por el deseo, hasta convertirse en una identidad transformada que está en contacto con la realidad. En términos prácticos, si podemos cambiar nuestra orientación exclusiva a satisfacer nuestros deseos, a un amor que comparte en la amistad, y en un amor cósmico que ve a los otros como nos vemos a nosotros mismos, entonces nuestra identidad, o ego, se ve transformada por estas formas de amor.

### *La comunidad de los sin ego*

La amistad, el servicio y la comunión pueden llevar al amor cósmico. La ambición, la envidia o incluso el perfeccionamiento propio pueden llevarnos en una dirección totalmente opuesta cuando no están equilibrados por un sentido de comunidad. Existe un peligro en estar demasiado aislados, en tratar de satisfacernos exclusivamente a nosotros mismos.

Para reconocer el ego, uno debe conocer bien el no-ego. Los individuos que se vuelven gentiles con el amor, que ponen las necesidades de los demás por delante de las propias (desde la salud), que no juzgan demasiado severamente a los otros ni a sí mismos, que no se consideran superiores a los demás, que no son afectados por las opiniones de otros y que ni siquiera anhelan ser virtuosos, están relativamente libres de egoísmo. El resto de nosotros somos esclavos de él.

El egoísmo es difícil de ver cuando más necesitamos verlo; esto es porque estamos identificamos con el ego en el momento que tiene su mayor efecto en nosotros. El ego tiene muchas modalidades:

Algunos somos actores. Todo lo que necesitamos es tener la atención de los demás para empezar a hincharnos de importancia. Nuestro deseo es el de probar que somos mejores que los demás.

Algunos somos mártires que gozamos con el mal que imaginamos que nos hacen los demás, pues alimenta la sensación extrañamente placentera de auto compasión.

Algunos estamos siempre ocupados. Constantemente perseguimos nuestras metas mundanas y crueles, lo que consideramos más importante que compartir nuestro tiempo con los demás. Nos escondemos detrás de nuestra actividad y, estancados en un yo aislado y limitado, evitamos las relaciones.

Algunos somos cínicos, nunca libres de una actitud crítica hacia los demás. Tal vez las frustraciones nos han dejado impotentes, y pensamos que el cinismo es nuestra única defensa.

Algunos somos asesinos, matando a otros en nuestras mentes, alimentándonos del enojo y prejuicios, nunca dispuestos a concederle algo bueno a otra persona.

Algunos estamos llenos de rencor porque otras personas no han cumplido con nuestras expectativas. Esto usualmente significa que no nos han mostrado el grado de importancia que creemos merecer.

Todas estas modalidades surgen de una negación del amor. La única manera de enfrentar esta desintegración es dando un paso atrás, recordando que fue lo que nos permitió relacionarnos en primer lugar; adoptar algo de buena voluntad y con la humildad de considerar nuestras fallas. Esto nos puede liberar del "yo pensé". Eventualmente podemos aprender a liberarnos cada vez más de nuestros pensamientos y expectativas ensimismadas y pedir poco de los demás excepto lo que son, ver lo mejor en ellos y mostrando paciencia y tolerancia.

El egoísmo es el demonio mismo, una fuente ilimitada de envidia, resentimiento y orgullo. Una pasión sana por la vida es un don, pero debemos impedir que esta pasión se vuelva una obsesión por los deseos del yo limitado.

Podemos transformar este egotismo poniendo el "nosotros" cada vez más antes que el "yo." Podemos cultivar el "sentimiento de nosotros" y sentir nuestra fuerza y valor en nuestras relaciones.

Algunos utilizamos la espiritualidad para incrementar la autoimportancia y nuestra individualidad. Cubrimos el egoísmo con el manto de la humildad y al egoísmo con una apariencia de generosidad.

Debemos llegar bien a fondo en los cambios fundamentales que son necesarios, y esto requiere sinceridad. Nos libramos de la automotivación volviéndonos nada. Y podemos volvernos nada limitando nuestros pensamientos habitualmente egocéntricos. Esto cortará nuestro egotismo de raíz, dado que el ego existe en nuestro pensamiento. El pensamiento habitual, inconsciente, puede estar motivado por el deseo, el miedo, o la frustración. Si podemos experimentar regularmente a lo menos una liberación relativa del pensamiento egotístico por medio de la interrupción intencional del hábito del pensamiento mecánico, mediante la percepción directa y la presencia, podemos mirar la estructura de miedo y egoísmo. Podremos desaprender nuestras convicciones propias y profundas de que somos entidades aisladas, desintegradas y limitadas.

Si analizamos la experiencia que llamamos estar vivos, y revisamos con honestidad cuáles son los contenidos de la conciencia, veremos que no damos toda nuestra atención a vivir. Puesto que estamos llenos de deseo, ira, soledad y miedo, nuestro ser condicionado no puede dejar de comparar, desear, defender, resentir y temer. Si pudiéramos traer nuestra atención y presencia completas a cada momento de nuestra vida, ese yo falso, condicionado se quedaría sin energía.

Este estado de vida compulsiva es tan doloroso, y su soledad tan grande, que hacemos todo lo posible por escapar de él soñando ser otra cosa –con entretenimientos de los medios masivos, auto-gratificaciones, buscando en círculos espirituales el amor que no somos capaces de sentir por nosotros mismos. Si sólo pudiéramos *ser*, seríamos capaces de relajar nuestra ansiedad de convertirnos en algo que no somos, de obtener algo que no tenemos, y de tratar de moldear la realidad según nuestros propios deseos.

A menudo no queremos cambiar, queremos que el dolor desaparezca y que nos permita seguir con nuestra imagen y nuestros apegos intactos. Nunca tendremos éxito corriendo tras algo, pues no podemos escapar de nosotros mismos. Y, sin embargo, lo que más necesitamos, es lo que ya somos: nuestro Yo esencial. No hay escapatoria, sólo hay vuelta a casa.

Cuando empecemos, en verdad, a ver el estado de nuestras vidas, también comprenderemos que debemos cambiar la mayor parte de ella si queremos ser nosotros mismos. Es nuestra propia personalidad la que debe ser reorientada y desarrollada para no estar bajo la tiranía del yo falso. No podemos descartar al ego o degradarlo; una vez que ocupe su lugar real puede convertirse en un sirviente útil. En ese momento, la personalidad puede ser guiada por un discernimiento interno y puede comenzar a actuar en respuesta a las necesidades del momento, y no por compulsión o un narcisismo mal fundamentado. La subordinación del ser inferior al Ser superior, del yo al Todo en cada momento se convierte en el hecho central de la existencia. La subordinación consiste en vivir para el Yo propio –el Yo eterno—y no para el propio ego.

## **Capítulo 10**

### ***El Ser Esencial***

*Quien se conoce a sí mismo conoce a su Señor.*  
Dicho del Profeta Muhammad

¿QUÉ ES ESTE Yo esencial? ¿Cómo podemos saber si estamos en contacto con él o sólo se trata de falsas ilusiones? ¿Tiene el Yo esencial una realidad objetiva, una presencia ontológica?

Este no es el lugar para hacer ni contestar todas las preguntas acerca de la existencia del alma humana o de la realidad de lo Invisible. Aún asumiendo cierto nivel de conciencia espiritual y sensibilidad por parte de quienes leen este libro, algunas preguntas son inevitables. ¿Existe el Yo esencial, o es meramente una noción para llevarnos más allá de los límites de la mente convencional?

*La realidad objetiva* usualmente se refiere a cosas que percibimos con nuestros sentidos, ya sean objetos, fuerzas o leyes naturales. Incluso una idea tiene una forma de existencia, pero si la idea contiene una imposibilidad -como la idea de un círculo cuadrado- por ejemplo, sólo existe como idea y no se refiere a nada real. Alguien podría decir que el Yo esencial es de ese tipo de idea, que incluso la idea de una presencia testigo es un mero epifenómeno, un derivado de ciertos procesos fisiológicos.

¿Pero qué pasaría si experimentáramos algo más real de lo que podemos ver y tocar, algo que es más nosotros mismos que nuestro cuerpo, o nuestro rol en la sociedad, o nuestra historia personal -más real de hecho que nuestros pensamientos y emociones? ¿Puede experimentarse este Yo esencial?

Todo lo que podemos conocer depende de nuestro estado de conciencia. En el estado de sueño, por ejemplo, nuestro conocimiento está limitado al funcionamiento de la mente que llamamos sueño. Mientras estemos en estado de sueño, interpretaremos cada impresión sensorial -tales como sonidos y sensaciones- en función del sueño que estemos teniendo. Si un vaso de agua se vuelca en el velador y nos salpica, podemos soñar que nos empapa la lluvia. A no ser que despertemos, incluso esta información sensorial será moldeada por la subjetividad de nuestro sueño.

En nuestro llamado estado de vigilia, estamos abiertos a impresiones sensoriales en un sentido más objetivo, y sin embargo aún así podemos distorsionar lo que está ocurriendo ante nuestros propios ojos. Es común que varias personas sean testigos de un mismo hecho y tengan ideas muy diferentes sobre lo que realmente ocurrió. Los sabios han estado diciéndole a la humanidad que está dormida aunque cree estar despierta. Muhammad decía: "Esta vida es un sueño y al morir despertamos." Aún este estado de vigilia puede incluir una especie de distorsión de ensueño.

Más allá de los hechos de la existencia sensorial, o concurrentemente con ella, está la dimensión de las cualidades que es percibido por facultades aún más sutiles que nuestros sentidos. Si leyéramos los grandes poemas sólo con la mente sensorial y con nuestro

intelecto, conoceríamos el sentido literal, preciso de las palabras - podríamos saber si tiene o no sentido en un nivel intelectual o concreto- pero no necesariamente sabremos el significado, ni captaremos los matices o sentiremos su sabor emocional. Podemos en un momento estar leyendo poesía como meras palabras; pero con un cambio de conciencia, con el corazón abierto y comprometido, las mismas líneas pueden hacernos llorar inexplicablemente. ¿Qué es lo que controla este flujo de lágrimas? ¿Por qué surge esta experiencia desde nuestras profundidades? Lo que experimentamos depende de nuestro estado de conciencia.

El Yo esencial es una realidad objetiva, pero no puede ser conocida en un estado de sueño, no más que los hechos corrientes de la realidad pueden serlo en un sueño. En la tradición Sufí está escrito que el Espíritu absoluto dijo: "Y alenté Mi Espíritu en la humanidad." Cada uno de nosotros estamos vivificados por este soplo. El Yo esencial, el alma, puede ser entendido como esta individualización del Espíritu. El alma, sin embargo, es una energía tan fina y sutil que puede ser oscurecida por las energías más ordinarias de nuestra existencia, energías del pensamiento, deseo, instinto y sensación. Estos son los velos que cubren el Yo esencial, las substancias de embriaguez que entorpecen nuestra llegada a Él.

Si el Yo esencial, el alma, está comprometida, tiene los poderes del Ser, del Hacer, del Vivir, del Conocer, del Hablar, del Oír y del Amar. Las cualidades que necesitamos para vivir una vida abundante provienen de atributos esenciales como estos. En el interior de este punto no dimensional del Yo esencial (no dimensional pues tiene su existencia en el reino del Ser real, que lo vemos como inexistencia) está el tesoro de todas las cualidades. Podemos recibir de este tesoro lo que requerimos para ser útiles, mediante un proceso consciente o inconsciente de activación; pero es nuestro derecho como seres humanos el hacerlo conscientemente. El ser humano es un canal del poder creativo del universo. A través del uso de la voluntad -elección consciente-, podemos activar las cualidades y poderes del Yo esencial.

¿Es el Yo esencial algo que está velado a la mente consciente y que sólo puede ser conocido en forma indirecta, como el inconsciente de Jung? Para Jung, el Yo era el arquetipo de la totalidad del inconsciente. Todas nuestras imágenes del Todo -incluida la Divinidad, Cristo y el Tao- representaban este arquetipo inconsciente, que nunca sería conocido directamente. Esto revela una verdad fundamental del Yo esencial -que es infinito y que nunca podrá ser comprendido por la sola conciencia- pero es una verdad parcial, pues al mismo tiempo podemos ver con los



ojos del Yo esencial, oír con sus oídos, actuar con su voluntad, perdonar con su clemencia y amar con su amor.

En el Sufismo clásico el tránsito desde el falso yo al Yo esencial ha sido descrito en siete etapas. La palabra yo, nafs, también se traduce como "alma".

1. *El yo de la compulsión* busca principalmente satisfacer sus deseos egoístas, carnales y su ansia de poder. Se le menciona en el Corán (Sura Yusuf verso 53) como "el yo impulsado al mal."
2. *El yo de la conciencia* ha comenzado a discriminar entre el bien y el mal, y puede resistir a veces la tentación a las acciones egoístas y malas. Se le menciona en Sura Qiyamah, verso 2: "Tomo por testigo al yo consciente."
3. *El yo de la inspiración* está inspirado con el conocimiento espiritual y puede seguir con seguridad la voz de la conciencia. Se le menciona en el Sura Shams, versos 7-8: "Por el alma y la proporción y orden dado a ella y a su inspiración en cuanto a su bien y a su mal." Este es la etapa más alta que logran la religión y la moralidad convencionales.
4. *El alma de la tranquilidad* ha alcanzado un nivel de presencia en la cual es posible una intimidad consciente. Se la describe en el Sura Fajr, versos 27- 28: "Oh alma tranquila, retorna a tu Señor complacida y complaciente en Él".
5. *El alma de la sumisión* ha alcanzado el nivel en que sus deseos y acciones están en armonía con la Realidad. Acepta cada momento como es y se somete a la Realidad. Esto está descrito en el Sura Maidah, verso 122: "Al-lah está complacido con ellos y ellos con Dios".
6. *El alma de la sumisión total* está aún más completamente identificada con la Voluntad Universal. Este es el nivel de los grandes santos cuyas vidas pueden ser un profundo y milagroso ejemplo de integridad humana. Esta gente está perdida en Dios.
7. *El alma de la perfección* es un absoluto teórico, el ser humano perfeccionado o completo tal como se describe en el Sura Shams, verso 9: "Verdaderamente triunfa quien purifica (el alma)."

Las etapas 1 y 2 están más o menos bajo la dominación del falso yo. La etapa 3 podría denominarse el yo natural, mientras que las etapas de la 4 a la 7 representan diversos grados del Yo esencial.

No podemos tener ninguna percepción del Yo esencial a no ser que lleguemos a nuestro núcleo (corazón) que es más profundo que nuestros pensamientos y emociones, gustos o disgustos, opiniones o ambiciones. Es posible escuchar nuestro interior mientras seguimos el ritmo de la respiración, escuchar un silencio detrás de los pensamientos y emociones. Este silencio es el trasfondo de aquello a lo que normalmente prestamos atención. Una vez establecido este estado en algún grado, es posible dirigir nuestra mente a nuestro nacimiento, al misterio de nuestra venida al mundo. Podemos sentir amor por este ser que está entrando a la vida. Podemos entonces imaginarnos un funeral, el nuestro. Es posible luego traer el comienzo y el final de nuestra vida al momento presente, visualizando con los ojos de a eternidad, de nuestro amante Creador. Con esta perspectiva, que es la del Yo esencial, pueden curarse muchas heridas, perdonarse muchos errores, y aceptarse muchas pérdidas.

Rumi también ha dicho en una de sus odas (Diván Shams de Tabriz Num. 120):

*iNo te alejes, acércate!  
iNo seas incrédulo, sé fiel!  
Encuentra el antídoto en el veneno.  
Ven a la raíz de la raíz de tu Ser.*

*Moldeado de arcilla, pero formado  
con sustancia de la certeza, guardián  
del Tesoro de la Sagrada Luz -ven,  
vuelve a la raíz de la raíz de tu Ser*

*Una vez que logres el desprendimiento  
Serás arrancado de tu ego,  
y librado de muchas trampas-  
ven, vuelve a la raíz de la raíz de tu Ser*

*Has nacido hijo de la creación de Dios,  
pero has fijado tu mirada muy bajo.  
¿Cómo vas a ser feliz?*

*Ven, vuelve a la raíz de la raíz de tu Ser*

*Aunque eres un talismán que protege un tesoro  
también eres la mina.*

*Abre tus ojos ocultos  
y ven a la raíz de la raíz de tu Ser.*

*Naciste de un rayo de majestad de Dios  
y tienes las bendiciones de una buena estrella.  
¿Por qué sufrir a manos de cosas inexistentes?  
Ven, vuelve a la raíz de la raíz de tu Ser.*

*Viniste aquí desde la presencia de aquel magnifico  
Amigo,  
un poco borracho, pero gentil, robando nuestros  
corazones  
con aquella mirada tan llena de fuego, por eso  
ven, vuelve a la raíz de la raíz de tu Ser.*

*Nuestro maestro y anfitrión, Shams de Tabriz,  
ha puesto la copa eterna ante ti.  
¡Alabado sea Dios, qué extraordinario vino!  
Entonces ven, vuelve a la raíz de la raíz de tu Ser.*

## **Capítulo once** ***Ayudando al Ego***

Ayúdame con mi ego  
que busca Tu ayuda;  
Busco justicia sólo de

este yo sediento de  
justicia.  
No obtendré justicia de nadie  
salvo de Aquel que está  
más cerca de mí que yo mismo;  
pues esta identidad viene en  
todo instante de Él.

RUMI, *MASNAVI*, 1, 2195-98

Por muchos años mi foco dentro del Trabajo estuvo puesto en la atención consciente y en la voluntad. Esta presencia en todo instante podría lograrse con esfuerzos para recordar, para estar consciente. Yo veía que sin esta disciplina de atención consciente vivíamos en parte como animales, en parte como máquinas, pero aún no como seres humanos capaces de ejercitar la elección, capaces de responder claramente a cada momento más que reaccionar a partir del ciego hábito y de la expectativa, Entendía el Trabajo como el desarrollo de una sensibilidad al presente por medio de un aumento de la conciencia. Esta no se lograba automáticamente sino que con clara intención nacida de la voluntad. El grado de desarrollo de la presencia dependería de la voluntad y el esfuerzo. El ego podría preferir revolcarse en sus medios inconscientes Y compulsivos, pero algo dentro de mí podría luchar contra eso.

Cualquiera que haya trabajado suficiente tiempo en este camino enfrentará finalmente la sutil pero esencial pregunta: ¿Puede transformarse el ego mediante sus propios esfuerzos? ¿Existe el peligro de sólo estar en guerra con nosotros mismos, con partes del ego entrechocando entre sí, creando tensión y frustración en nosotros? ¿Nos libraré esto alguna vez de nuestro ego?

El único domador del ego es el amor. Debemos aprender a amar incluso al ego; entonces el ego se puede someter a ese amor. Tal vez debemos analizar qué es el ego y cómo vivir con él.

El ego se forma al tratar de preservar un lugar para nosotros en un mundo que tiene muchas fuerzas adversas. A medida que crecemos en la vida, enfrentamos desafíos y exigencias. Tratamos de establecer una posición desde o a través de la cual podamos actuar. El ego es fundamentalmente energía positiva con muchas cualidades positivas: aspiración, diligencia, responsabilidad, autorrespeto, disciplina e integridad.

Estas cualidades positivas pueden ser vistas como pertenecientes a la Fuente y reflejadas a través nuestro. A medida que desarrollemos estas cualidades –el aspecto positivo del ego– se verá cómo este ego es apoyado por una inteligencia espiritual y sabiduría, y cómo puede actuar

a cambio como un instrumento de esta inteligencia superior más que como un proponente de su propio interés. Necesitamos establecer un equilibrio sutil—el ego actuando creativamente en conjunto con el Espíritu.

Lo positivo en nosotros es mucho más que lo negativo. Todo lo existente es esencialmente bueno. Si no tuviera algo de bueno no existiría en absoluto. A veces, sin embargo, estas cualidades positivas pueden interponerse entre nosotros y la Realidad si ellas son capturadas por la vanidad del ego. El falso yo puede arruinar todo lo que toca. El ego tiránico, que nos maneja inmisericordemente, necesita ser reducido al tamaño adecuado y convertirse en un sirviente, mensajero y amigo útil. Necesitamos la fuerza de un ego integrado, pero lo necesitamos como nuestro sirviente, no como nuestro amo.

La única fuerza que puede efectivamente transformar a este tirano proviene del Yo esencial. Los únicos esfuerzos que son eficaces son aquellos respaldados por una sabiduría superior en nosotros. La transformación del ego no es sólo una lucha en un nivel, sino una apertura a un nivel superior: la elección de entregarse, de someterse a una voluntad e inteligencias superiores. La sumisión no es un atributo del ego; no podemos decir que estamos mejorando en sumisión, como podemos mejorar en la mayoría de las habilidades.

La sumisión, la actitud verdaderamente espiritual, consiste en estar activamente receptivo a una inteligencia que es superior a la nuestra. Es una intención de gracia y rendición, de ver el mundo como un escenario, de ver al Divino Desconocido como el director. La sumisión tiene algo que ver con la relajación de tensiones, tanto superficiales como profundas. La única relajación real es la relajación en el Espíritu.

La obra, sin embargo, está llena de decepciones, pruebas y frustraciones inesperadas. Justo cuando creemos que estamos alcanzando un punto de equilibrio, algo viene a perturbarnos, algo como la negatividad de otras personas, problemas de dinero o dificultades de salud. Nuestra primera reacción a veces crea tensión en nuestro interior, pero podemos descubrir una cualidad de sometimiento a lo que es necesario. En otras palabras, podemos volvernos activamente receptivos, y a partir de eso tomar la acción apropiada.

Tan a menudo esperamos tontamente que la vida externa sea perfecta. Sin embargo, descubriremos que la libertad, la paz, y la relajación no son externas sino internas. La vida en la tierra es una mezcla de belleza con sufrimiento. Es una escuela llena de desafíos —no la fuente de nuestra comodidad y seguridad. Nuestro verdadero hogar está en la santidad y en el amor.

Vivimos en un entorno en el que debemos encarar las manifestaciones negativas de otros egos así como las del nuestro. Recogemos tensión de nuestro medio ambiente al mismo tiempo que la producimos nosotros mismos. Es esencial aprender a relajarnos en medio de las tensiones de la vida. No podemos escapar al conflicto en este mundo, pero podemos aprender a relajarnos en él. Esto no tiene nada que ver con escapar del conflicto y mucho menos con reprimirlo. Esta relajación tiene componentes de fe, rendición y sometimiento. El equilibrio es necesario. Necesitamos algo de tensión en nuestras vidas para evitar volvernos complacientes y sin aspiraciones, pero también necesitamos la fe.

El Trabajo existe para ayudarnos a remover todo lo que nos separa de la Realidad. Estos obstáculos son las manifestaciones neuróticas del ego producidas por varios tipos de tensiones físicas, mentales y emocionales, ya sea agresividad, timidez, hipocresía, inseguridad, santurronería, arrogancia, vergüenza, envidia, celos, desconfianza, o codicia. En dichos estados el ego trabajará tiempo extra para mantenerse y mantener sus ilusiones.

Incluso para aquellos que han elegido el Trabajo de transformación, las fuerzas negativas pueden entrar a la conciencia con fuerza sorprendente. Esta es una señal de que una pequeña y desesperada parte de nosotros está intentando perpetuarse. Al percatarse de que se enfrenta con su propia aniquilación o absorción en algo mayor pero desconocido, se rebelará contra lo que parece amenazaría, que es nada menos que el amor real, la hermandad, el Trabajo en sí. Esta rebeldía y sus manifestaciones pueden ser primero reconocidas y observadas, y luego amorosamente disueltas. Podemos estar agradecidos por nuestras faltas, pues ellas nos pueden mantener humildes y conscientes de nuestra dependencia de una Realidad superior, sin lo cual nunca lograríamos la transformación.

A medida que renovamos nuestras intenciones espirituales, a medida que cultivamos paciencia, gratitud, humildad, y amor, llegamos a confiar en la Beneficencia. En este proceso disolveremos nuestros miedos y tensiones más profundos los que serán cada vez menos, factores de motivación. Con esta disolución del miedo y de la tensión, los atributos positivos del ego –aspiración, diligencia, responsabilidad, pundonor, disciplina e integridad—emergerán.

*Oh, feliz el alma que veía sus propias faltas,  
y si alguien mencionaba una falta  
deseaba ansiosamente hacerse responsable;  
pues la mitad de cada persona*

*ha pertenecido siempre al reino del error,  
mientras la otra mitad  
pertenece al Reino de lo Desconocido.  
RUMI, MASNAVI, II, 3034-35*

## **Capítulo doce** ***Puliendo el Espejo de la Conciencia***

*Hay un pulimento para cada cosa, y el*

*pulimento para el corazón es la remembranza  
(evocación) de Dios.*  
DICHO DEL PROFETA MUHAMMAD

EL MAESTRO YALAL AL-DIN RUMI decía, "Deja ir tus preocupaciones y limpia completamente tu corazón, como un espejo sin imágenes. Cuando queda sin formas, todas las formas quedan contenidas en él. Ningún rostro se avergonzaría de estar tan limpio."

Rumi nos recuerda que quedamos limpios de corazón sólo cuando hemos pulido el espejo. El espejo de la conciencia puede ser limpiado de todas las imágenes, especialmente de las imágenes de nosotros mismos. El proceso espiritual puede, en términos prácticos, entenderse como un pulimento voluntario e informado del espejo de la conciencia.

El espejo es como una pantalla sensible sobre la cual aparecen nuestros pensamientos, deseos, temores, expectativas, y condicionamientos, y sobre la cual el Espíritu también puede reflejarse con pureza. Todos hemos escuchado la frase "flujo de la conciencia", una expresión vaga y confusa, especialmente si estamos interesados en distinguir el flujo de lo que flota en él. Deberíamos entender conciencia como el contexto y no el contenido. A veces se usa conciencia para señalar el contenido de conciencia, como en el caso de "conciencia ecológica". Pero podemos intencionalmente diferenciar el contenido de esta conciencia (aquella que es conocida en el espejo de la conciencia o percepción) del contexto, esto es, de nuestro sentido de conciencia en sí.

Sólo estando conscientes, informados acerca del contexto de la experiencia, podemos discernir lo que habitualmente mantenemos en nuestra conciencia. Si la conciencia humana es como un espejo, este espejo está normalmente lleno con los contenidos de nuestra experiencia sensorial y psicológica. Dado que tan a menudo está lleno de experiencias, y puesto que nuestra atención está tan absorbida en estos contenidos, el espejo de la conciencia en sí no es notado.

En realidad, el espejo es sólo una metáfora parcial para la conciencia humana, pues a diferencia de un espejo, esta conciencia puede reflejar muchos niveles de la realidad además de las físicas – emociones, pensamientos, y percepciones más sutiles tales como la intuición—y puede reflejar estos distintos niveles en forma selectiva o simultánea. Existen muchos niveles en el Ser, pero cada nivel participa en el Ser Único.

Con la meditación podemos aprender a enfoca nuestra atención en la pantalla sensible de la conciencia, en vez de ser absorbidos por sus contenidos. Los pensamientos y sentimientos son los contenidos del



espejo, no son el espejo en sí. En la medida que estemos concentrados y despiertos, podemos verlos como imágenes en el espejo.

Además de familiarizarnos con nuestros propios estados de pensamientos y sentimientos como si ellos estuvieran siendo reflejados, también podemos aprender a limpiar el espejo, aunque sólo sea brevemente. Sólo aprendiendo a limpiarlo de sus contenidos superficiales, podemos descubrir los niveles más profundos de nuestro ser en el espejo del corazón.

Cada ser humano tiene la capacidad de conocer muchos niveles de experiencia. Todos los niveles que están abiertos para nosotros, y son muchos más de lo que normalmente se supone, pueden ser experimentados en el espejo de la conciencia humana. Lo que usualmente experimentamos, sin embargo, es un conjunto accidental e involuntario de compulsiones personales y condicionamientos culturales.

Esta capacidad de reflejar está limitada por el estado del espejo. Su capacidad se ve reducida por la cantidad y calidad de nuestras imágenes, pensamientos, y sentimientos que se acumulan sobre él. El espejo del conocimiento puro es oscurecido por capas de condicionamiento mental y emocional. Tal como el pulimento transforma una piedra o un mineral en un objeto reflector, el ser humano que puede pulir regularmente el espejo de la conciencia comenzará a reflejar la luz del Ser mismo. El proceso espiritual puede entenderse como aprender a reflejar conscientemente cada vez más a este Ser.

Si pudiéramos limpiar nuestro espejo interior, la luz del Ser se reflejaría hacia el exterior como luz; como luz brotando de nuestros ojos.

Al pulir el espejo del corazón, el nivel más obvio de herrumbre contiene nuestras compulsiones y estados de sentimientos negativos – las demandas del ego. Debemos primero reconocer, respetar, y someter estos estados negativos. Los superamos reconociéndolos, y cada rendición es una pequeña muerte. Mediante este proceso de liberación instante a instante, podemos desembarazarnos de la mente compulsiva, experimentar una nueva libertad, con una nueva profundidad y altura.

Una de las primeras cosas que se debe observar es la presencia continua del gusto y del disgusto, el choque rechinante entre opuestos. Estamos continuamente prefiriendo una cosa a otra, y esto lleva a la ansiedad y al resentimiento en diferentes grados. Estamos normalmente tan absortos en nuestros gustos y disgustos, deseos y frustraciones que raramente los notamos o los cuestionamos, y así permanecemos en esclavitud inconsciente. En tal estado dejamos de estar abiertos y de ver debido a que estamos demasiado consumidos por los contenidos del

espejo. Tenemos veladas nuestras intenciones espirituales y nuestro centro magnético por necesidades y racionalizaciones, por autojustificaciones y compulsiones, por la tiranía de la personalidad dormida.

A veces, por ejemplo, el espejo de la conciencia es oscurecido por una necesidad compulsiva. Hay personas que se sienten forzadas a buscar constantemente la atención de los demás. En cada oportunidad, para mantener la atención de los otros, les cuentan acerca de sus problemas, sus experiencias y sus opiniones. En tal estado, preocupados con las necesidades compulsivas de su personalidad, no están receptivos a lo que ofrece la realidad más vasta. Su espejo es oscurecido por esta agobiante necesidad de recibir atención.

A veces las necesidades inconscientes oscurecen el espejo que de otro modo nos daría percepciones objetivas. Consideremos el caso de alguien que se siente atraído fuertemente por ciertos rasgos del sexo opuesto –cierta inclinación en las cejas o la forma de la nariz—y por esta razón es ciego ante los defectos de la personalidad más evidentes de quien posee esta atractiva característica física.

El ego es regido por el deseo personal. El ego prospera con el gusto y el disgusto y con la comparación. Prefiere lo que imagina que garantizará su satisfacción y seguridad. Produce entonces una interminable serie de gustos y disgustos –un repertorio de emociones tales como envidia, codicia, resentimiento, vanidad, y autocompasión. Como el ego está completamente preocupado de sí mismo –de sus conceptos, opiniones y emociones, y de su gratificación—se cierra por completo a los mundos espirituales y al Ser supremo.

El ego no sabe que está dormido. Juzga todo desde su propia perspectiva. Ha creado un mundo imaginario separado del mundo real.

Para descubrir los diferentes niveles en los cuales, debe tener lugar el pulimento, y cómo podría ser pulido el espejo en sí, necesitamos traspasar el umbral que hay entre nuestras normas sociales distorsionadas y aquel territorio desconocido que es el verdadero reino del alma.

En nuestros tiempos, nuestros espejos están estratificados con imágenes del mundo comercial: casi ningún lugar de la tierra está libre de la polución publicitaria y comercial. Estos son los medios de la sociedad para hipnotizarnos y esclavizarnos. ¿Puede un alma descubrirse a sí misma estando plagada de preocupaciones de esa cultura comercial?

En el dominio psicológico, cierto material psíquico (pensamientos, emociones, gustos y disgustos) puede oscurecer el espejo. Un pensamiento compulsivo –una crítica, por ejemplo, repetida inconscientemente—puede contribuir a una acumulación de condicionamientos. Gustos y aversiones que no son analizados, estratifican el corazón con expectativas. Incluso emociones placenteras, tales como la fascinación, pueden actuar como un velo para el corazón. Necesitamos una vigilancia y atención discernientes, libres.

Si examinamos periódicamente la calidad de nuestros pensamientos, nuestras propias preocupaciones internas, empezaremos a conocernos tal como somos. Podemos preguntarnos habitualmente: ¿Cómo es realmente nuestra vida interior? ¿Cuán controlados estamos por la ambición, el encubrimiento, la hipocresía, y el deseo distorsionador? Sin caer en la culpabilidad ni en la inocencia descuidada, podemos usar el Trabajo para purificar el yo interno de condicionamientos, negatividad e hipocresía para ser capaces de actuar más pura, auténtica y espontáneamente. El Trabajo busca armonizar lo externo con lo interno.

En el nivel ético y de relaciones, toda manipulación de terceros, las relaciones compulsivas y las acciones que lleven a un mayor estado de separación oscurecerán el espejo. El descuido y la imprudencia en materias éticas y de relaciones humanas nos atraparán y enredarán. Todas nuestras relaciones deberían estar gobernadas por la reflexión consciente y un corazón sensible. Estas son las llaves hacia la conciencia.

En el mundo material nuestra actividad puede más o menos reflejar orden y armonía. Esto requiere atención hacia nuestra intención. Si nuestra intención es diáfana y sana, y si es periódicamente recordada y reafirmada, habrá una integración mental, emocional y práctica al realizar la intención. El apresuramiento, el descuido y la distracción serán minimizados. Todos tenemos tareas y funciones que cumplir –éticas, psicológicas y espirituales. Pulir el espejo de la conciencia aumenta la claridad de nuestra relación con cada tarea que tenemos ante nosotros.

A medida que nos aproximamos a lo que se podría llamar el estado humano sano –más libre del ego compulsivo—comenzamos a ver más claramente que incluso nuestros pensamientos son polvo sobre el espejo. Una vez que hemos llegado a conocer al Ser, vemos que es más vasto y amplio que el espacio previamente ocupado por el pensamiento sólo. En realidad, los pensamientos por sí mismos no son más problemáticos que las percepciones sensoriales, tales como la visión, la audición, o el gusto. Si aprendemos a estar presentes con todas estas

impresiones, si estamos conscientes, si estamos integrados con nuestro propio "yo", estamos multiplicando la presencia Divina en el mundo. Lo importante es no dejar que estas impresiones borren nuestra presencia, y en cambio tratar de recordar, con cada respiración, el permanecer alineados con el Ser.

¿Es esto pedir lo imposible? ¿Podemos pulir los pensamientos del espejo y convertirnos en esta simple presencia? ¿Podemos ser tan reflectantes que nuestros pensamientos reflejen esta luz y claridad?

Es el trabajo de la presencia el conectar las partes separadas, los diferentes niveles –desde las energías físicas, pasando por las energías sensoriales y de conciencia, hasta llegar a los niveles de energía creativa, cósmica y unitiva. Existen muchos mundos: el mundo mineral, el mundo de la naturaleza, el mundo de los negocios, el mundo mental y emocional, el mundo de la creatividad, el mundo espiritual, y el mundo de la unión.

Los grandes profetas han venido a recordarle a la humanidad el mundo real, la unidad entre las partes y el Todo, la unidad de estos diferentes niveles que permite que una chispa de amor, en el nivel más alto, cree y manifieste en otros niveles. Los profetas también han venido a advertirnos de los efectos de las acciones que no están en armonía con este mundo real. Ser plenamente humano, han dicho los profetas, es vivir conscientemente en la presencia de lo Divino, en muchos niveles del Ser. Si nos desconectamos de este Todo, si perdemos el respeto y el amor por el Uno, caemos en la fragmentación y el conflicto.

Nuestro falso sentido de separación y nuestra consiguiente esclavitud del gusto y del disgusto nos vela este mundo real. Este mundo y la mundanalidad están basados en una falsa separación. Podemos elegir la ilusión o la realidad, dependiendo de si decidimos o no pulir nuestros espejos.

En el mundo del Espíritu, el ser humano es un testigo. El espejo es para ser testigo no sólo del mundo exterior, visible, sino de los mundos interiores, invisibles, donde moran las cualidades espirituales. Mediante la pantalla sensible de nuestra propia conciencia contemplamos momento a momento, destello a destello, la manifestación de la belleza infinita, y esa belleza no necesita estar nunca ausente del espejo. Lo que pueda aparecer en el espejo en un momento dado es un don y nunca debe subestimarse ni darse por sentado. A medida que pulimos condicionamientos, conceptos y el falso y reactivo yo, dondequiera nos volvamos encontraremos el rostro de la Realidad. "Hay un pulimento

para cada cosa", dice Muhammad, la paz y bendiciones sean para él, "y el pulimento para el corazón es la remembranza (evocación) de Dios."

## **Capítulo trece** ***Escuchando el Interior***

Dado que para hablar, uno debe primero oír,  
aprende a hablar escuchando.

RUMI, *MASNAVI*, I, 1627

ES POSIBLE REESTRUCTURAR la mente para que haya mayor atención consciente. Esto ha sido llamado pulimento del espejo, despertar del sueño, cultivar el testigo, y desarrollar el "yo" real. Mediante el cambio del nivel de energía del cerebro, podemos activar un tipo diferente de función cerebral –una atención más fina que sobresale por encima de los pensamientos, sentimientos y comportamientos habituales y rutinarios.

Esta presencia –esta mente consciente, que escucha—no sólo abre una ventana en nuestra experiencia, sino que también nos conecta a la fuente de la voluntad. La atención puede ser llamada el primer acto de la voluntad. Establece la relación entre observador y experiencia, elevando el nivel de experiencia y transformando a un autómata viviente en un agente sensible. Es esta sensibilidad la que hace la diferencia entre estar aparentemente despierto y experimentar la vida como el regalo que es.

Casi todos tienen algún área en su vida con mayor desarrollo de cierta conciencia sensible. Algunos la encuentran pintando, otros jugando béisbol, otros conociendo personas y otros en un culto religioso. Pero pocos se las arreglan para mantener fresco el estímulo de la conciencia sensible a través de las circunstancias del diario vivir. En cambio, se acomodan con rutinas y hábitos.

Cuando pasamos de atención pasiva a una activa, ocurre un cambio en el nivel de energía. Cuando nuestra atención es pasiva, reaccionamos a estímulos aleatorios del medio ambiente y de nuestra propia psicología. Somos debilitados y fragmentados por las diversas demandas que ocupan nuestra atención.

Una atención activa, por otro lado, nos permite estar receptivos e integrados conectándonos con un "yo" volitivo, con una presencia más unificada y armónica. Esta atención activa, que se origina en la voluntad, crea más y más energía de su propio tipo y produce creciente independencia respecto de los procesos internos de la mente. Nos permite oír dentro de nuestros pensamientos más claramente y sentir nuestros sentimientos. Es el comienzo del conocimiento de nosotros mismos.

Mediante este proceso nos liberamos de la esclavitud respecto de pensamientos y sentimientos habituales. Muchos motivadores inconscientes –tales como envidia, resentimiento y temor—pierden parte de su poder sobre nosotros. Somos sacados fuera de la oscuridad y

llevados a la luz del conocimiento, donde se pueden ver y resolver las contradicciones emocionales, y donde los modelos de pensamientos contraproducentes pueden ser comprendidos y trabajados.

El escuchar nuestra conversación interior debería practicarse primero dentro del contexto de la meditación, donde puede ser experimentado bajo condiciones relativamente controladas. El oír nuestros pensamientos es diferente a comentarlos. La escucha consciente sólo es posible con una percepción intensificada. Los comentarios internos de los que estamos repletos son un ejemplo de pensamientos que juzgan pensamientos, una parte de la mente intelectual comentando sobre la otra. Esto ocurre en nuestra experiencia diaria y es simplemente el resultado de que nuestra mente esté formada de muchas partes separadas, cada una de las cuales formula sus opiniones y juicios sobre las demás. La escucha consciente tiene lugar en un nivel diferente, un punto de vista desde el cual el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento pueden ser observados. Si practicamos este oír cuando estamos quietos y tranquilos, concentrados sólo en la tarea de escuchar, veremos cómo nos movemos desde la identificación con el proceso de pensamiento a un estado de atención relativamente libre de pensamiento. Ocasionalmente podremos observar el proceso de pensamientos en sí.

Una vez que lo hemos practicado lo bastante como para conocerlo, podemos intentar introducir más de esta audición en medio de nuestra vida. Ocasionalmente nos sorprenderemos al final de un proceso de pensamiento y despertaremos de él de una manera similar a cómo despertamos de un sueño. Gran parte del tiempo que pasamos despiertos se usa estando inconscientemente identificados con el proceso de pensamiento que tiene lugar en nuestras cabezas, y desconectados del momento y situación presentes.

Si hemos cultivado al observador en nuestro interior, notaremos que a veces nuestros procesos mentales no están funcionando creativa o armoniosamente. Este observador puede comenzar a ver cuando estamos resentidos en la forma de quejas habituales, cuando nos entregamos a la autocompasión o autocrítica, o cuando ponemos viejas cintas con temas negativos.

Si observamos nuestra conversación interior, veremos que cada día nuestros pensamientos se arremolinan en torno a unos pocos temas. Un suceso, una conversación, o alguna lectura iniciarán reverberaciones en la mente. Alguna situación difícil resonará con increíble persistencia, y estos ecos distorsionarán o a lo menos teñirán otras experiencias que nada tienen que ver con dicha situación. Esta es una forma de acarrear

inadecuadamente el pasado hacia el presente. Una experiencia desagradable en la oficina será llevada a casa. Problemas con un miembro de la familia podrían reflejarse en relaciones fuera del ámbito familiar. Cierta pauta de pensamiento activada en una situación persiste en otra, haciendo más difícil conocer el momento tal como es.

Si estamos preocupados con alguna inquietud, por ejemplo, esto absorbe la mayor parte de nuestra conciencia. En la medida de esta preocupación, de esta absorción de conciencia, estamos ausentes del momento presente. Imagine, por ejemplo, que mientras trabajo recibo una noticia sobre un gasto inesperado y estoy preocupado por su pago. Mientras manejo a casa mis pensamientos reproducen esta preocupación. Manejo en forma inconsciente, automáticamente. Traslado esta preocupación a mi casa y quizá parezco distante a los que me rodean, sin disfrutar realmente de su compañía ni prestándoles verdadera atención. Dependiendo de mi grado de autoconciencia, puedo no estar realmente consciente del tiempo que he perdido, ni de lo que está ocupando mi pensamiento. En otras palabras, mucho de esto puede estar pasando a nivel inconsciente. No sólo está oscurecido el momento presente, sino que puedo no conocer los contenidos de mi propia mente debido a que mi "yo" está demasiado absorto en lo que está ocurriendo. En este estado de identificación con la conversación mecánica, prácticamente nada es posible para mí.

Pero no todo nuestro diálogo interno es inútil o negativo. La mente parece necesitar algo de esta asociación libre y procesamiento automático para digerir experiencias, para considerar comportamientos alternativos y para recibir sugerencias del inconsciente. Este comportamiento algo inconsciente de la mente es bastante productivo cuando estamos envueltos en la resolución de problemas, haciendo preguntas reales o concentrándonos en un esfuerzo creativo. En la mayor parte de los procesos creativos, desde el arte a la ingeniería, hay una etapa de observar claramente lo que hay, preguntarse lo que se necesita, formular la pregunta o clarificar la intención –en otras palabras, hacer todas las' tareas necesarias—y luego dejar ir, incluso olvidando todo el asunto. Aquí es cuando la mente subconsciente puede hacer su trabajo oculto más creativo.

¿Cuál es el lugar del testigo u observador en este proceso? Quizá está en la fase de formular una pregunta o una intención, especialmente en aquellos momentos cuando es necesario hacerse a un lado pacientemente para observar la situación y preguntarse conscientemente qué se necesita. Luego que la tarea está adecuadamente terminada, el observador sólo necesita revisar de vez



en cuando para ver si el proceso continúa en la dirección de la pregunta o intención iniciales. Cuando vivimos con una interrogante verdadera y un sentido de propósito, toda la mente tenderá a funcionar armoniosa y creativamente.

Comenzaremos cada vez más a tener experiencias de presencia pura, libre de pensamiento. Abriéndonos a la vida sin ideas preconcebidas, sin el velo del pensamiento habitual, percibiremos al Ser. Nuestras mentes han sido programadas a través de la evolución para percibir las diferencias. El Ser es fundamentalmente inmutable y eterno, y por tanto muy susceptible de ser ignorado por la mente. Pero podemos entrenar nuestra atención para percibir al Ser al mismo tiempo que percibe el cambio y las diferencias. Si aprendemos a incluir esta percepción del Ser, estaremos viviendo más plenamente en el momento presente. Con el trasfondo de este Ser o Presencia, nuestras preocupaciones y obsesiones se nos aclararán y podremos trabajar mejor con ellas, siempre que tengamos el conocimiento y la voluntad para hacerlo.

A medida que se abre cierto espacio psicológico en nuestro interior mediante la presencia consciente, comenzamos a vivir en forma diferente. El pensamiento, en vez de ser un proceso altamente inconsciente que absorbe nuestra conciencia y presencia, se convierte en algo creativo y efectivo. Reconoce posibilidades y construye imágenes. El pensamiento abre canales, conecta los corazones humanos y es sanador. Como un atributo de la esencia, el pensamiento completa la conexión entre el mundo invisible de las posibilidades y el mundo manifiesto de las formas.

Si hemos de sacar partido de nuestra vida mientras tenemos este cuerpo físico, deberemos aprender a usar el pensamiento en forma consciente antes que ser usados por él. Encontraremos algo en nosotros que trasciende al pensamiento y nos amistaremos con eso. Viviremos cada vez más en el mundo del Espíritu.

Estos simples ejercicios de auto-observación estarán contribuyendo al desarrollo de otra cualidad del Ser dentro de nosotros, un estado de autoconciencia real e identificación con el Espíritu.

## Capítulo catorce

## ***La Danza de la Personalidad***

El libro de los Sufíes no es de tinta y letras;  
no es otra cosa que un corazón blanco como la nieve.  
RUMI, *MASNAVI*, n, 159

LA MENTE HUMANA tiene dos facetas, la primera, una conciencia limitada, que incluye intelecto, emociones y percepción; y la otra, el subconsciente, que abarca muchas facultades en un dominio mucho mayor. El campo limitado de la mente, el yo inferior, está gobernado por la razón y el deseo; en cambio, su campo infinito, subconsciente, el yo superior, está espontáneamente en comunicación con la mente del universo.

El yo inferior puede entenderse que abarca el intelecto, las emociones, y el sentido de identidad propia que ellos producen, esto es, el ego. La personalidad es sólo un aspecto de este yo inferior.

La personalidad incluye todos nuestros comportamientos aprendidos –nuestros gustos y aversiones, los modos en que nos expresamos- a diferencia de nuestras capacidades innatas, heredadas. La personalidad es un producto del condicionamiento y la educación. Incluso aprendemos nuestras emociones negativas mediante la imitación, que es la razón por la cual la gente llamada culta y civilizada puede a veces exhibir un repertorio extenso de emociones y comportamientos negativos. Las personas más *primitivas*, aquellos pertenecientes a sociedades más simples y tradicionales, son relativamente descomplicadas tanto en sus alegrías como en sus desengaños.

La personalidad es algo que desarrollamos para relacionarnos con nuestro medio ambiente. Yo soy un alma, y *tengo* un cuerpo, y también tengo una personalidad. Como el cuerpo, la necesitamos para desenvolvemos en este mundo. Personalidad es el conjunto de hábitos adquiridos y artificiales de interrelación con otros seres humanos. Nos relacionamos con otras personas a través de ciertos roles y hay una tendencia a que estos tomen el mando. A medida que aprendemos a observarnos a nosotros mismos y a los demás, vemos cómo virtualmente nos conmutamos a diferentes roles, convirtiéndonos en distintas personas dependiendo con quién estemos y en qué situación nos encontremos. Una persona es mansa y reticente en un grupo espiritual, pero con un poco de alcohol y algo de música está dispuesta a desnudarse y bailar sobre la mesa. Otra persona muestra gran calidez y amistad con los desconocidos pero es hosco y retraído en relaciones más íntimas. Y una tercera persona puede ser cruel e impersonal en el mundo de los negocios, pero dulce y complaciente con un gato.

Cada uno de nosotros es un paquete de subpersonalidades. De modo más o menos inconsciente jugamos diferentes roles dependiendo de con quién estemos, si confiamos en la otra persona, si queremos algo y si queremos impresionar o ser aceptados. Nos identificamos con estas diferentes personalidades. Nos perdemos –nosotros y nuestras conciencias—dentro de ellas. A menudo, sintiendo que debemos protegernos y evitar el conflicto, usamos la personalidad, con todas sus convenciones sociales y mentiras sutiles, para pasar por encima de problemas potenciales. Como personas civilizadas y educadas hemos adquirido mucha personalidad en la forma de modales y convenciones, de lo que se debe y lo que no se debe hacer, y de capas de programación social. Como pasamos tanto tiempo relacionándonos con otros seres humanos con esta personalidad adquirida, olvidamos lo que puede ser una relación real. Por ejemplo, cuando estamos bajo presión y pugnando por que se hagan las cosas, podemos ver a los otros seres humanos como obstáculos en nuestro camino. Sin embargo, cuando nos relacionamos con otras personas como objetos, nosotros mismos nos convertimos en máquinas con rutinas y programas automáticos.

No necesitamos andar con el corazón entre las manos ni insistir en que la franqueza absoluta en sociedad es siempre deseable. Los niveles más profundos del corazón sólo pueden compartirse cuando hay cierta confianza, y la franqueza no es siempre apropiada. El corazón necesita un portero, y esto también es función de una personalidad analítica.

Algunas personas se deleitan con la interpretación de sus personalidades, en la interacción de sus yo sociales con los de otros. Si la interpretación se desarrolla a partir de aquello en nosotros que es consciente, puede ser llena de vida, alegría y humor. Pero si es sólo la interacción de caparazones, ¿qué contacto humano real hay allí? ¿Es la personalidad, en sí, una forma de vida, o es una forma de hábito y mecanicidad? ¿Podemos escaparnos de toda forma de personalidad en nuestras relaciones? ¿No es acaso lo más importante que la personalidad manifieste al espíritu en vez de sofocarlo?

Si la personalidad es un hábito inconsciente e irreflexivo, que gobierna nuestras relaciones, la vida y el espíritu en nuestro interior quedan sofocados. Nos volvemos robots con un repertorio de experiencias limitado, aun cuando algunas de estas sean excitantes. Pero, a medida que despertamos el alma, al observador dentro nuestro, podemos empezar a notar los hábitos y cualidades de nuestra personalidad. Por desgracia, tan pronto nos relacionamos con una nueva persona, nuestra presencia a menudo desaparece y son los hábitos de nuestra personalidad los que toman el control. Pero en aquellos

momentos en que captamos un vislumbre de nosotros mismos, especialmente en una relación, podemos comenzar a sentir qué es real y conectado con nuestra Esencia y qué es más artificial. ¿Se ha desarrollado mi personalidad con mucha vanidad, o está restringida por una baja autoestima? ¿Me tomo demasiado en serio o habitualmente me subestimo? ¿Uso una máscara de indiferencia o encaro todas las relaciones con un nivel anormal de excitación? Sólo podemos medir estos aspectos inconscientes desde otro punto de vista, un punto de vista ubicado tras la fachada de la personalidad.

Haríamos bien preguntándonos acerca de los orígenes de nuestro comportamiento. ¿Proviene de los hábitos mecánicos de la personalidad, o es guiado espontáneamente por el corazón?

El estudio de la personalidad es el estudio del yo inferior. Quizá hay algunos individuos excepcionales que son criados en un ambiente ideal con padres maduros e iluminados –gente que tiene la oportunidad de desarrollar una personalidad equilibrada moldeada por la franqueza, la amistad, la confianza, la generosidad, la paciencia y otras cualidades de la Esencia. ¿Pero qué hay de la gran mayoría que tiene su cuota de inseguridad, recelo, envidia, egoísmo e impaciencia?

La mayor parte de nuestro trabajo es con el yo inferior, el ego y el intelecto, incluyendo la personalidad. No necesitamos trabajar sobre el Yo superior; no hay nada que hacer con este Yo salvo tomar contacto con él, escucharlo y volverse consciente de su guía. Es la personalidad la que necesita ayuda y entrenamiento, pero sólo puede ser entrenada por el Yo superior. Con conciencia puedo usar y dirigir lo que tengo. Como un pintor, puedo aumentar la gama de colores de mi paleta. Cuáles colores use dependerá de las necesidades del momento. El alma –que es un rayo del Espíritu, y transporta los atributos de percepción, amor, y voluntad—puede dirigir la personalidad:

Esta puede estar al servicio del alma o puede hacer que ésta se retraiga en la insignificancia. Podemos vivir la vida desde nuestra percepción de la Esencia con la personalidad como un vehículo, o podemos vivirla desde la programación social de la personalidad solamente –lo que significa vivida en forma superficial y mecánica.

La personalidad puede ser un medio de unirnos solidariamente con otros seres humanos o un medio para separarnos de los demás mediante sus hábitos de descortesía, exclusivismo, superficialidad, confrontación y enjuiciamiento. Podemos ser el tipo de personas que armoniza con otros y los encauza hacia relaciones productivas o podemos ser divisionistas, exclusivistas, envidiosos, competitivos y desconfiados, tildando a las personas de "otros", viéndolas como

objetos.

El ejemplo de seres humanos que lograron su unión con el Espíritu puede proveer un modelo de comportamiento y conducta con el cual uno se puede asegurar la salud espiritual y la seguridad moral.

Jesús, paz y bendiciones para él, decía, "Los mansos –no los sumisos—heredarán la tierra". La traducción Griega de *manso* también tiene el significado de "bien entrenado." Nos es útil examinar y observar los impulsos de la personalidad, el ego compulsivo, en nuestras relaciones. Debemos ver cómo esto provoca falta de armonía y observar nuestros estados internos en el momento de la acción. La armonía es posible cuando nos vaciamos de nosotros mismos.

Muhammad, paz y bendiciones para él, decía, "Vine a perfeccionar las virtudes morales". El ejemplo de su palabra y sus actos, concienzudamente anotados y preservados, permanece como un modelo perdurable para una gran parte de la humanidad. Cada ser humano, en la medida de su ignorancia, enfrenta peligros, inseguridad, alienación y enfermedad. En este mundo no escapamos de las consecuencias legales de nuestras acciones. Tal como nos enfermaremos si comemos alimentos en mal estado, nuestras palabras y acciones tendrán sus consecuencias. Es útil recordar otro dicho de Muhammad: "Dios da un alto rango a quienes son mansos en todo".

No necesitamos mirar muy lejos para ver ejemplos de la anarquía de la ignorancia. En la medida que el comportamiento humano se basa en el egoísmo, la codicia, el temor y la mentira, las relaciones son caóticas, los individuos, alienados y la sociedad misma, enferma.

La interdependencia es una práctica de vida. La cortesía, los modales y la rectitud son expresiones de una práctica que permite que la hermandad encuentre expresión. Es lo más característico del Camino del Amor.

Esta práctica comienza con el respeto. Podemos respetar la alfombra sobre la que caminamos, la copa de la cual bebemos, la vela que da luz. En tiempos pasados un derviche no "apagaba" una vela sino que la "ponía a descansar". El derviche, sabedor de que la palabra *derviche* también significa "umbral", siempre hacía una pausa para recordar antes de cruzar un umbral. En este respeto por las cosas inanimadas está el reconocimiento de una identidad entre el observador y lo observado. Aunque el mundo material no se toma como la realidad final, es considerado una manifestación del Espíritu y por ende digno de respeto.

Si el mundo material merece nuestra gratitud y respeto, si los Sufis besan la taza de té de la cual beben, ¿cuánto más respeto se les debe a las otras criaturas y seres? Hay una historia acerca de Hazrati

Ali, el compañero cercano de Muhammad, quien llegó tarde un día a la oración matinal. El profeta, que dirigía la oración, estaba por comenzar cuando se apareció el Ángel Gabriel y le pidió que esperara un poco más. En ese momento, Ali caminaba hacia la mezquita, pero se había encontrado con un anciano judío que lo precedía. Por respeto a la edad del anciano Ali no quería adelantarlo en la calle. Debido a este respeto, Al-lah, quien no quería que Alí perdiera el beneficio de la primera postración del día, mandó a Gabriel para retrasar el comienzo de las oraciones.

Muhammad ha dicho: "La humildad es el primer acto de adoración". La abnegación interior se manifiesta en nuestras acciones. En los círculos de la Tradición (Sufí<sup>1</sup>) los estudiantes no le dan la espalda a un maestro, líder, u otra persona de respeto, y no se sientan con el pie apuntando directamente a otra persona. Una persona atenta ofrece su asiento a cualquier huésped o persona mayor y toma en cuenta la comodidad de los demás primero. En este camino esotérico deben observarse ciertos modales, nunca como mera formalidad, sino que en atención a este principio fundamental de respeto.

La personalidad puede servir ya sea como farol reflectante de nuestra Esencia –magnificando o concentrando la luz del alma—o como recipiente que encierra y esconde dicha luz. Cada ser humano transporta una semilla de esa Esencia la que debe ser hecha realidad. Esta Esencia no tiene límites. Los límites sólo los impone el vehículo que la transporta.

---

<sup>1</sup> Agregado del Traductor

## Capítulo quince

### ***Integrando El Yo Fragmentado***

Con voluntad, el fuego se convierte en dulce agua;  
y sin voluntad, incluso el agua se vuelve fuego.  
RUMI, *MASNAVI*, 1, 1336

LA EXPERIENCIA DE LA IDENTIDAD propia o "yo", es una fuente de admiración desde el primer conocimiento de uno mismo en la niñez y a través de toda nuestra vida. Cada "yo" parece único y tiene su propia historia personal. El rasgo característico de este sentimiento de identidad es la principal variable de la naturaleza humana. Para algunos este sentimiento es de alienación; para otros es de comunión con la vida. Para algunos el sentimiento es de humildad, para otros es de profunda vanidad. El "yo" para algunos es una prisión cuyos deslindes son los pensamientos habituales; para otros es un tesoro oculto.

El logro espiritual es una transformación fundamental de un "yo" desintegrado, limitado y contraído, en uno rico e infinito. Es un movimiento desde la separación a la unión.

Uno de los primeros pasos en este proceso es el observar y comprender la naturaleza caótica y fragmentada del "yo" común y darse cuenta que se puede alcanzar una integración y armonía muy práctica. Este yo integrado es la gota que contiene al océano. En el centro adimensional de nuestra identidad está el potencial creativo de la Mente Cósmica.

#### *FRAGMENTACIÓN*

Estamos permanentemente fragmentados y sin embargo queremos ser un todo. Estamos distraídos pero queremos concentrarnos; estamos esparcidos y, sin embargo, queremos estar integrados.

Estamos esparcidos al extremo de rendir nuestro "yo" a cada impulso. Decimos "mis" gustos o aversiones, "mis" sentimientos, y "mi" dolor, y minimizamos ese "yo" a las proporciones de nuestro dolor personal. Ese "yo" se debilita y es absorbido por todas estas cosas. En cierto momento, es absorbido en un acto compulsivo e inconsciente, luego lo es en una vaga ansiedad. De un instante a otro, pasa de los gustos a las aversiones, pasa por diversas preocupaciones

y motivaciones. Su atención salta rápidamente de estar ocupada en lo que tiene enfrente para caer en un ensueño. Alguna facultad del "yo" se identifica con cada uno de estos eventos.

Nos fragmentamos cuando nos desviamos de nuestro propio centro. Cuando nuestra atención sólo está reaccionando ante los eventos externos o cuando está siendo dominada por algo, pierde contacto con su propia fuente. La atención es una facultad sagrada, pero cuando es arrastrada por lo que tira más fuerte, no tiene fuerza propia; es pasiva. Si la atención no está conectada con la voluntad, el humano no es plenamente ser humano.

### ¿QUÉ PUEDES HACER CON VOLUNTAD QUE NO PUEDES HACER SIN ELLA?

*Tengo un amigo que era el tipo de persona consistentemente poco confiable. Si llamaba para avisar que vendría a visitarme el martes a las ocho, uno podía estar seguro de que no estaría allí ese día. Tal como cada decisión llevada a cabo conscientemente fortalece la voluntad, cada decisión abandonada debilita la voluntad. Poco a poco nuestra vida comienza a parecer controlada por un caos negativo –un gran desorden, accidentes, enfermedades, obligaciones, fracasos, oportunidades perdidas, y así sucesivamente. A todo esto uno podría asociarle la palabra libertad. En cierto sentido, él era la persona más libre que yo conocía; iba dondequiera soplara el viento. Desde otro punto de vista, era un esclavo del impulso. Una vez me preguntó: ¿Qué puedes hacer con voluntad que no puedes hacer sin ella? En ese momento, parado cerca de su combi de colores, no tuve respuesta para él. Al otro día la respuesta llegó simple y clara: Ser libre.*

Si perdemos contacto con nuestra intención, perdemos nuestra propia coherencia; nuestras acciones se vuelven inconsistentes con nuestros sentimientos. Los sentimientos o motivaciones que una vez sustentaron nuestras metas nos abandonan, dejándonos indefensos e irresolutos. Todos los placeres pasajeros llegan a su inevitable fin y todas las buenas intenciones encaran continuos ataques. La vida parece una lucha permanente, que requiere cierta cantidad de esfuerzo tan sólo para mantener el paso. La lucha de la vida es en gran medida una lucha por organizarse, por lograr cierta coherencia en nuestro interior.

Las demandas y perturbaciones de la vida exterior pueden disminuir nuestra presencia. Si estamos continuamente reaccionando



ante las influencias externas, nos queda poca fuerza para nuestra vida interna. Por haber sido disgregados, necesitamos lograr la integración. Porque hemos sido fragmentados, necesitamos volvernos un todo, cohesionarnos y así permitir que nuestra luz sea más fuerte. Nadie puede transformar el ego si éste no ha sido integrado.

La oración puede entenderse como la concentración de la atención. El esfuerzo interior, que es el trabajo de concentración y de evocación, lleva a la paz interior. Cuando esta paz ha reunido suficiente fuerza, puede enfrentar al mundo de una nueva forma.

## INTEGRACIÓN

La experiencia de ser reunificado parece provenir desde fuera del desfile de los eventos temporales. Penetra nuestro mundo condicionado como una experiencia momentánea de totalidad. Se revela como una combinación de nuestras energías mentales, emocionales y psíquicas operando de un modo unificado en el momento presente. Cuando estamos unificados hay congruencia en nuestro comportamiento –en nuestro lenguaje corporal, en nuestro discurso y en nuestro tono emocional. No proyectamos incongruencia ni mandamos mensajes múltiples. La voluntad no está fragmentada.

Aprendemos que tener conciencia de nuestra respiración y de nuestra presencia física puede ayudar mucho en esta reunificación. Y aprendemos que estar identificados con cualquier función particular, tal como el pensamiento o el sentimiento, es estar sin un "Yo Soy" –sin presencia.

La cuestión esencial aquí es que el ser humano está conformado por varias funciones: sensorial, conductual, emocional, intelectual, física e intuitiva. Cuando vivimos en el nivel de energía de autómatas, aquellas partes operan de un modo habitual y mecánico. En el nivel de energía sensible la mayor parte de nuestra atención es absorbida sólo en una función. Podemos estar conscientes del pensamiento, o del sentimiento, o de las sensaciones, pero no hay una conciencia global.

El secreto del desarrollo de un yo integrado está en extender intencionalmente la conciencia a más de una función a la vez. Cada función que es hecha consciente agrega una coordenada a nuestra existencia consciente. Si, por ejemplo, estamos completamente ocupados en una emoción y tomamos conciencia de nuestra respiración, o de nuestras sensaciones físicas, hemos generado mayor presencia. Si aquellos de nosotros que vivimos principalmente en nuestras cabezas, con pensamientos repetitivos y limitados, agregamos una conciencia de

algo físico tal como la respiración y al mismo tiempo tomamos contacto con nuestros sentimientos, habremos extendido grandemente nuestra presencia. Tenemos más coordenadas. En vez de ser personas unidimensionales, nos hemos convertido súbitamente en personas tri o tetradimensionales.

Un modelo útil del yo integrado lo constituye una pirámide cuya base está formada por el pensamiento, el sentimiento y la conciencia sensorial como vértices basales y la presencia consciente (en otro nivel) como su vértice superior. Todas las funciones de un nivel son integradas por este vértice superior, y nuestra integridad depende de él. La máxima capacidad práctica así como el aspecto más profundo del culto dependen de esta integridad. En la vida práctica desarrollamos una destreza que nos es dada por la presencia verdadera de un "yo"; en el culto entramos en la presencia del Espíritu con respeto amoroso y temor reverente.

Una fuerza superior armonizadora es la responsable cuando todas nuestras partes son unificadas. A veces esta fuerza armonizadora puede ser producida por las circunstancias, como cuando una fuerte emoción nos integra temporalmente. Pero si podemos acrecentar nuestra habilidad para integrar voluntariamente todas nuestras partes en un todo unificado, seremos dueños de nosotros mismos en vez de esclavos del ego. Si podemos arribamos a ese punto no dimensional de nuestra propia identidad, todo quedará subordinado a ese punto, a ese "yo". A medida que ese "yo", esa capacidad de presencia, se desarrolla, se convierte en nuestra conexión con la Vida Infinita.

Hay dos corrientes prácticas en este proceso de unificación y movilización de la mente: un movimiento interior y uno exterior.

Dado que hemos estado dispersos en todo, incluyendo los pensamientos y sentimientos, podemos en primer lugar integrarnos interiormente hacia nuestro núcleo, hacia ese punto adimensional. De modo que el primer paso es concentrar toda la atención, conciencia y voluntad en ese adimensional punto de contacto con el Espíritu y escuchar interiormente. Sólo podemos llegar a este punto con desnudez e ignorancia, dejando atrás todo pensamiento, logro y poder. De otra forma nuestra atención se dispersará en estas cosas.

Habiendo dirigido nuestra atención hacia nuestra esencia en la meditación, somos rejuvenecidos desde nuestro interior. No es necesario tener una dirección o intención en la meditación, más allá de la intención de ser unificados, pero tarde o temprano enfrentamos la necesidad de acción. Es sólo después de crear un vacío interior que podemos nuevamente volvernos hacia el exterior con la plenitud de la presencia.

La reunificación llevada a la acción puede incluir cierto grado de intención. Podemos comenzar con la conciencia de la quietud, pero si queremos extender dicha conciencia debemos elegir alguna actividad que sea significativa para nosotros. Tanto la elección como su ejecución son el fruto de esta unificación/movilización. Podemos aprender a unificar y movilizar todo lo que esté dentro de nuestra conciencia. En esta unificación, todas las cosas externas son recordatorios del Ser en sí: dondequiera que mires está el rostro del Amigo. A la larga, este proceso se puede volver circular –la presencia brotando en nuestro interior y moviéndose hacia afuera, el mundo exterior siendo reconocido conscientemente y devuelto a su fuente a través de nuestra conciencia. Vivimos para el Espíritu y el Espíritu nos nutre.

### CORTANDO MADERA

*Durante mis primeros años en el Trabajo, en una de las ocasiones excepcionales en que pude pasar un tiempo en la casa del maestro de mi maestro, habíamos estado cortando madera junto a otros hombres cerca de una pequeña laguna. El maestro había estado observando algunas carpas doradas de gran tamaño. Caminaba lentamente con un bastón, aún con imponente figura a sus ochenta años, con su cabeza completamente afeitada y un parche negro sobre su ojo que había perdido hacía mucho tiempo. Estos peces nadaban desde las profundidades hasta la superficie, en especial si uno les arrojaba algo de comer.*

*"Cuando observo mi mente", le dije, "lo que observo con más frecuencia son pensamientos extraños y desconocidos que suben a la superficie y desaparecen nuevamente. Tengo poco control sobre su contenido".*

*"Esta observación debe mantenerse", dijo el maestro, "pero hay algo más que puedes hacer. Puedes acumular pensamiento positivo y dirigirlo hacia donde tú quieras. Puedes, por ejemplo, visualizar gente que puede necesitar tu pensamiento positivo y simplemente dirigirlo hacia ella". Mi receptividad a lo que estaba diciendo fue tan completa que no tuve más comentarios ni preguntas.*

*Más tarde yo estaba cortando un trozo particularmente duro de madera, un trozo de olmo que me había dado uno de los hombres de más edad, con la esperanza, supongo, de que yo no estuviera al tanto de lo difícil que era cortar el olmo. Yo lo había golpeado ya una vez y con gran dificultad había sacado el hacha de la superficie*

*nudosa, la que la retenía con mayor fuerza mientras más profundo era el golpe. El maestro se nos acercó y dijo con suavidad, "Aquí hay un ejemplo de lo que hemos estado hablando. Has hecho un corte en la madera. ¿Puedes unificar tu mente y dar un segundo golpe en el lugar exacto del primero? Prueba hacerlo".*

*Lo hice y mi golpe dio media pulgada a la derecha del primer corte.*

*"Prueba otra vez",*

*Lo hice y el hacha cayó media pulgada a la izquierda.*

*"Bueno ", dijo, "hace mucho tiempo que no uso un hacha, pero probaré". Cuando nos alcanzó su bastón para que se lo detuviéramos, nos sorprendimos que se pudiera tener en pie sin él. Blandió el hacha y golpeó la madera.*

*"Ahora saca el hacha", dijo.*

*Cuando lo hice, había sólo tres cortes.*

*El hacha parecía haber golpeado exactamente en el centro. "Ahora inténtalo nuevamente, pero con fuerza suficiente para cortarlo en dos".*

*Tomé el hacha, y con una claridad y confianza que nunca habían sido mías, traspasé el olmo justo al medio, dejando las dos mitades en el suelo.*

## **Capítulo 16**

### ***Misterios Del Cuerpo***

Somos abejas, y nuestros cuerpos son los panales:  
hemos hecho el cuerpo, célula a célula,  
como cera de abejas. .  
RUMI, *MASNAVI*, I, 1813

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA de estar encarnado? ¿Y qué es lo que está encarnado?

Habiendo superado el dualismo mente/ cuerpo –la muy extraña concepción de que mente y cuerpo tienen poco que ver entre sí—tomamos conciencia de que nuestras emociones y pensamientos pueden influir en nuestro estado mental. Necesito cuidar de mi mente, tal como necesito cuidar de mi cuerpo, pero ¿qué es este "yo" que cuida?

Por un lado, aquí estoy (soy) "yo"; por otro lado todo –incluyendo este "yo"—es una manifestación del Uno Energizador de Toda Vida. Decir que no existe el yo es tan verdadero como decir que no existe el auto, la flor o la "tierra". Todos estos fenómenos son aspectos de esta totalidad. Existe algo que tiene carácter individual, pero esta individualización es de algún modo integral al todo. ¿Soy yo la gota o el océano? Ambos. Soy la gota que contiene al océano y la gota que puede fundirse con el océano y –a voluntad—ser la gota nuevamente.

Mi maestro decía, "Tú *eres* un alma, *tienes* un cuerpo". No es la personalidad la que está encarnada en un cuerpo, sino que es la inteligencia trascendente la que tiene un cuerpo, una personalidad y una mente. Es el alma quien puede armonizar al conjunto cuerpo/ mente.

El cuerpo es formado por el poder creativo y energizante de la Vida a partir de las sustancias de esta tierra. Ha surgido de los suelos y mares de esta tierra. Es material reciclado. El alma hace uso de este cuerpo/ mente. Gracias a la bondad de la Fuente de Vida, podemos tocar, oler, oír, ver, y sentir. Podemos comprender la belleza y el significado de ser amantes en esta tierra. Nuestros cuerpos nos permiten entrar en contacto unos con otros. Es tan bello para un niño el tomar la mano de su abuelo, como lo es para un joven sentir el pecho de una joven. Es lindo abrazar a alguien y sentir la vida en otro cuerpo. Es lindo arrodillarse y besar la tierra con reverencia.

A veces, sin embargo, somos esclavos de nuestros cuerpos tal como podemos estar esclavizados con nuestros egos. Esto se debe a que el cuerpo es el generador del deseo y, por tanto, el generador del egoísmo y la separación. El cuerpo ha sido objeto de temor en muchas religiones creadas por el ser humano, pero ningún profeta lo ha

denigrado jamás. Buda apoyaba el Camino Intermedio entre el ascetismo y la indulgencia. Jesús lavaba los pies de sus discípulos. Muhammad decía, "Tu cuerpo tiene derechos sobre ti". Pero distintas personas subsecuentemente inventaron sistemas religiosos propios que castigaban y debilitaban el cuerpo, en vez de fortalecer el alma.

Hoy, como respuesta a esta historia de represión, hay cierta tendencia a una regresión al cuerpo, como si la expresión completa del alma vaya a emerger de la manipulación del cuerpo. Quizás las nuevas terapias corporales puedan proveer un correctivo a la represión del cuerpo que ha permitido la cultura Occidental, pero el despertar del alma no puede ser reducido al bienestar corporal, como tampoco es la inteligencia del cuerpo, por muy exquisita que sea, el total de la inteligencia.

El Espíritu ama al cuerpo. Pero cuando el conjunto cuerpo/mente eclipsa al alma, ni el cuerpo ni el alma son felices. Es ciertamente un desafío encontrar la relación correcta para el cuerpo/mente, tal como lo es montar un caballo brioso. Cabalgadura y jinete pueden tener una relación en la cual se desarrolle y exprese la esencia del caballo brioso. Si no hubiera jinetes, los caballos vagarían en manadas salvajes inconscientes; pero gracias al amor que el jinete siente por su cabalgadura, se puede desarrollar una relación consciente de beneficio para ambos. El cuerpo, también, puede beneficiarse de la conciencia amorosa del alma; esta conciencia no reprimirá la inteligencia ni el espíritu del cuerpo sino que los guiará hacia su expresión más plena.

El concentrar la atención en la percepción de nuestro cuerpo, o sentido, es un medio por el cual podemos usar el cuerpo para alcanzar una mayor presencia. Cuando la energía de la toma de conciencia se mezcla con la energía del cuerpo, se espiritualiza todo el organismo, y es elevado a otro nivel de experiencia. La práctica del sentir, manteniendo y nutriendo la presencia en el cuerpo, permite que las emociones sean más armónicas y los pensamientos menos obsesivos.

Los orígenes de los efectos positivos poderosos de muchos sistemas diferentes de trabajo corporal se encuentran en esta simple práctica de percibir el cuerpo con los sentidos en forma consciente, en la mezcla de energía de conciencia con las energías del cuerpo. El sentir introduce Espíritu en el organismo.

Conozco un editor de periódicos que visitó Rusia y presencié cómo los Cristianos Ortodoxos devotos se postraban interminablemente. Desde cierto punto de vista esta práctica puede parecer una degradación del cuerpo humano; sin embargo desde otro ángulo es una forma de orar con todo el cuerpo. Como buen protestante de Nueva Inglaterra,

había tenido poca experiencia que lo preparara para las impresiones que este tipo de oración produjo en él. Tocó su alma tan profundamente que dejó su carrera de editor y entró a un seminario.

Las artes marciales del Lejano Oriente, tales como el Aikido y el Tai Chi Chuan; las danzas sagradas de todo tipo, especialmente los giros de los Sufis de la orden Mevlevi y los movimientos enseñados por Gurdjieff; oraciones rituales tales como el Salaat Islámico –estas prácticas honran, integran y desarrollan el cuerpo en forma consciente. Todos estos métodos sagrados usan el cuerpo como un medio para que se expresen los poderes creativos del alma. Más aún, producen la integración de todas las facultades: no sólo las físicas, sino también las emocionales, mentales y espirituales.

Las artes marciales del Lejano Oriente enseñan una presencia mental a través del equilibrio y el estado de alerta. Uno no puede eludir el estar presente cuando tiene a un oponente material que lo está poniendo a prueba. Si uno se distrae, se transforma en víctima instantánea. Estas disciplinas entrenan tanto el cuerpo como el estado de conciencia.

Los giros de los Mevlevi requieren precisión física y arraigo en tierra. El pie izquierdo jamás se separa del suelo; el pie derecho repite un movimiento exigente que le permite al derviche girador moverse con extraordinaria gracia, sin tambaleos ni vacilaciones. Mientras observa girar al mundo físico alrededor de su propio eje fijo, el *derviche danzante* repite internamente el nombre de Dios con cada giro. Con los brazos extendidos, como expresión de añoranza y sumisión –con la palma derecha hacia arriba recibiendo energía espiritual, y la palma izquierda hacia abajo aplicando esa energía al mundo. El *derviche danzante* se convierte así en un transformador de energías cósmicas mediante la intención consciente, el amor y el efecto electrodinámico del sistema nervioso humano, mientras gira respecto al campo magnético de la tierra.

Los movimientos que Gurdjieff trajo de fuentes sufis y otras del Asia Central no pueden ser desarrollados con el pensamiento, sino sólo permitiendo que se haga cargo una inteligencia que se maneja a un nivel más profundo. Ellos comunican un sentido de lo sagrado, y sin embargo son como trabalenguas para el cuerpo. El llevar el cuerpo a realizar una secuencia de posturas y ademanes lejos de los hábitos convencionales de movimientos, activa el sistema nervioso central más allá de su estructura habitual de experiencia.

El ritual Islámico de oración, practicado cinco veces al día, es una secuencia de pararse, inclinarse, postrarse, y arrodillarse, acompañada de afirmaciones verbales y de citas del Qur'an seleccionadas por el

individuo. La oración se considera sin valor o nula si es hecha sin un atento testimonio de la presencia de Dios. Físicamente, ejercita las articulaciones principales (especialmente la columna vertebral), produce masajes en la zona intestinal, transmite un reflejo al hígado, regula la respiración, y estimula la corteza frontal del cerebro cuando se inclina la cabeza hasta el suelo, quedando por un momento el corazón en una posición más elevada que el cerebro. El salaat integra atención, precisión mental, afirmación, devoción, y estiramiento. Hecho cinco veces al día durante toda una vida, tiene profundos efectos sobre el cuerpo y sobre el alma.

A menudo, cuando la gente habla acerca de ejercicios corporales, se está refiriendo a la ejercitación de la musculatura y quizás de algunos órganos internos. No deberíamos olvidar que el cuerpo es también la respiración, el sistema circulatorio, el sistema nervioso y el sistema endocrino, además de sistemas eléctricos sutiles que regulan todo el organismo y que aún son pobremente comprendidos por la ciencia.

El cómo reflejemos la energía cósmica única dependerá de la condición de este organismo físico y, por esto, es necesario considerar la relajación y la tonicidad de los músculos, la purificación de los órganos internos, el ritmo y la atención de la respiración; y el funcionamiento apropiado y balanceado del sistema endocrino.

Se han escrito libros completos sobre este tema y existen muchos sistemas extraordinarios sobre terapia corporal. Es una área tan amplia que es fácil perderse en ella. Aunque una intervención en cualquier nivel se refleja en otros niveles, la curación en los más altos niveles del Espíritu es la más efectiva. Algunos consejos sencillos pueden ser muy instructivos, se pueden evitar muchas enfermedades y peligros y todo el organismo puede ser armonizado en forma natural cuando el alma está despierta y con amor.

Existimos y hemos evolucionado en un mar electromagnético. Nuestro planeta tiene una fuerza y frecuencia de campo electromagnético que le son característicos. También lo tiene nuestro sistema nervioso, y no debería sorprendernos el que ambos estén estrechamente relacionados. El campo magnético de la tierra pulsa con mayor fuerza a una frecuencia de entre ocho y diez hertz. Esto corresponde a la frecuencia cerebral alfa, el estado de conciencia en que nos sentimos más presentes. Cuando nuestras ondas cerebrales pulsan a una frecuencia mayor que diez hertz, estamos en un estado de pensamiento reactivo, superficial; nos sentimos "rápidos". Este segundo estado, beta, es la condición de la sociedad moderna la mayor parte del tiempo.



Hay un tercer estado, theta, que es de menor frecuencia que el alfa. Theta, de cinco a seis hertz, es lo más común del estado de sueño, aunque a veces es experimentado por personas cuando están envueltas en expresiones creativas o accediendo al inconsciente. Si pudiéramos entrar a theta conscientemente, podríamos lograr acceso a nuestro subconsciente y a nuestras propias profundidades creativas.

Una de las formas en que se pueden regular nuestras ondas cerebrales es mediante la respiración consciente. El estado alfa se facilita cuando respiramos en forma naturalmente profunda y equilibrada, con igual inhalación y exhalación. El estado beta es el producto de una respiración irregular y superficial. El estado theta, normalmente inconsciente, puede ser facilitado aumentando la duración del tiempo de exhalación, como en muchas formas de salmodia o canto. La ciencia de la respiración es compleja, y la alteración de la respiración puede ser riesgosa. Sin embargo, necesitamos saber lo suficiente para ser como naturalmente debemos ser, para superar las condiciones anormales que son tan comunes en nuestros medios ambientes. Para esto, una respiración balanceada y profunda –con gratitud y conciencia—nos será de gran utilidad.

Cuando respiramos conscientemente, recibimos y digerimos las sustancias más finas que el aire tiene para dar. El Ser se nutre mediante la asimilación consciente de estas sustancias. Cuando respiramos en forma inconsciente recibimos lo que necesitamos para mantenemos vivos, pero cuando respiramos con conciencia nutrimos también la vida del alma. Es imposible sobreestimar la importancia de la respiración consciente

Un alimento aún mejor es el alimento de las impresiones –todas las percepciones sensoriales procesadas por el sistema nervioso. Aquí, también, la conciencia es el elixir que transforma el plomo en oro, la vida irreflexiva en vida eterna, aquí y ahora. Si pudiéramos despertar a los sonidos, olores, visiones y sensaciones de nuestro medio ambiente, recibir estas impresiones puramente con conciencia sensitiva, experimentaríamos más vida y activaríamos nuestro sistema nervioso en forma más completa. Una gran parte de nuestro sistema nerviosa ha permanecido dormido porque estamos dormidos frente a la vida. No experimentamos la vida tal como es sino que a través de las asociaciones, prejuicios, y expectativas. Nuestro sistema nervioso es capaz de una relación mucho más sutil y perceptiva con la vida, pero nos hemos dejado aturdir. Cualquiera de los sentidos tiene la capacidad de despertar estas facultades sutiles. El incienso dentro de la Iglesia Ortodoxa Oriental despierta al corazón. La campanada que se va apagando al comienzo de la meditación Zen estimula el centro entre las

cejas. Los golpes de tambor del chamán contienen un puñado de frecuencias que estimulan rítmicamente el sistema nervioso. Las entonaciones sutiles y cambios de tono de la recitación Coránica despiertan muchos niveles de una vez. El azul del cielo y el verde de las hojas tienen capacidades específicas para espiritualizar y curar el sistema nervioso –si estamos conscientes.

Y tal como las impresiones de la naturaleza y los rituales sagrados pueden nutrir el alma, otro tipo de impresiones pueden tener el efecto semejante a comer alimentos podridos. Cuando estamos en un estado negativo, seleccionamos las impresiones negativas de nuestro alrededor. Si nos alimentamos con frecuencia de impresiones negativas, experimentaremos resultados negativos. Las imágenes presentadas ante nosotros por los medios de comunicación son frecuentemente de violencia, fealdad, envidia, y de falta de armonía, y ellas no contribuyen a una vida interior armoniosa y saludable –especialmente si las recibimos en forma inconsciente. Con conciencia, sin embargo, podemos comenzar a discriminar lo que interiorizamos y –si somos lo suficientemente positivos—a transformar las impresiones negativas.

"El ayuno es el pan de los Profetas, el dulce bocado de los santos" decía uno de mis maestros. El ayuno es la meditación del cuerpo, y la meditación es el ayuno de la mente. El ayuno ayuda al cuerpo a purificarse de las toxinas que acumula con las impurezas de la comida y de la digestión incompleta.

El ayuno, mientras no sea excesivo, se basa en una relación positiva para el cuerpo, pues libera las cargas que el cuerpo debe acarrear. La indulgencia –ya sea en comidas, sustancias tóxicas o placeres—es una forma de crueldad hacia el cuerpo por el precio que éste debe pagar por nuestros, así llamados, placeres.

La purificación deja al cuerpo, especialmente al sistema nervioso, en un estado más responsivo. El hambre reduce la necesidad de sueño y aumenta el alerta. Comer hasta hartarse endurece el corazón, mientras el hambre abre el corazón y aumenta el desapego. Con hambre algunos de los velos entre nosotros y lo real son removidos; la remembranza se convierte en un modo de vida. El ayuno ha sido un catalizador para el despertar en todas las tradiciones sagradas. Coleman Banks en *Secreto Descubierto* traduce un dicho de Rumi de la siguiente forma: "Si la mente y el estómago están ardiendo en ayuno, a cada momento una nueva canción nace del fuego".

Con gratitud por estar encarnados, escucharemos lo que el cuerpo tiene para decimos. Como siempre, la gratitud restaurará la perspectiva adecuada y nos recordará que el cuerpo es un medio para despertar el

alma.

## Capítulo diecisiete

### *Fe y Gracia*

La búsqueda interior proviene de Ti.  
Los ciegos son sanados por Tu gracia.  
Sin que lo buscáramos, Tú nos diste esta búsqueda.  
RUMI, *MASNAVI*, 1, 1337-38

Una de las mujeres más intransigentes de la historia fue Rabea al-Adawiya. Ella es un ejemplo extremo de fe o devoción, una mujer que no mantenía nada en el espejo de su corazón excepto la Verdad.

Malik-i Dinar cuenta haber ido a visitar a Rabea y encontrada viviendo con estas pertenencias: un cántaro roto del cual bebía y con el cual se bañaba, una vieja esterilla de paja y un ladrillo que usaba ocasionalmente de almohada.

"Tengo amigos con dinero", le dijo a ella, "si quieres, te conseguiré algo."

"Malik, estás cometiendo un gran error. ¿No es mi Proveedor y el de ellos uno sólo y el mismo?"

"Si", contestó él.

"¿Y Se ha olvidado este Proveedor alguna vez de los pobres a causa de su pobreza?"

"No", replicó él.

"¿Y Se acuerda de los ricos por su riqueza?" "No", contestó.

"Entonces", continuó ella, "ya que El conoce mi estado, ¿porqué Se lo habría de recordar? Si esto es lo que Él quiere, esto es lo que yo quiero".

Rabea sentía tal amor por el Amigo que ella consideraba casi una traición querer algo diferente de lo que Él quería.

Una vez que la visitó Hasán de Basra ella estaba seriamente enferma. Él se encontró con otro hombre que lloraba en la puerta. El hombre le dijo, "Le he traído una medicina pero se rehúsa a tomada. Si muere será una pérdida tan grande para la humanidad". De modo que Hasán entró con la esperanza de convencer a Rabea de ser razonable y aceptar la medicina. Apenas entró, ella le dijo:

"Si Él provee a quienes Lo insultan, ¿no proveerá a quienes Lo aman? Dile al hombre que espera afuera que no empañe mi corazón con sus ofrecimientos. Mi Sustentador sabe bien lo que necesito, y sólo quiero lo que Él quiere para mí".

Una de las ideas más importantes es la de la fe. Tanto en los Evangelios como en el Qur'án estamos llamados a un estado de fe. Desafortunadamente, tanto la expresión Árabe *íman* como la Griega *pistis* han sido traducidas demasiado a menudo como "creencia". Se ha dicho con frecuencia que requiere fe el creer en Dios, que los hechos de los que disponemos no nos permiten tener la certeza de Dios, y que el creer en Dios es un acto de fe.

En otras palabras, la creencia en Dios, o en el espíritu, no queda justificada por los hechos solamente.

La mayoría de las religiones requieren de creer en ciertos artículos de fe y de una profesión verbal de fe. Los católicos, por ejemplo, deben creer que Jesús es un ser humano como nosotros y, al mismo tiempo, es cabalmente Dios. A los musulmanes se les pide creer en el Día de la Resurrección, en los ángeles y en que el Qur'án es literalmente la palabra de Dios. En estos casos –en lo que se podría llamar con más propiedad "fe convencional"—la fe puede significar la profesión de un credo.

La fe, sin embargo, puede ser entendida como esperanza verificada por el conocimiento. Esto es consistente con la asociación etimológica arábiga de fe (*iman*) y verificación. Se da por entendido que la fe tiene un aspecto de conocimiento –un conocimiento confirmado por el corazón. El fundamento de la fe es el conocimiento del Ser Supremo Invisible, un conocimiento a través del corazón, o de las facultades sutiles, pues la realidad espiritual no es obvia ni para los sentidos ni para el intelecto.

El efecto que deriva de la raíz o principio de la fe queda sugerido por la palabra *fiel*. No sugiere necesariamente creencia en ninguna doctrina. Ser fiel es tener un único punto de referencia. El que ama será fiel a la persona amada; la madre será fiel a su familia; el verdadero guerrero será fiel a su causa. Jesús reprendió a sus discípulos por no tener fe. Incluso de los discípulos de Jesús se podía decir que no tenían real fe, y la palabra usada para describirlos fue *perversos*, una palabra que sugiere el giro confuso en diferentes direcciones.

Tener fe significa tener un centro, un eje, un punto único de referencia. Y sin embargo este punto de referencia no es necesariamente visible desde un comienzo; no se dispone de él en forma automática. Por el contrario, el desarrollo de esta fe encarará muchos riesgos y dudas, porque somos atraídos en muchas direcciones y nos distraemos con facilidad.

Para que algo se convierta en centro para nosotros debe ser de algún modo magnético. El punto de referencia más magnético, más fuerte, está dentro de nosotros mismos. Esta conexión con la tierra del Ser, es esencialmente buena y hermosa. La exploramos y encontramos concentrando la atención en nuestro Yo esencial a través del corazón.

La humanidad sufre de su propia falta de integridad. Sufrimos por ser fragmentos y estar fragmentados hasta el punto de sentirnos solos, dependientes, temerosos, en conflicto con nosotros mismos y sujetos a deseos que deben ser controlados. Vivimos aferrando, agarrando, y ansiando la mayor parte del tiempo.

El significado original de la palabra *curación* es "integrar". Podemos ser sanados de nuestro estado de separación mediante el contacto con algo entero, íntegro. Podemos saber que no estamos separados de la totalidad, y podemos conocer el universo conociéndonos a nosotros mismos. Esta es una afirmación de fe, o de esperanza verificada por el conocimiento.

Tradicionalmente, la fe ha sido el paso siguiente al arrepentimiento. Si nos arrepentimos de nuestra falta de integridad, de los interminables deseos del ego y reconocemos nuestra necesidad de totalidad, ese es el comienzo de la fe. Hasta que no reconocemos suficientemente nuestra necesidad no podemos ser fieles y obedientes con nuestra más alta posibilidad. Una vez alcanzado este tipo de fe, aunque sólo tengamos el equivalente a una semilla de mostaza de ella, podemos comenzar a practicar con constancia –ya sea que estemos limpiando ventanas o puliendo el espejo de nuestro corazón.

Ya nos hemos alejado un tanto de la noción de fe como credo en una doctrina. Podemos dar un paso adicional y decir que la fe es una función verdaderamente creativa. ¿No se dice acaso que con fe todo es posible? ¿Y que si dos personas se unen en un acto de fe el efecto será más que el doble? ¿Cómo es que la fe es creativa?

Supongamos que cada uno de nosotros tiene disponible una cierta cantidad de energía psíquica durante nuestra vida, o durante un día cualquiera para estos efectos. Esta energía psíquica es usada continuamente en todos los asuntos triviales, en las pequeñas ansiedades y emociones, en los estímulos y desilusiones que la vida trae consigo. Si pudiéramos llevar nuestro ser a un estado de mayor orden y armonía, de modo que pudiéramos participar totalmente de lo que el momento trae y más aún, sin sufrir ansiedades y distracciones indeseables, y si lográramos ordenar nuestra vida alrededor de un único valor de poder magnético, el poder del Ser superior, no sería sorprendente que llegáramos a poseer un poder de pensamiento y sentimiento inusual. Si convertimos todas nuestras necesidades en *una*

sola, la necesidad de estar tangiblemente en contacto con la fuente de Vida, esa Vida, ese Poder Creativo, atenderá todas nuestras necesidades.

## GRACIA

Simone Weil decía: "No debemos desear la desaparición de nuestros problemas sino la gracia para transformarlos." A menudo cuando deseamos que nuestros problemas desaparezcan, estamos ignorando qué podría cambiar en nosotros mismos. Tenemos una confusión entre cambiar las circunstancias externas, que pueden no ser de nuestro gusto, y la forma como nos relacionamos con ellas. Identificados con las circunstancias y condiciones, podemos caer en el resentimiento y pensar que debemos cambiar los hechos, cuando lo que necesitamos cambiar es nosotros mismos.

Si pudiéramos ver el surgimiento de todos los eventos como oportunidades para conocer y desarrollar las cualidades que hay en nosotros, ¿viviríamos con resentimiento hacia lo que surge en cada momento? Con el centro de gravedad en la Esencia, surge un "sí" –el sí del reconocimiento, en vez del no del resentimiento. Se agradece la dificultad, incluso antes de transformarla. El problema se convierte en un recordatorio de que podemos conectarnos con las cualidades infinitas del Poder Creativo.

Aprendiendo a participar en cierto diálogo con este Poder –una conversación interior que es tanto específica como espontánea— llamamos a las cualidades requeridas para vivir plenamente, y activamos estas cualidades en nuestro interior: solidaridad, valor, perdón, paciencia o lo que se requiera. Cada problema provoca la llamada de alguna cualidad de nuestro tesoro interior. La aceptación de más responsabilidades y desafíos genera una mayor activación.

¡Cuán a menudo hemos pensado que si tan sólo no tuviéramos estos problemas podríamos relajarnos y disfrutar de la vida! Mientras tanto nos llenamos con las toxinas psicológicas normales: autocompasión, resentimiento, ira, temor, culpa, envidia y celos. Debemos convencer a nuestra mente intelectual de la estupidez y futilidad de estas cosas y poner en su lugar atributos positivos tales como humildad, gratitud, amor, valor, emancipación, generosidad, confianza y fe. Debemos hacer este trabajo en el taller de nuestra mente intelectual hasta que esté muy claramente convencida, entonces el trabajo se trasladará a la mente subconsciente, superconsciente. Esto es transformación.

La gracia está siempre presente. Es la vida que fluye del

Energizador Desconocido del universo. Lo que necesitamos aprender es a recibirla y a volvernos conscientes de que la gracia está fluyendo de la Vida en todo momento. La Vida está dentro de nosotros. Todas las cualidades que pudiéramos necesitar están disponibles si logramos hacer la conexión correcta. Las tres llaves de apertura son la humildad, la gratitud y el amor. Con estas cualidades nos volvemos receptivos a la gracia.

Vivimos en un tiempo en el que parece haber muy pocos héroes. El significado original de *héroe* era el de alguien favorecido por los dioses y que tenía cualidades divinas. Un héroe no lo es sin humildad, que puede entenderse como nuestra conciencia de dependencia del Espíritu. Gandhi fue un ejemplo tanto de humildad como de heroísmo. Frecuentemente la humildad existe por la conexión del héroe con un objetivo superior: la humildad frente a una gran Idea, frente a la infinitud de la Vida. Es este tipo de humildad el que lleva a la formación de una conexión con la energía creativa infinita.

La fe se convierte en la absorción de todas las facultades y atributos humanos en el amor por el Uno, o, si se prefiere, en la búsqueda de la Verdad. A medida que se desarrolla la presencia en nosotros, también lo hace la fe. Todo es armonizado por esa presencia. Finalmente esa presencia es unificada en el Uno.

Para la mayoría de nosotros el trabajo consiste en preguntarnos interiormente cómo podemos enfrentar las condiciones de la vida en forma positiva, cómo podemos mejorar las condiciones a nuestro alrededor, y cómo podemos con fe y gracia servir aquellas necesidades que reconocemos.

## Capítulo dieciocho

### ***La Alquimia del Esfuerzo***

El peón corre a quitarles la carga pesada a los demás,  
sabiendo que las cargas son el fundamento de la paz;  
y las amarguras, las precursoras del placer.  
¡Observa a los peones cómo luchan por la carga!  
Es el camino de quienes ven la verdad de las cosas.  
RUMI, *MASNAVI*, II, 1834-36

*En los comienzos de mis veintes fui a vivir en una comunidad espiritual por primera vez. Vivía con veinte o más residentes en edificios de adobe en lo alto de las montañas, con una amplia vista del desierto a los pies. Una mañana, cuando estábamos libres de nuestras tareas habituales, que comenzaban al amanecer, había recién comenzado a disfrutar de la lectura de un libro cuando apareció mi amigo John. Había conseguido prestado un camión de plataforma plana y quería reunir unas cuantas piedras grandes para una vereda empedrada que debíamos construir. Me encontraba saboreando el tiempo de lectura que tenía por delante y no tenía ganas de ir a cavar y acarrear piedras. Pero John me necesitaba, y desestimó todas las excusas que le di hasta el punto en que no me quedó otra posibilidad que unirme a él.*

*No estaba en un estado muy positivo respecto de esta invitación. Sin embargo, fui y me encontré cavando –no pedruscos, sino enormes piedras. La idea de John era que las piedras fueran enterradas dejando sólo una pequeña superficie plana hacia arriba. Tomó varias horas encontrar, desenterrar y cargar las piedras necesarias. Cada vez que creía haber sacado la última piedra, John encontraba otra. Luego retornamos a la comunidad, con las piedras aseguradas en la plataforma del camión avanzando lentamente por los caminos montañosos. Parado sobre la plataforma justo detrás de la cabina con el viento soplando sobre mi cara, sentí que algo duro en mi interior –como un cascarón– se rompía de manera invisible, y lloré.*



El esfuerzo es uno de los métodos por los cuales podemos espiritualizar la mente o, en otras palabras, crear presencia. Cuando analizamos el tema del esfuerzo, debemos considerar las fuerzas de afirmación y de negación que existen en cada ser humano. Cada vez que afirmamos algo dentro de nosotros a través de una firme decisión, inevitablemente ponemos en juego una fuerza de negación, tanto dentro como fuera. Si afirmamos que queremos concentrarnos, encontraremos alguna distracción. Si afirmamos que deseamos ser activos, encontraremos nuestra pasividad. Si decidimos dar, encontraremos aquello que nos retiene, y así sucesivamente.

Tenemos en nuestro interior un "sí" y un "no", y esta es la base de todo esfuerzo. Algo en nuestro interior afirma mientras otra cosa niega. Habitualmente el trato con nuestro medio ambiente es a través de la personalidad, que consta de hábitos adquiridos, condicionamientos, gustos y aversiones. Pero también tenemos al Yo esencial, con cualidades esenciales tales como conciencia, voluntad y amor. Este Yo esencial normalmente está enterrado bajo nuestra conciencia y nuestra personalidad. La personalidad ha tomado la iniciativa y la autoridad; actuamos sobre la base de lo que ella desea y afirma. Si logramos someternos al Yo superior sin embargo, la Esencia se puede convertir cada vez más en la fuerza sostén de nuestras vidas, y la personalidad en sí puede ser cultivada y puesta a nuestro servicio.

El esfuerzo no puede ser visto como un choque de opuestos, sino como la creación de una presencia consciente, un "Yo Soy". Esta presencia incluye la conciencia del "sí y no" en nuestro interior. Está por encima del conflicto de opuestos, equilibrándolos.

Sin la existencia de la negación no puede haber trabajo. Nos permite generar las energías esenciales para trabajar dándonos el motivo, la fricción y el fuego para afirmar nuestra presencia en un nivel superior. El mecanismo de gusto y aversión estará siempre presente, pero a través de nuestra relación consciente con él, despertamos el Ser en nosotros.

## SER E IMPULSO

Nuestro trabajo consiste en despertar y hacer reales una voluntad espiritual y una presencia, un Ser que no está dominado por el gusto y la aversión, por las demandas de la personalidad.

Esta voluntad espiritual está debilitada hasta el extremo que nos identificamos con cada impulso que pasa. Muchos enemigos internos deben ser encarados, sometidos (deben rendirse), y finalmente transformados. Entonces, al igual que el Profeta Muhammad, tal vez

podamos decir: "Mi Satán se ha vuelto un fiel sirviente".

En un verdadero ser humano hay dos fuerzas trabajando: en un nivel, el potencial de presencia; en el otro, el impulso, el deseo, el gusto y el disgusto. Ambos niveles son necesarios; ambos contribuyen al trabajo de las leyes de transformación.

Por una parte todos los impulsos del ego, emergentes de la historia de nuestra interacción con el mundo, representan una fuerza necesaria en la vida. El poder de la identidad no es un poder esencialmente malo, pero puede llegar a excesos cuando se divorcia de la unidad de la vida. En esta condición de separación, el yo se vuelve caótico y antagónico con la vida.

Nuestra voluntad esencial y presencia permanecen fuera del tiempo y del espacio, relativamente libres y puras. Esta presencia tiene más de nosotros (nos representa mejor) que los impulsos con los que nos podríamos identificar. Algunas personas pueden argumentar que el seguir cada impulso es algo natural y espontáneo; por el contrario, esta respuesta representa lo más profundo del condicionamiento y de la mecanicidad. No es la libre voluntad, sino la esclavitud. En cambio, la libertad va en la dirección de la voluntad consciente que nos libera de la separación y nos abre a la unidad.

El secreto de la transformación es la alquimia momento-a-momento del impulso. Esto puede manifestarse en el control de la acción y la palabra, como cortesía, sutileza, autodisciplina, generosidad, o paciencia. Es como si aparecieran algunas zarzas espinosas en nuestro jardín y las cortáramos para hacerle espacio a los frutos y verduras que nos alimentarán. Existe finalmente la posibilidad, también, de un jardín de rosas que representa pura belleza y fragancia espiritual, que requiere el cuidado más consciente. El poder tras el ego es así. No debe ser eliminado; debe permitírsele retornar en formas espiritualizadas siempre nuevas.

Es por esto que no debemos entregarnos fácilmente al desánimo, a la queja, o a la autocompasión. Muy a menudo estas actitudes son señales de que hemos sucumbido a lo que es trivial. Debemos practicar el tipo correcto de economía, usando nuestra substancia y atención según nuestros más altos valores y metas. Entonces aquello que fue podado brotará. El ego al que le hemos negado expresión se ofrecerá para servirnos. Los enemigos retornarán como amigos, y la energía del desánimo reaparecerá como ánimo.

El esfuerzo comienza con una decisión y es mantenido por la conciencia de un "sí y no" en nuestro interior. Mediante este sano sentido de esfuerzo podemos comenzar a reflejar verdadera voluntad y verdaderas cualidades humanas, llevando mayor alegría a nuestras

vidas. Mediante el esfuerzo podemos establecer contacto con el Espíritu.

El esfuerzo genera energía para el trabajo. Usualmente es el cuerpo el que acarrea la fuerza de la negación en la forma de deseo. Si permitiéramos que el deseo dominara, si siguiéramos cada deseo, terminaríamos dispersos, debilitados y disueltos. Podemos, sin embargo, responder a los incesantes deseos del cuerpo con alguna intención de trabajar, de afirmar algo superior. La supresión de la negatividad no ayuda, pues nunca nos abre al poder transformador de las energías más finas. Buscamos la transformación alquímica de la negatividad a través de estas energías más finas.

Nuestro Yo real, nuestro tesoro oculto, está más allá de nuestra conciencia y de nuestra personalidad, pero podemos encontrar un canal hasta él. Este canal se crea mediante la presencia de energías más finas en nosotros, y estas energías son el resultado de cierto trabajo. Su presencia en nuestro sistema nervioso nos ayuda a conectarnos con estados más sutiles del Ser.

## **Capítulo 19**

### ***Meta y Autoconocimiento***

El alma del ratón no es más que una picadora.  
Al ratón le es dada una mente proporcional a su necesidad,  
pues sin necesidad, Dios Todopoderoso  
no da nada a nadie.  
Necesidad, entonces, es lo esencial para todo lo  
que existe:  
el ser humano tiene herramientas proporcionales a su necesidad.  
Entonces, ¡date prisa! aumenta tu necesidad, menesteroso,  
para que el mar de la abundancia pueda surgir con amorosa bondad.  
RUMI, *MASNAVI*, II, 3279-80; 3292

Las personas se obsesionan con las metas impuestas por sus egos, olvidando que el momento presente es la fuente del bienestar y la realización. El comportamiento orientado hacia el cumplimiento de metas ha caído bajo análisis crítico en reconocimiento a esta tendencia de que los objetivos se vuelvan más importantes que la calidad del proceso mediante el cual se logran. En la medida en que estamos más interesados en tener que en ser, en imaginar nuestra siguiente gratificación más que en darle anuencia a este momento, caemos en la actividad obsesiva orientada hacia las metas.

En el otro extremo, algunas personas usan la espiritualidad como una justificación para su falta de metas y de disciplina. Vivir sin ejercitar la elección consciente es renunciar a usar aquel atributo que nos hace más únicamente humanos. Sin ejercitar nuestras voluntades vivimos en el nivel de animales. Si a un animal se le da acceso a una droga que produce placer, como la cocaína, se auto-administrará la droga hasta matarse. Los seres humanos tienen razonamiento y voluntad consciente que les permiten esquivar los impulsos instintivos y el comportamiento inconsciente. Estamos equipados para tomar la responsabilidad de la propia realización.

Hay mucho que aprender de la arquería. En la tradición Zen, la

arquaría es a veces la ocasión para el entrenamiento y la realización. El arquero aprende a dar en el blanco sin ensayar. Muharnmad, también, recomendaba la arquaría como uno de los pasatiempos más beneficiosos. Mediante la unión de arquero, flecha y objetivo, los tres se pueden volver uno; pero sin objetivo, el arquero y la flecha pierden todo sentido.

Lo mismo pasa en la vida interior. Sin una meta, no existe la tensión creativa necesaria. No practicamos, y desperdiciamos la sustancia de nuestra voluntad y atención. Y sin embargo la meta es sólo un aspecto de un todo a ser incluido dentro de este momento presente, sin oscurecerlo.

El tener una meta definida es un recordatorio, no una limitación. Si es una meta que ha surgido a partir de un anhelo espiritual más que de una demanda del ego, tiene la posibilidad de conectarnos con la totalidad del Trabajo. Este tipo de meta muy a menudo involucra alguna activación de presencia o despertar.

Las personas pueden tener cierta dificultad en formularse metas en un comienzo, y esto es usualmente debido a que no han adquirido suficiente conocimiento sobre sí mismos. Una de las primeras metas es adquirir mayor conocimiento sobre nosotros mismos –saber qué tipo de personas somos habitualmente. El conocimiento sobre uno mismo se obtiene observándonos a la luz del Trabajo.

Podemos aprender a observar más, a captar aquellos fugaces momentos de juicio, envidia, miedo y resentimiento que nos envenenan por dentro. Podemos aprender a reconocer nuestro grado de separación en la forma de envidia, resentimiento, orgullo o hipocresía. Podemos comenzar a notar nuestra falta de presencia en la forma de fantaseo y parloteo interior, mentiras inconscientes, justificaciones, y chismografía. Esto jamás es una experiencia indolora, pero una vez que nos hemos comprometidos con nosotros mismos en la búsqueda de la verdad, a vernos como realmente somos, debemos ver sin juzgar lo que vemos.

El trabajo que enfrentamos incluye una nueva forma de pensamiento. Cuando nuestro ego era nuestro centro de gravedad podíamos excusarnos y justificarnos; podíamos encontrar culpas externas a nosotros y desviar responsabilidades. Con esta nueva forma de pensar y de ver tenemos una menor inversión en nuestro ego y, por lo tanto, menos que proteger. También nos volvemos más sensibles al envenenamiento interior que resulta de ciertos tipos de pensamientos y sentimientos. Anteriormente el ego, que nunca percibe que está dormido, se podía justificar a sí mismo, pero ahora a veces se siente desarmado. Ponemos un nuevo conjunto de valores cara a cara con nuestros valores internos, y nos vemos a nosotros mismos como si

tuviéramos nuevos ojos. Deseamos estar más limpios interiormente, de aceptar una vida bajo leyes diferentes. Ser testigos de nuestra envidia, resentimiento, orgullo e hipocresía, nos ayuda a aminorar nuestra propia ilusión de separación. Trabajar con la mentira, la maledicencia y el chisme ayuda a mantener la fuerza del Trabajo en nuestro interior. Trascender el miedo y el juicio, el gusto y la aversión, nos libera de la prisión de nuestros condicionamientos.

## TRABAJO CON LAS DEBILIDADES

A medida que nos volvemos más versados en el autoconocimiento, podemos comenzar a trabajar en nuestros puntos débiles. Los puntos débiles llevan a la debilidad tal como la fuerza lleva a la fortaleza. Es beneficioso concentrarse en un punto débil en particular y comenzar a trabajar con él. Por ejemplo, alguien que tiene tendencia a comer en exceso o tiene un hábito compulsivo tal como el fumar o el chismorreo puede decidir trabajar con esta tendencia. Si somos habitualmente críticos de los demás, podemos intentar ser indulgentes respecto de aquellas cosas que nos disgustan. Si somos impacientes, podemos practicar la paciencia. Si a menudo fallamos en completar ciclos, podemos determinarnos a hacerlo. Si a veces no mantenemos nuestra palabra, podemos decidir hacer más que lo prometido. Si olvidamos aportar nuestra cuota, podemos convertirnos en benefactores. Si somos resentidos o amargados, podemos practicar la gratitud. Si somos egoístas y posesivos, podemos decidir regalar cosas que son apreciadas para nosotros. Si somos flojos, podemos exigimos más a nosotros mismos. Si tendemos a vernos como muy especiales, podemos intentar ver que somos como todo el mundo. Si tenemos una muy pobre opinión de nosotros mismos, podemos aprender a respetar quién somos.

Cualquier intento por trabajar sobre una debilidad debe ser hecho con inteligencia y sensibilidad. Nuestra elección de la debilidad a tratar debe estar basada en una observación cuidadosa y en el autoconocimiento. Con este autoconocimiento se hace posible establecer una meta personal real; nos hemos observado lo suficiente como para comenzar un trabajo específico sobre el tipo de persona que habitualmente somos. La meta puede ser muy general, demasiado difícil, o simplemente inadecuada. Nuestra meta debería ser específica alcanzable y consistente con la meta general del Trabajo, que es la de despertar.

## TRABAJO CON EL DESPERTAR

Trabajar sobre el despertar es extraer atención o conciencia del flujo de eventos; cultivar una conciencia que incluya los eventos, pensamientos, y sentimientos pero que no esté totalmente absorbida o identificada con ellos. Involucra por sobre todo una intención de estar activamente receptivo, estar vivo con sensibilidad y atención, no estar completamente identificado con los condicionamientos propios. Nuestra intención de estar despiertos es ayudada por la decisión de interrumpir nuestro proceder inconsciente a través de la colocación intencional de auto-alarmas. Algunos ejemplos simples de esto podría ser recordar estar presentes antes del primer bocado de

una comida, al traspasar cualquier puerta, cada vez que suene un teléfono, o cada vez que usemos la palabra *yo*.

El desarrollo de la voluntad, el trabajar con intenciones claras, el completar ciclos, el mantener nuestras promesas, y el ser puntuales, todo ello contribuye a despertar y a mantenemos despiertos.

## TRABAJO PARA EL EQUILIBRIO

Otra categoría de metas tiene que ver con convertirnos en personas equilibradas. Con una conciencia balanceada podemos pensar sin estar dominados por nuestro pensamiento, podemos sentir, sin estar tiranizados por nuestros sentimientos, y podemos cuidar de nuestros cuerpos sin estar esclavizados a ellos. Los intelectuales, por ejemplo, pueden necesitar trabajar con sus cuerpos o con desarrollar sentimientos, mientras que los tipos físicos, instintivos, pueden necesitar desarrollar su mente a través del estudio. Los que viven mayormente de sus emociones podrían requerir poner freno a su sentimentalismo, autocompasión o ira, mediante el pensar correctamente.

## DECISIÓN

Una vez que se ha visualizado y decidido una meta, esta debe ejecutarse fielmente. Cada decisión que se pone en acción, sin importar lo pequeña que sea, contribuirá al desarrollo de la voluntad consciente y a la libertad. A la inversa, cada decisión que dejamos de cumplir nos quita voluntad. La toma de decisiones conscientes y el completar ciclos puede, con la práctica, convertirse en una saludable forma de vida.

El ejercicio de la voluntad, mediante la decisión consciente, es nuestro derecho de nacimiento. Si fallamos en desarrollar un yo integrado y viable y en usar nuestras voluntades de un modo saludable, fracasaremos en llegar al nivel de verdaderos seres humanos. Pero el desarrollo de nuestra humanidad tiene sus paradojas: en un instante hablamos de integrar el yo y en el siguiente, de trascenderlo.



## **Capítulo veinte**

### ***Emancipación del Miedo***

Mírate, tembloroso,  
 temeroso de no existir:  
 aprende que la inexistencia también  
 teme que Dios la pueda hacer existir.  
 Si te aferras a las dignidades mundanas,  
 también es por temor.  
 Todo, excepto el amor del Más Bello,  
 es verdadera agonía. Es agonía caminar  
 hacia la muerte y no beber el agua de la vida.

RUMI, *MASNAVI*, I, 3684 - 87

El viaje espiritual se caracteriza de punta a cabo como la superación del miedo. Se podría desarrollar toda una filosofía y metodología alrededor de este hecho. El miedo modela el falso yo y alimenta sus deseos. Nuestra preocupación por el miedo es el mayor obstáculo que existe entre nosotros y la vida abundante que podríamos conocer.

Como dice Rumi, mucho de la vida humana es verdadera agonía; disfrazada e inconsciente quizás, pero de todas maneras una agonía de grado inferior prolongada por temores y deseos insatisfechos. La condición humana es gobernada por el miedo. Nos asustan pérdidas imaginarias y dificultades con las que quizá nunca nos topemos. Una innumerable corriente subterránea de temor corre a través de muchas de nuestras relaciones. Alguien puede temer a los hijos del vecino; los empresarios pueden temer a sus empleados; los trabajadores pueden tener miedo de su jefe; y el jefe puede temerle al abogado de alguien; quien a su vez puede tener miedo de su hijo.

Rodeados de nuestras comodidades materiales y arrullados por nuestra independencia imaginaria, es difícil que nos percatemos de la cantidad de miedos que nos controlan. Más aún, inconscientemente acarreamos temores imaginarios y absurdos que no sólo corroen nuestra felicidad, sino que impiden la entrada del Espíritu. Mientras nuestro sentido de identidad y bienestar más dependan de factores extrínsecos, de cosas que poseamos o de lo que la gente piense de nosotros, tendremos menos conciencia de nuestro propio valor intrínseco y estaremos más esclavizados al temor de la pérdida.

La transformación del temor puede servir de modelo para cambiar cualquier emoción negativa. La presencia puede sanar nuestra resistencia subconsciente y despertarnos a nuestro bienestar esencial. Presencia es *ver*, manteniendo una relación consciente con nuestra experiencia. Sin embargo, la mayor parte del tiempo nos identificamos con nuestra experiencia. Nuestra primera necesidad es querer despertar y estar presentes. Mediante la respiración

consciente, a través de la conciencia de nuestra corporalidad, mediante la meditación, y a través del movimiento consciente, podemos cultivar el estado de presencia.

Con presencia podemos comenzar a observar nuestra vida interior; abrirnos a nuestros sentimientos, reflexionar acerca de nuestras motivaciones, y fijarnos en cómo actuamos. Podemos recordar cuánto influye el miedo en nuestras vidas. Si lo hacemos, podremos aumentar nuestra conciencia y nuestra comprensión sobre la forma en que opera el miedo en nosotros.

La presencia es el espacio alrededor de nuestras experiencias internas y externas. En un sentido, nosotros somos dicho espacio. Con él podemos permitir que ocurra la transformación. Podemos permitir que el miedo sea observado y finalmente eliminado mediante esa observación.

Podemos comenzar por notar los pequeños temores que nos controlan. Tenemos temor de ser criticados y rechazados, de estar solos y separados—temores inconscientes, insistentes, que nos consumen porque no tenemos conciencia de ellos. Tienen poder pues negamos su existencia. Una vez reconocidos y examinados, pierden gran parte de su poder sobre nosotros.

Si hemos identificado algunos miedos en particular que son obstinadamente persistentes, podemos comenzar a razonar con la mente subconsciente, a convencerla de que su miedo no es productivo. Nuestro subconsciente ha sido moldeado por asociaciones inconscientes, por una educación errada, y por la programación errática de nuestro medio. Usando el intelecto—esa parte de la mente que podemos controlar y dirigir conscientemente—podemos reprogramar el subconsciente. Podemos abordarlo, hablarle y razonar con él.

Una forma de superar esos temores que tienen un efecto paralizante en nosotros es siendo decididos y desafiantes. Demasiado a menudo nos tapamos los ojos y oídos cuando lo que necesitamos es enfrentar nuestro miedo cara a cara. Podríamos, por ejemplo, decirle al subconsciente: "tienes miedo de no ser amado y por tanto escondes tu yo verdadero. Juegas un rol, temeroso de mostrarte tal cual eres. Pero mientras tanto, sufres ese abandono en tu imaginación mil veces. ¿No sería mejor ser abandonado una, y no mil veces? ¿Y no sería mejor no tener que pretender? ¿No es acaso tu yo real más adorable que tu yo actor? ¿Cómo se te ocurrió autoconvencerte de vivir esta mentira? ¿Por qué no enfrentar la posibilidad de pérdida, de una vez por todas? ¿Qué puedes perder?"

Este proceso de razonamiento consciente es diferente de nuestra conversación interior corriente. Cuando razonamos con nosotros mismos en forma consciente, estamos impulsados por nuestro discernimiento más alto. Dentro de la amplitud de la presencia, estamos usando la facultad volitiva, de elección conscien-

te, reformulando la situación para inducir la transformación. De alguna manera el subconsciente se convenció de que el miedo era necesario; podemos convencerlo de lo contrario. Tenemos derecho a estar libres de miedo innecesario.

También luchamos contra los que se podrían considerar miedos justificables. Tenemos miedo a las pérdidas, al dolor, a la incapacidad y a la muerte. Estos miedos pueden ser transformados sólo por un ser humano que ha llegado a entender lo que significa *morir antes de morir*. En la disciplina de transformación, esta expresión significa llegar a conocer nuestro hogar Espiritual, nuestro Ser eterno. No es una metáfora sino una descripción exacta de una verdad psico-espiritual.

Muchos de los que han vivido la experiencia de una muerte clínica y han retornado a la vida saben que la muerte no es algo de temer y que la vida es un don inconmensurable. Estas personas vuelven a la vida con menos temor pues han experimentado su hogar metafísico. Al mismo tiempo, han aprendido que este cuerpo físico es importante como un medio de contacto con sus semejantes. Con el telón de fondo de la eternidad, esta vida humana transitoria adquiere una nueva belleza.

*Morir antes de la muerte* es separarnos a voluntad de nuestro cuerpo físico, de nuestros pensamientos y emociones. Esta es la meta de ciertas formas de entrenamiento espiritual. Mediante el control de la respiración, el ayuno y de mantener del estado de conciencia o de alerta nos es posible separarnos de nuestros cuerpos ordinarios y montar el corcel de la conciencia pura. Cuando la conciencia se separa del intelecto condicionado y del deseo, hace contacto directo con el campo electromagnético del Amor. El alma llega a conocer una relación diferente con todos los seres dentro de este campo electromagnético. Cuando estamos conectados con este Amor, nos liberamos del miedo y de la dominación de la mente racional. Como decía Rumi: "La razón es impotente ante la expresión del amor". El amor es temerario y no toma en cuenta el costo; el amor engendra coraje y autosacrificio. A menudo nuestro miedo es falta de amor. Para perder el miedo debemos amar mucho.

Según el *Recuerdo de los Santos* de Attar, un grupo de prominentes Sufíes fueron denunciados como herejes y blasfemos al Califa de Bagdad. El Califa les ordenó que se presentaran ante él. Sin juicio previo, el Califa determinó que se ejecutara a los cinco piadosos —Abú Hamza, Raqqam, Shebli, Nuri, y Yunaid—de inmediato. El verdugo se disponía a ejecutar a Raqqam cuando Nuri se abalanzó valientemente y se puso en su lugar. Riendo alegremente, gritó, "¡Máteme a mi primero!"

"No es tu turno aún y una espada no debe manejarse atolondradamente" dijo el verdugo.

"Escojo morir primero. Prefiero a mis amigos antes que a mi

mismo. La vida es lo máspreciado de este mundo, y yo quisiera dar los últimos minutos de mi vida sirviendo a mis hermanos. Hago esto aunque un momento en este mundo sea más querido para mí que mil años en el próximo. Pues este mundo es el lugar para el servicio, mientras que el otro mundo es el lugar para la intimidad con Dios. Pero la intimidad para mi está aquí en el servicio."

Estas palabras de Nuri fueron repetidas al Califa, quien finalmente liberó a los cinco hombres diciendo: "Si estos hombres son ateos, entonces yo declaro que no existe sobre la faz de la tierra ningún creyente verdadero."

El Califa convocó a los hombres ante él y les preguntó, "¿Hay algo que quieran de mi?"

"Si," contestaron, "Que nos olvides. No queremos ni tu honor ni tu destierro. Ambos son lo mismo para nosotros".

El Califa lloró amargamente y despidió a los hombres con honores.

El estado de emancipación hacia el cual estamos viajando es el de liberación del miedo a la pérdida. Es sabido que la vida fluye hacia nosotros desde una Fuente generosa de gracia que nunca disminuirá su entrega en tanto estemos abiertos a recibirla. Las personas y las cosas que nos son tan preciadas son encarnaciones de cualidades, y estas cualidades derivan de dicha Fuente bondadosa. Lo que tanto tememos perder son las cualidades que hemos descubierto e investido de las formas particulares a las que estamos ligados. Hemos confundido estas cualidades con las *formas* en que las hemos encontrado. Su belleza es como la belleza de la luz del sol que cae sobre un muro de ladrillos:

*La luz del sol cayó sobre el muro;  
el muro recibió un resplandor prestado.  
¿Por qué poner tu corazón en un  
trozo de tierra, necio?  
Busca la fuente que brilla para siempre.  
RUMI, MASNAVI, II, 708-709*

El muro puede desmoronarse o venirse abajo, pero el sol siempre volverá a brillar. Ser espiritualmente maduro es estar libre del temor a la pérdida, sabiendo que estamos conectados a la Fuente de toda generosidad.

Jesús dijo tantas veces: "No teman." como decía uno de mis maestros: "Un buscador jamás usará el temor como excusa para nada. El temor no es aceptado por alguien que está en la búsqueda." Entonces, ¿qué hacemos con el temor a Dios?

Desgraciadamente, ciertos traductores han usado la palabra *temor* en relación a Dios. ¿Pero debe ser Dios temido literalmente? En el Qur'an la palabra *takwa* se traduce habitualmente como "temor," pero estaría mejor traducida como "vigilancia," "temor reverente" o "conciencia de Dios." Es la conciencia de estar en presencia del Amado; es un alerta inmaculado que nos mantiene conscientes de las consecuencias de nuestras acciones. En presencia del Amado, nuestra atención debería estar absorta en el Amado. Un amante que siempre estuviera inquieto y distraído en presencia de su amada no sería un amante en absoluto. El amante tiene sólo un temor, y es el temor de ofender al Amado (lo que incluye herir a otras personas). El temor a Dios libera al amante de todos los otros temores. Quizás ese temor, esa cautela, esa prudencia es una cualidad deseable en alguien que está cortejando a la Verdad.

## Capítulo veintiuno

## ***Sufrimiento: Real e Imaginario***

Si quieres que tu miseria acabe,  
busca también dejar tu sabiduría  
la sabiduría nacida de la ilusión humana,  
aquella que no cuenta con la luz  
que fluye de la gracia de Dios.  
La sabiduría de este mundo aumenta la duda;  
la sabiduría de la fe te proyecta al cielo.  
RUMI, *MASNAVI*, II, 3200-203

Pueden distinguirse dos tipos de sufrimiento en este mundo, uno imaginario y uno real. El disolver el sufrimiento imaginario nos prepara para soportar el sufrimiento real. El sufrimiento imaginario proviene de nuestras ilusiones acerca de la vida y de nosotros mismos. Si estamos dominados por el falso yo, sufriremos con toda la negación y resistencia desarticulada que este opone a la realidad. Este sufrimiento imaginario, que a veces es trivial, y a veces intenso, es un sufrimiento que nos hemos creado.

El sufrimiento real tiene que ver con el mundo en que vivimos. En parte proviene de causas naturales tales como enfermedades, accidentes, desastres y muerte; pero principalmente incluyendo la pobreza, el hambre, la contaminación, el odio, la crueldad, la violencia y la tiranía, es el resultado de acciones humanas inconscientes. En tanto los seres humanos sean inconscientes y dominados por deseos egoístas e ilusorios, no hay dios que pueda forzarnos a cambiar. Pero como la historia de la revelación en la tierra lo prueba, la enseñanza ha llegado a todas las comunidades y naciones a través de sabios y de libros sagrados. La humanidad ha sido advertida y recordada. Eso es todo lo que la Inteligencia Cósmica puede hacer; la carga de la responsabilidad descansa en cada corazón humano individual.

Los fieles, los creyentes, son aquellos que reconocen a través de la razón y del corazón la existencia de una Bondad Invisible. Los no creyentes son los que sólo siguen al dios de su ego, cuyos deseos crean falta de armonía y traspasan todos los límites. Dominadas por sus ilusiones, tales personas están destinadas a sufrir el estar sin armonía, al mismo tiempo que contribuyen al sufrimiento objetivo del mundo.

Los no creyentes ven este mundo nada más que como una ilusión. Pero nuestra realidad existencial no puede ser reducida a una mera ilusión ni tampoco a una concatenación de hechos absurdos y sin sentido. AL mismo tiempo, el Sufismo no ve esta vida como una zona de tentación desolada y de prueba, ni tampoco como esa versión sentimental de la realidad en la que todo es para lo mejor.

Los Sufis han adoptado una realidad unificada formada por mundos de mayor y menor sutileza en coexistencia. Esta realidad tiene atributos que pueden ser clasificados en dos categorías principales: por un lado cualidades de bondad, misericordia, intimidad y belleza, y por el otro, cualidades de majestad, poder, e ira. Las primeras cualidades priman sobre las últimas. En esta visión genuinamente integral de la realidad, tanto la ternura como la destructividad tienen su lugar. Uno de los dichos de Muhammad conocidos como un *jadith qudsi*, en los cuales transmitía conocimiento Divino, dice "Refúgiate en Mi Misericordia de Mi Ira. Refúgiate en Mi de Mi". En otras palabras, Dios no sólo es el sufrimiento del mundo, sino también el refugio para este sufrimiento.

El sufrimiento del mundo aumenta la realidad del Espíritu. La realidad nos educa por medio de los opuestos y de los contrastes. A la larga, comprendemos y apreciamos la necesidad de este balance entre estas dos categorías de misericordia e ira. La precedencia de la misericordia, sin embargo, se ve cuando aprendemos que incluso la ira es una forma disfrazada de misericordia. Como dice Rumi:

*El dolor es un tesoro de la Misericordia;  
el fruto es succulento cuando se le arranca la cáscara.  
MASNAVI, II, 2261*

*El niño ingenuo primero limpia la tablilla  
y luego escribe en ella las letras.  
Dios convierte el corazón en sangre  
y lágrimas desesperadas;  
luego escribe en él los misterios espirituales.  
MÁSNAVI, II, 1826-27*

Si el sufrimiento y el drama de este mundo no fueran reales, el Amor incondicional no tendría lugar. La imperfección del mundo es lo que da origen a la realidad del Amor –un Amor incondicional que ama incluso esta imperfección. El amor es una cualidad de lo incondicionado e infinito que penetra este mundo imperfecto y condicionado, trayendo consigo un poco de belleza y misericordia. Si el Amor estuviera reservado sólo para lo que es fácil de amar, no sería cósmico. El misterio y la misericordia del Amor están en que somos sus receptores a pesar de nuestras faltas y debilidades. El saber esto es lo que nos permite amar aún a nuestros enemigos y a querer más este mundo imperfecto. Una de las prácticas más comunes de los Sufis es la de comenzar sus actividades recitando internamente la frase "En el nombre de Dios, el Compasivo y Misericordioso". Desde la perspectiva no-dualista de la Espiritualidad esotérica esto significa "Permíteme ser y manifestar Compasión y Misericordia, pues no hay otro agente que el infinitamente Compasivo".

Que la vida en el mundo está llena de sufrimiento es innegable, pero la espiritualidad no es la forma de aislarnos de este sufrimiento. La presencia nos permite abrirnos al sufrimiento del mundo, la compasión consiste en ser capaces de sentir el sufrimiento del mundo sin que este nos ahogue. Quizá la aceptación de nuestra esclavitud, el abrirnos al sufrimiento del mundo, es lo que nos permite transformarnos y adquirir las cualidades del Poder Creativo.

*La benevolencia fluye hacia el santo,  
como la medicina hacia el dolor que debe curar.  
Donde hay dolor, llega el remedio:  
donde las tierras están bajas, allí corre el agua.  
Si quieres el agua de la misericordia, se humilde,  
luego bebe el vino de la misericordia y emborráchate.  
Misericordia tras misericordia suben a tu cabeza  
como una crecida de río.  
RUMI, MASNAVI, II, 1938-40*

## **Capítulo veintidós** ***Morir antes de Morir***



Cuánto me hizo sufrir el Amado antes  
 que este trabajo asentara las lágrimas de mis ojos  
 y la sangre de mi hígado.  
 ¡Mil fuegos y hogueras y su nombre es Amor!  
 ¡Mil dolores y aflicciones y su nombre es Amado!  
 ¡Que cada enemigo de su propio falso yo  
 se ponga a trabajar!  
 ¡Bienvenidos el autosacrificio y la muerte lastimosa!  
 RUMI, *DIVÁN*, 12063

*Un Sufi llegó a una aldea remota donde no conocía a nadie. Luego de encontrarse con algunas personas, notó que tenían una avidez de conocimiento espiritual inusual. Lo invitaron a compartir sus conocimientos en una reunión que habría para ese efecto. Aún cuando este Sufi no se sentía seguro todavía de poder transmitir su conocimiento, aceptó la invitación. Asistió mucha gente a la reunión y el Sufi descubrió que su audiencia era extremadamente receptiva a lo que él decía, y más importante aún, encontró que era capaz de expresar sus enseñanzas con una elocuencia que jamás había experimentado. Se fue a dormir sintiéndose muy complacido.*

*Al día siguiente se topó con un anciano de la aldea. Se saludaron como hermanos, y el anciano expresó su gratitud por la velada del día anterior. El Sufi comenzaba a sentirse muy especial. Incluso pensó que había sido guiado a esa aldea para impartir la sabiduría acumulada a lo largo de sus muchos años de entrenamiento y servicio. Tal vez, si esta gente era sincera, podría quedarse con ellos por un tiempo y ofrecerles una instrucción adicional en la Vía del Amor y la Remembranza. Ciertamente se trataba de una comunidad merecedora y sincera. Justo en ese momento, el anciano lo invitó a una nueva reunión esa tarde.*

*Los aldeanos se juntaron esa noche, pero esta vez eligieron al azar a uno de ellos para que dirigiera la asamblea. Este, también, dio un discurso muy elocuente, lleno de sabiduría y amor. A la salida de la reunión el Sufi se encontró nuevamente con el anciano. Este le dijo: "Como puedes ver, el Amigo nos habla de muchas maneras. Aquí somos todos especiales y receptivos a la Verdad y por eso la Verdad puede expresarse con facilidad. Aprende que el "yo" que se sintió tan complacido ayer y el "yo" que se sintió tan apocado esta noche son ambos irreales. Postra a ambos ante el Amigo interior si quieres encontrar sabiduría y dejar de juzgarte tan severamente."*

Existe una actitud subyacente que nos incapacita y nos ciega. Puede llegar a ser tan profunda que a menudo no la cuestionamos. Esta actitud es una perversión del orden natural creado por nuestra soledad e inseguridad, por la ilusión de separación, por nuestra

ignorancia. El problema en cierto sentido, es muy simple: pensamos demasiado en nosotros mismos y de una manera equivocada. El resultado es la vanidad (o su opuesto, el odio a uno mismo) y la codicia.

Cada vez que pensamos que somos mejores que otros o cada vez que pensamos "yo quiero," estamos pensando forma errada acerca de nosotros mismos. Si lo hacemos de un modo diferente—"mi familia necesita esto, mi cuerpo necesita aquello, mi trabajo necesita esto otro, ayúdame a satisfacer estas necesidades, ayúdame a reflejar Tu abundancia" – podemos abrirnos al flujo entrante de energía espiritual.

La vanidad y la codicia nos alejan de la presencia y nos llevan a la identificación. No importa si somos codiciosos acerca de cosas que son dañinas para nosotros o respecto de las llamadas experiencias espirituales—ninguna de las dos son beneficiosas. La vanidad y la codicia pueden arruinar nuestros esfuerzos por lograr conocimiento y presencia.

Podemos comenzar a notar cuándo estamos pensando demasiado en nosotros mismos y cambiar nuestra actitud egoísta por una más generosa. Si dejamos de pensar acerca de nosotros mismos en forma mecánica y compulsiva, podemos mejorar como personas. El verdadero servicio consiste en dar de nosotros mismos, de lo que naturalmente somos. Volverse un ser humano es aprender a dar, mucho más que aprender a meditar o a ejercitar la voluntad. La meditación y el ejercicio de la voluntad no son la meta; las practicamos para descondicionarnos y socavar nuestra vanidad y codicia.

Debido a nuestro punto de vista egoísta, no podemos ver las cosas como son. Puesto estamos identificados con nuestro yo inferior, sufrimos con cualquier dificultad con la que nos topemos. Pero estas dificultades y sufrimientos son una forma de misericordia disfrazada. A través de este padecer podemos aprender a abandonar el apego a nosotros mismos y alcanzar el conocimiento del Ser.

Si observamos nuestro dolor, podemos notar que siempre estamos sufriendo debido al apego a nosotros mismos y a nuestra separación o ignorancia del Uno. Nuestro dolor es la invitación del Amigo a Su presencia; el sufrimiento es el umbral del Uno. Como dice Rumi, "El que está más despierto tiene más dolor. ¡Busca el dolor!"

I

De modo que no debemos disgustarnos con el sufrimiento; podemos aceptarlo sabiendo que nos hace más conscientes de nuestra identificación con el falso yo y de nuestra separación de la Verdad. Mientras mejor toleramos en forma consciente el sufrimiento y el dolor, más entraremos en la presencia del Uno. Cuando sufrimos podemos recordar refugiarnos en Él. Habiendo decidido entrar en el fuego del amor, aprendemos a tomar cualquier cosa que se nos de

sin quejarnos.

*Había una vez un rey que daba generosamente a quien lo necesitaba. Un día les daba a las viudas, al siguiente a los inválidos, otro a los ciegos y otro día a estudiantes pobres. Su única condición era que aquellos que lo necesitaban debían esperar en silencio. Había, sin embargo, un estudiante pobre que no podía dejar de gemir cuando el rey se acercaba. El estudiante, por supuesto, fue ignorado. Al día siguiente se vistió de harapos y se puso junto a los que estaban enfermos, pero el rey lo reconoció. Otro día se disfrazó de anciana viuda, pero de alguna forma el rey volvió a reconocerlo. Esto siguió día tras día, y siempre el rey reconocía al impostor. Finalmente, sin embargo, se envolvió en una mortaja y se tendió al lado del camino. Cuando el rey pasó, le lanzó unas monedas de oro para pagar el funeral. Entonces el estudiante asomó la cabeza y tendió la mano para recoger las monedas antes de que lo hiciera otra persona. Viendo que el rey lo estaba observando, le dijo: "¿Ves como finalmente recibí algo de tu generosidad?"*

*"Sí", dijo el rey, "¡Pero no sin antes morir!"*

Rumi dice:

*El misterio de "Muere antes de morir" es este:  
que los dones llegan después de tu muerte, y no antes.  
Excepto por la muerte, oh hábil conspirador,  
ninguna otra destreza impresiona a Dios.  
Un don Divino  
es mejor que cien afanes.  
Tus esfuerzos son boicoteados desde  
cien lados distintos,  
y el favor depende de tu muerte.  
Los dignos de confianza ya han pasado la prueba.  
MASNAVI, VI, 3837-40*

Podríamos quejarnos al Amado, preguntando "¿Por qué impones tanto dolor a quien amas? ¿Quieres derramar la sangre del inocente?"

El Amado contestaría: "Sí, Mi Amor mata sólo al inocente."

Dentro de cada ser humano hay un vasto Poder Creativo, un tesoro oculto, pero este tesoro no es algo de lo que podamos tomar posesión. Es dulce, pero no se puede comer. Si nos arrogamos estas cualidades como propias, hacemos corto circuito en el sistema. En cambio, si no reclamamos ninguna como nuestra, alcanzaremos las cualidades de este Poder Creativo. Se dice que el Amigo jamás se lleva tu yo sin darte *Su Yo*. No me interesa mi vida separada de toda vida; mi vida se verá en cada cosa.

Rumi dice: "Sólo el que es enemigo de su propia existencia tiene existencia real". Este no es consejo para los inmaduros. Hasta que no podamos renunciar a los impulsos del pequeño y compulsivo yo, no podremos conectarnos con la dimensión infinita de la mente. *Sin morir, nuestra alma no puede nacer a la vida.*

Lo que creías que era tu yo, sólo es un fragmento aislado de tu mente, lleno de deseos contradictorios, condicionamientos, y obsesiones. Con conciencia y amor este falso yo se puede disolver como hielo al sol.

La sumisión es el reconocimiento del yo inferior hacia el Yo esencial y su accionar bajo la guía de este último. Es la superación de la resistencia ofrecida por el yo inferior. El abandono de las vacilaciones, de las dudas, temores, equivocaciones, racionalizaciones, resentimientos, y sospechas que nos impiden ser expresión del gran Ser.

En una etapa superior, una vez vislumbrada la unión, la sola separación del Amado se convierte en un sufrimiento aún mayor que nuestros sufrimientos psicológicos corrientes. Recién entonces puedes unificar tu percepción consciente con el Yo esencial y acceder a tu intuición más refinada. Los impulsos que te sobrevengan serán auténticos y apropiados: los de un verdadero ser humano.

Cuando podamos escuchar y expresar ese Yo, descubriremos lo necesario para satisfacer las demandas de la vida. Habiendo puesto la mente consciente en resonancia con el centro interior adimensional que contiene todas las cualidades en potencia, cada uno de nosotros llega espontáneamente a la Verdad. Seremos capaces de abrazar la vida y a los que necesitamos amar. Este punto adimensional interior es nuestro punto de contacto con las cualidades del Espíritu. Si podemos silenciar nuestra mente en forma regular y estar conscientes de este núcleo de nuestro ser, recibiremos ayuda de la Fuente de vida. La presencia es el centro vacío que atrae y manifiesta las cualidades del Espíritu.

## Capítulo veintitrés

## ***La Libertad del Alma***

Dos piedras no pueden ocupar un mismo espacio,  
pero dos fragancias sí.

La libertad del alma depende de la toma de conciencia de nuestra existencia como intersección de muchos mundos. Los mundos superiores tienen menos leyes y, por tanto, mayor libertad. Nuestro destino es ser libres –libres en nuestras almas, no en nuestros egos. Si nuestras almas fueran libres, no sufriríamos las limitaciones de esta existencia terrenal.

La libertad espiritual depende de que estemos conscientes como almas. En el cuerpo podemos tener restricciones. Podemos estar limitados en capacidades físicas, como cuando estamos enfermos o débiles. Podemos estar restringidos por no poder estar en Katmandú cuando debemos estar en Boston. En el mejor de los casos, podremos adquirir cierta independencia financiera que nos permita movernos más libremente, pero quizá esa independencia nos cueste tiempo y esfuerzo. Este es el tipo de prisión de espacio-tiempo en la que vivimos. La primera liberación consiste en comprender que el mundo material nunca podrá satisfacernos, aunque estamos más o menos esclavizados a él. El mundo material, que está sujeto a tantas leyes y restricciones, hace poco por nuestro Ser. Aunque aprendamos a manipular muy bien este mundo material, ello no nos acercará más a la vida en sí. Por mucho que podamos hacer en este mundo, no será suficiente. Debemos desarrollar nuestro interior, y tomar contacto con el conocimiento interno. La desilusión respecto del mundo material no significa que le demos la espalda, sino que recordemos lo que no puede darnos.

En los niveles superiores, hay menos leyes. Si bien dos piedras no pueden ocupar el mismo espacio, dos fragancias sí pueden hacerlo. En el mundo de la existencia material sólida, una piedra tiene un peso y una masa que limitan sus posibilidades. Una fragancia, por otro lado, al ser materia en forma molecular, tiene poderes de difusión y de penetración que le permiten expandirse a velocidades fenomenales a través de grandes distancias y en todas las direcciones al mismo tiempo. Una roca, sin embargo, sólo puede moverse si es empujada y, aun así, lo hace en una sola dirección y a una velocidad limitada por la fuerza que actúa sobre ella.

La diferencia entre la materia en estado sólido y la materia molecular es análoga a la mente limitada por el intelecto ordinario y los sentidos, respecto de la mente que se ha espiritualizado. Esta tiene ciertas propiedades que se han considerado milagrosas: la habilidad de estar en más de un lugar a la vez, de penetrar al interior de la materia, de traspasar barreras y de coexistir en un mismo espacio con cuerpos de material similar. La sutilización lleva a la

libertad. El mundo de los sentidos es el más restringido de aquellos en los que vivimos.

Además de vivir en el mundo material, en el de la percepción sensorial y en el ser físico, también vivimos en un mundo de emociones y pensamientos. En este nivel, estamos tal vez un poco menos restringidos. Es aquí donde formamos una relación satisfactoria con el mundo material. Podemos ser pobres materialmente pero ricos en experiencia interior. Este es el nivel en el que significado y valor se superponen con los hechos concretos de la vida. Pensamientos y actitudes negativas lo arruinan todo; las positivas pueden afectar y transformar nuestras percepciones.

Mucha gente tiene hábitos emocionales que son restrictivos. Un niño abandonado a temprana edad por su madre puede tener secuelas profundas a raíz de ese hecho. Una persona que ha sido demasiado humillada puede internalizar esa humillación y adquirir una imagen negativa de sí misma. Alguien que ha dejado de tener experiencias nuevas y felices podría cristalizarse en ciertos modelos rígidos de respuesta emocional. Salvo que conscientemente rompamos ciertas normas y mantengamos nuestra flexibilidad, podemos tener una emocionalidad restringida. Alguien cuya Esencia no esté esclavizada por su personalidad estará menos revestida por la misma y, por tanto, cuidará menos de su falsa imagen. Alguien que ha aprendido a volverse "nada" será capaz de manifestar el Espíritu con un mayor rango de cualidades.

A nivel del pensamiento también podemos sufrir restricciones, falta de libertad debido a conceptos demasiado limitantes. La vida social convencional nos llena de ideas tales como "los hombres no lloran", "una dama jamás haría algo así", "mi patria, con o sin razón" y otros tantos introyectos similares. En el camino de transformación es necesario despertar del sueño del yo social convencional; cuestionar todos nuestros condicionamientos. Ver como nuestros propios conceptos y opiniones han moldeado nuestra realidad.

Los hábitos compulsivos y repetitivos de pensamiento o comportamiento nos llevan a caer más y más bajo la dominación de la personalidad. Trabajando para liberarnos de nuestras formas de pensamiento y emociones negativas, podemos llegar a ser libres para pensar creativamente con mayor concentración y conciencia y para abrir nuestros sentimientos a impresiones del momento presente.

Hay un tipo de pensamiento que llamamos *ilusión*, que nos aleja del mundo real y nos produce mayor esclavitud. Si nos dejamos llevar demasiado por la ilusión, a la larga seremos institucionalizados. Podríamos llegar a estar tan poco conscientes de las consecuencias de nuestras acciones que seríamos capaces de saltar por una ventana, pensando que podemos volar, soñando que somos libres. Con esta ilusión podríamos terminar heridos o muertos. Un Sufi dijo una vez: "No podemos romper las leyes naturales pero si nos pode-

mos romper el cuello tratando de lograrlo." ¿Es posible que la mayoría de la humanidad sufra de un ilusionismo dañino que le impida ver las consecuencias de sus acciones?

La mayor parte de la gente está cómoda en sus prisiones, tal como el periquito que cuando abrimos la puerta de su jaula trata de cerrarla con su pico. Si el periquito lo hace, lo encontraremos simpático, pero si las personas se autorestringen, debemos calificar su comportamiento como estúpido, aunque típico. Nada se logra con esta forma de actuar, excepto la creación de una ilusión confortante que apoya las restricciones autoimpuestas.

Ciertos tipos de pensamientos pueden en efecto ayudarnos a permanecer abiertos, flexibles y alertas. Los pensamientos espirituales pueden servir de recordatorios, como puertas hacia nuevas percepciones. En los comienzos de mi entrenamiento Sufi: se me dijo: "El buscador (derviche o Sufi) está parado en el umbral entre la libertad y la esclavitud". Al Sufi se le llama "hijo del momento," pues aprende a vivir en el filo delgado de la conciencia y la percepción.

A medida que logramos desembarazarnos de las demandas del cuerpo, de la emoción y del pensamiento, alcanzamos un mayor grado de libertad. Hay un nivel de conciencia en el cual estas cosas no tienen control. Mayor conciencia implica mayor elección, mayor adaptabilidad.

Cuando nos habituamos a la presencia o atención consciente, nos sentimos libres dentro de nuestras circunstancias –incluso sin que estas cambien. Esta puede ser la única libertad verdadera. Cuando tenemos este tipo de conciencia, también logramos un descanso relajado de nuestro cuerpo. Es bueno tener la mayor flexibilidad y salud físicas posibles, tal como es deseable la máxima salud y flexibilidad de emociones y pensamientos. Pero ninguna libertad puede compararse con la libertad del alma, una libertad sin necesidades, expectativas ni inquietudes.

La libertad del alma nos exige de nuestra mayor esclavitud, las demandas ilimitadas del ego. La mayor de las libertades es la de poder dejar insatisfechas las demandas del ego. La libertad interior consiste en poder elegir nuestra actitud y dirigir nuestra atención. No existe tal cosa como la libertad absoluta. Estamos esclavizados al mundo material, a la genética, y a todas las leyes de la naturaleza; también podemos estarlo al dinero, al sexo y al poder. Alternativamente, podemos someternos al Espíritu, el único poder real. Si me puedo convertir en servidor del Espíritu, me libraré de muchas leyes, seré responsable ante una sola cosa, y eso implica libertad. Servidumbre extrema es máxima libertad. Muhammad decía: "Haz de tus preocupaciones una sola preocupación, y Dios velará por todas tus preocupaciones."

El servicio del mundo espiritual es el servicio al Amor, que no

implica cautiverio alguno, pues es en si muy gratificante. Jesús y Muhammad en cierto sentido no fueron libres, pues ninguno de los dos tuvo elección alguna—estaban ambos sometidos al Amor.

Si estamos sufriendo a causa del ego, ya sea en conflicto con otros o con nosotros mismos, el Amor es el remedio. Ojalá nos sometamos al Amor.

Si sufrimos por anticipado, o por cosas que ya pasaron, liberémonos del ego y pongamos nuestra confianza en el Uno. La visión egocéntrica consiste en pensar que todo en el universo ocurre por nosotros. Un niño cuyos padres se separan puede creer que él es, de algún modo, responsable por el divorcio. Algunas personas son tan sensibles que toman todo en forma personal, y otras están tan malogradas y acostumbradas a tener las cosas a su modo que toman todo como un reflejo de ellos mismos. En ambos casos, es un sentido de "yo" el que restringe. Es este sentido el que puede sufrir un cambio positivo.

El estar conectados con el Poder Creativo no puede compararse con ningún otro tipo de libertad. ¿Qué es la libertad, sino una conexión espontánea con este poder? Es la emancipación de las limitaciones del ego, la falta de preocupación por el futuro gracias a vivir plenamente el momento, es la posibilidad de elegir nuestra actitud y nuestra relación con las circunstancias, una generosidad y disposición a tomar riesgos sin temor a la pérdida, y la activación de la verdadera habilidad en el Amor.

La mayoría de la gente está satisfecha con su esclavitud, pero algunos se agrupan pues reconocen otra posibilidad. El Trabajo nos enseña que la libertad se encuentra en el sometimiento, en rendirse, la fe y la amistad con el Uno. Esta libertad crece a medida que descubrimos las cualidades del Amigo en nosotros mismos: generosidad, paciencia, aceptación, veracidad, y valor. Podemos emanciparnos del ego y llegar a conocer la invulnerabilidad de nuestra Esencia. Estamos hechos para conocer la libertad de un alma infinita, eterna, completamente comprometida con esta Vida.

## Capítulo veinticuatro



## ***Llegaremos a Ser aquello que Amemos***

Quienquiera sea tu amada  
 absórbete en ella,  
 asume su forma y cualidades.  
 Si deseas la luz, prepárate a recibirla;  
 si deseas estar lejos de Dios,  
 alimenta tu egoísmo y aléjate así de Él.  
 Si quieres encontrar una vía de escape  
 de esta ruinosa prisión,  
 no vuelvas tu rostro lejos del Amado,  
 inclínate en adoración y acércate.  
 RUMI, *MASNAVI*, I, 3605-607

*Sentado cerca de un árbol en un parque había un pobre hombre que susurraba silenciosamente, "Oh Dios, Dios, Dios..." .. Mucha gente pasó a su lado sin notarlo hasta que alguien le dijo con ironía: "Te he oído llamar a Dios, pero no oigo su respuesta" El pobre hombre quedó perplejo. Pronto brotaron algunas lágrimas de sus ojos. Entonces apareció un mensajero de Dios y le dijo, "Hermano, tu Señor quiere que sepas que el hecho de que tú Lo llames **es** Su respuesta a tu llamado".*

El alma es un rayo del Espíritu en el centro de un ser humano. Forma parte de la naturaleza del alma el ser impresionable, ser capaz de tomar las cualidades de aquello con lo que se identifica, lo que desea o ama. Si se identifica con su condicionamiento social, toma aquellas cualidades. Si se identifica con diversos deseos, refleja sus contradicciones. Si se identifica primordialmente con su instinto, toma cualidades animales. Si se identifica con el Espíritu, toma las cualidades del Espíritu.

El alma se asemejara a aquello que elija amar. Y por eso es importante lo que elijamos amar: el Amor es la fuerza detrás de todo nivel de existencia. Hay algo bueno tras cada atracción, pero existe el proceso de refinamiento de la atracción, eligiendo qué amar, de modo de ser energizados por un amor más vasto, un amor mas puro.

Al principio el amor actúa como atracción o deseo, como Eros, optando entre las muchas formas que el mundo material ofrece. Luchamos por lograr satisfacción en los reinos emocional y psicológico. Este amor se caracteriza por amar lo deseable, lo amable y por su carácter posesivo.

En otro nivel el amor consiste en compartir con otros, a este llamamos *philos*. Hay cierta belleza en tan sólo poder compartir un tiempo y lugar con otros. La relación ensancha el yo y suaviza el ego. El matrimonio, la familia y la comunidad forman esferas de niveles crecientes en riqueza vivencial. *Philos* significa compartir y tener empatía.

Pero hay un amor más grande que la atracción y el compartir, y se dice que es el amor por el Espíritu -amor objetivo, o *ágape*. El espíritu en nuestro interior puede amar al Espíritu en toda manifestación. En este amor estamos amando lo que somos. Se ha disuelto la dualidad entre uno y "el otro", y lo que queda es un campo de amor.

El amor se busca a si mismo. Este medio cósmico electromagnético en el que existimos ofrece posibilidades de vinculación, relación y comunión. Nuestra apertura, nuestra capacidad de relacionarnos y nuestro grado de compromiso son la medida de nuestro amor. Mientras mas nos purifiquemos de nuestro egocentrismo, en mayor grado sentiremos los beneficios de este amor.

Lo que encontramos más hermoso, inspirador, y magnético nos arrastrara fuera. Es el grado de Espíritu que tiene cada cosa lo que le da su belleza. A veces confundimos encanto, la imitación de la belleza, con la belleza real. ¿Qué es la belleza sino pureza, resplandor, e intensidad? La experiencia del amor activará nuestras facultades conscientes e inconscientes. A medida que se desarrolla nuestro sistema nervioso, se transforma en un mejor instrumento para medir la belleza. Su amor, su capacidad de relacionarse, crecerán.

El Espíritu es la Vida que está detrás de cada cosa. Si podemos amar ese Espíritu, lo encontraremos cada vez más en nosotros, en los demás y en lo que nos rodea. Y adoptaremos sus cualidades vivificantes.

## DISCERNIMIENTO

En el teatro de nuestra propia experiencia podemos llegar a discernir las cualidades del Espíritu de aquellas del ego compulsivo. Lo que mas le preocupa al ego es su propia supervivencia, confort y vanidad. Es la fuente de envidia, resentimiento, orgullo, hipocresía, culpa y reproche.

El Espíritu, por otra parte, nos apoya interiormente, es paciente, clemente, incondicionalmente generoso, humilde sin ser débil y amoroso, aunque imparcial. El Espíritu individualizado, al que llamamos alma, puede aprender a ver más allá de sus identificaciones inmediatas con los mundos material y psicológico.

El Espíritu nos posee; nosotros no le poseemos.

Nos volvemos conscientes de él y nos unimos a él. Nos enamoramos de él. Final e increíblemente, el ego, que tanto nos había tiranizado, comienza a perder poder y se convierte en un sirviente bien dispuesto.

A medida que nos familiarizamos con el Espíritu, el mundo

material –con toda su diversidad, con todo lo que se puede ganar y perder—se vuelve secundario. No deja de ser importante, sino secundario en prioridad. Nos hacemos menos dependientes de las circunstancias respecto de nuestra sensación de bienestar; nos sentimos conectados con el Espíritu y la Vida.

Lo que puede aparecer como pérdida –por ejemplo—en el mundo material, se ve de un modo distinto en el mundo del Espíritu, donde nada se puede perder. Esto no significa que nuestra pena desaparezca: nuestras pérdidas permanecen. Los quebrantos de la vida amargan a unos y destrozan a otros. Sin embargo estos mismos quebrantos pueden poner la vida contra el telón de fondo de la eternidad y convertirse así en fuente de refresco, en energía viviente a la que podemos recurrir. La agonía de Jesús, el dolor de María, y la entrega de Muhammad son recordatorios de que el sufrimiento no puede ser evitado—y más aún, que nos bendice.

La misma Vida que antes dio seguirá dando. Sabemos y estamos conscientes de que el Dador de Vida, el Proveedor, el Generoso, el Amado, puede tomar cualquier apariencia. Ni las personas ni los eventos pierden su significado; se vuelven testigos y evidencia del Espíritu, transparentes a su resplandor. Comenzamos a ver las cualidades del Creador en la creación. El corazón es la parte manifiesta del Espíritu; es activado a través del amor incondicional de la vida que nos rodea. En unión con otros enriquecemos nuestra vida.

Si no fuera por la presencia del Espíritu, este mundo sería verdaderamente una prisión. Pero con el Espíritu y la facultad de los humanos para percibirlo, el mundo despliega los infinitos atributos del Uno. El Espíritu Santo está en todas partes.

## CONTEMPLACIÓN ACTIVA

Nos transformamos en aquello que contemplamos. Dentro de nuestra propia Esencia descubrimos al Ser Infinito. Las cualidades que podemos percibir con una atención refinada no son a veces cualidades que hayamos considerado propias. Podemos descubrir una enorme belleza en la contemplación y, sin embargo, no considerar que dicha belleza se origine a partir de nosotros. Se dice, "Dios es Belleza y ama lo Hermoso". El amor a la belleza, en especial a la Belleza espiritual, nos conecta al Espíritu; nuestro amor hacia el Uno es un amor a Su belleza tal como se la conoce dentro de nuestra propia Esencia. La belleza invisible descubierta dentro de nuestro propio Ser tiene una contra partida en el mundo sensible. El mundo sensible se vuelve bello en la medida en que nos hacemos conscientes de esta belleza invisible dentro de nuestro Ser.

Nos despierta una nostalgia que nos lleva más allá del mundo de las apariencias hacia nuevas cualidades contenidas en el corazón. Las cualidades latentes dentro de nuestra propia Esencia son

Atributos Divinos. Gracias a la existencia de la Divina Compasión que se nos revela, está la posibilidad de conocer el Infinito a través del conocimiento de nosotros mismos y del Atributo Divino que mejor ejemplificamos.

¿Por qué aferrarnos al anonimato de nuestro inexistente yo en vez de despertar al Ser real? Quizás nunca entenderemos cabalmente la razón. La Divina Voluntad parece encontrar muchos obstáculos. La Divina Compasión permite la existencia de dichos obstáculos pues el Ser Humano Perfeccionado nace a partir del sacrificio y el esfuerzo. No hay amor donde no hay polaridad; requiere dos el hacer Uno.

El Uno Infinito era un tesoro escondido que añoraba ser descubierto, y creo los mundos visible e invisible para que su tesoro pudiera ser descubierto. Si nos preguntamos qué es lo que este contiene, podríamos decir que los Nombres Divinos o Atributos del Uno. Poseemos una facultad llamada imaginación activa. Si estamos alerta o despiertos a la perfección del momento podemos comenzar a percibir directamente lo que existe detrás de éste, tras las apariencias y las formas. Estar despiertos al momento presente es estarlo a las Cualidades que se están manifestando a través del momento. Descubrimos estas Cualidades porque están ocultas dentro de nuestra mente subconsciente, o corazón.

En el interior del ser humano perfecto hay un universo. Sabiendo lo que un ser humano es, podemos determinar la naturaleza de nuestra relación con el universo más amplio.

Mientras mayor es nuestro sentimiento, mayor es la respuesta del universo, porque el universo es replica infinita. Mientras mayor es nuestra inteligencia (conciencia de las interrelaciones), más inteligente parece el universo. Nos devuelve lo que le damos, ni más ni menos.

Tenemos libertad espiritual e intelectual. Todo punto de vista es posible; todos tienen cierta validez y serán revelados de algún modo por el universo, que comprende todas las posibilidades. Al que está enraizado en la desesperación, el universo le confirmará la desesperación. A quienes aman, sirven y recuerdan, les manifestará idénticos valores. Lo que amemos llegaremos a ser. Aquellos que invocan con sinceridad a Dios encontrarán la Presencia Viva de ese Dios en su interior.

## **Capítulo veinticinco**

### ***Amor: El Transfigurador***

El amor es temeridad, no razón.  
La razón busca una ganancia.  
El amor avanza fuerte, consumiéndose,  
descarado.

Y en medio del sufrimiento  
el amor prosigue como una piedra  
de molino, arrasador y directo.

Habiendo muerto al egoísmo,  
lo arriesga todo sin pedir nada.  
El amor apuesta cada regalo que  
Dios otorga.  
RUMI, *MASNAVI*, VI, 1967-70

## LA FUERZA CREATIVA

"Nunca pienses en el amor como la meta de nada" me decía un maestro, "siempre piensa en él como la causa". En todos los niveles de la existencia hay una única energía cósmica activa. Todo el universo está vivo, con inteligencia, creatividad y en constante evolución. Otro nombre para esta energía cósmica es Espíritu, y experimentamos el Espíritu, esta energía cósmica, en la forma de amor. Apreciamos el Espíritu dondequiera lo encontremos –en un caballo brioso o en cualquier otra cosa con Espíritu, vida, y energía. En cada etapa del Trabajo vamos aumentando nuestro grado de conciencia de él mediante la gratitud y a través de ejercicios particulares tales como la respiración consciente y la percepción de los sentidos.

Por sus características atrayentes y creativas, el Espíritu también puede ser descrito como fundamentalmente sexual. Los romances atractivos de la adolescencia tienen una cualidad Espiritual; la devoción de un buscador en un retiro es comparable con la ansiedad de alguien en su primera cita.

Cualquier acto creativo es un acto de amor. El Creador Absoluto fue el primero en crear a partir del Amor, creando los mundos visible e invisible. El artista, el científico, el artesano y el inventor –en la medida en que están enamorados de su trabajo—son creativos.

Esta energía cósmica, que vivifica y anima, puede ser reflejada a voluntad por el instrumento humano, y nuestro trabajo consiste en convertirnos en mejores reflectores de este Espíritu. Si podemos aprender el arte de utilizar la energía cósmica a voluntad, seremos capaces de manifestar más vida, creatividad, y amor.

## LA FUERZA UNIFICADORA

La atracción opera en todos los niveles dentro del campo electromagnético de la existencia. Existen fuerzas vibratorias, electromagnéticas en el nivel subatómico. La energía es materia y la materia es energía. En el nivel químico los elementos tales como el carbón, el hidrógeno y el oxígeno son atraídos para formar sustancias que permiten la vida orgánica. El amor es aquel poder fundamental creativo y unificador, un campo global y exhaustivo.

A nivel de vida humana, existe el Eros o amor por lo que es amable. En su forma más común es deseo, necesidad de poseer. Queremos apropiarnos de las cosas, consumirlas como aquellos seres primitivos que se comían el corazón de sus enemigos para adquirir su poder. Queremos poseer tierras, un auto o un negocio. Queremos ejercer el poder de nuestras voluntades desintegradas sobre otras personas o cosas. Este es el nivel en que opera el ego individual. Representa un tipo de amor muy limitado y restringido, pero amor al fin y al cabo.

En su manifestación como amor sexual, el Eros produce una intensidad de sentimiento que puede llevar a la fusión de dos seres en uno. La pasión de esta unión es, sin embargo, demasiado corta, muriendo a veces momentos después de la satisfacción física o, en la mayoría de los casos, siguiendo un curso de gradual desencanto.

El amor es el domador del ego. Esto ocurre pues él hace posible que les demos a otros el mismo valor e importancia que en un comienzo sólo nos atribuíamos a nosotros mismos. El egoísmo que inicialmente modelaba toda nuestra vida encuentra en el amor un poder vivo que lo rescata de su aislamiento y lo vuelve a poner en contacto con algo más poderoso.

El amor del compartir, o *philos*, es menos restrictivo y limitante. Podemos ver este fenómeno cuando la gente se reúne en un matrimonio, en una comida informal, en un teatro, en una carrera de caballos, en las tabernas, en los clubes culturales y en organizaciones de servicio –de hecho, en todas las formas que las personas eligen para compartir. A través de compartir amor, un ser humano se experimenta a sí mismo como órgano independiente y necesario de la totalidad de la vida. Junto a otros, la importancia propia del individuo se vuelve aún más notoria.

El amor incondicional, integral, o *ágape*, es la unión en la que desaparece la dualidad. Es como si hubiera desaparecido cierta frontera. Con *ágape* nos amamos nosotros mismos, de la forma en que una madre ama a su hijo como se ama a sí misma. Este es el sentido de amar a otro como a sí mismo—trascendiendo nuestras fronteras fenomenológicas y experimentando nuestro ser dentro de otro y el del otro dentro y no aparte del nuestro.

Finalmente, si el amor es completo, nos une con todo y nos permite saber que *somos* todo. ¿Cómo es posible entonces apoyar la ilusión de este yo aislado y separado que se siente amenazado y se defiende de todo lo que lo rodea exteriormente?

El amor nos devuelve a la unidad que es la realidad. La realidad no es el aislamiento, la sospecha, la envidia, la mezquindad y el miedo a perder que hemos llegado a dar por hecho; la realidad es que somos todos parte de una misma vida. El mismo Espíritu se mueve en todos nosotros. Uno comprende mejor esto cuando se da cuenta de que todos tenemos el mismo tipo de sentimientos, el mismo deseo de ser conocidos y respetados, de compartir y de dejar de lado nuestras defensas.

Nos enfrentamos continuamente a la elección entre desarrollo personal, nuestra seguridad y confort, por un lado, y el trabajar por el todo y ayudar a cada uno y a cada cosa a lograr la perfección, por el otro. Encaramos la alternativa de velar por nuestro propio interés o bien contribuir de todo corazón al bien común. Afrontamos el dilema de dedicarnos al amor propio o hacer crecer nuestro amor por toda forma de vida.

Cuando alguien tiene un gesto de amor hacia nosotros, se tiende un puente sobre nuestra tendencia a estar aislados. Cuando otro ser humano te da la bienvenida, mostrándote amabilidad y consideración, te sientes afín a esa persona. ¿No nos gustaría sentirnos afines a la mayor cantidad de personas posible? Ha sido el sueño de cada gran profeta poder guiar a su pueblo, creado bajo la dirección de la Revelación Divina, uniéndolo en el respeto, amor y sometimiento a la dirección de la Verdad.

Cuando somos arrojados al amor, nuestro propio sentido de un yo separado y aislado se funde. Cuando se está enamorado y uno se sienta frente a la persona amada cara a cara, se olvida de sí mismo frente a la belleza de la amada. Puesto que la amada es un punto de contacto con la Belleza, uno se llena de Ella. Todos los amantes se vuelven bellos a través de este amor.

Este Amado, que la mayoría sólo conoce en el primer momento del amor romántico, está de hecho presente con muchos rostros y apariencias, a medida que crece nuestra capacidad de amar. Esta capacidad nos transforma y nos hace más vivos. Nunca estamos más vivos que cuando amamos, de modo que ¿por qué restringir este amor a su casi imposible condición de amor romántico? ¿No podemos ser amantes todo el tiempo?

## LA FUERZA TRANSFORMADORA

El amor puede ser un acto de voluntad. La gente a menudo pregunta, "¿Pero qué pasa si no lo siento?" Ya que todo en la

existencia cósmica es una calle de doble sentido, podemos practicar los frutos del amor y de este modo invocar su existencia. Si somos capaces de manifestar amabilidad, generosidad y paciencia, finalmente descubriremos la realidad del amor en nuestro interior. Si alguna vez nos convertimos en seres humanos transformados, será porque hemos aprendido a amar en forma completa y a voluntad.

El amor no es sólo atracción, ni tampoco es siquiera una resonancia alta. Su importancia es que lo que comienza como sentimiento produce acciones acordes con ese sentimiento. El amor transforma al cobre en oro. Los errores de los amantes son mejores que las acciones rectas de los que no aman. Hasta una fruta amarga parece dulce si viene de una mana amada.

Los enamorados ven lo que los demás no pueden ver, pues el estar enamorado cambia el estado de conciencia, afectando no sólo cómo sentimos y pensamos sino incluso nuestra percepción sensorial. El amor engendra belleza, y la belleza es nuestro punto de contacto con el amor. Los grandes artistas son siempre, en algún nivel, grandes amantes. El amor transformara lo feo en bello; encuentra la belleza de cualquier cosa. Una vez Muhammad se encontró con un perro sarnoso en el camino. Cuando detuvo su andar para estar con este pobre animal, algunos de sus acompañantes comentaron acerca de su fealdad. Muhammad abrió la boca del perro y comentó, "Pero ¿no ven qué hermosos dientes?"

El amor de cada persona es diferente. Estamos por naturaleza predispuestos a encontrar y manifestar el amor de diferentes maneras. Cada corazón tiene este amor en su interior y, al mismo tiempo, es arrastrado hacia el campo electromagnético de la vida; hacia aquellas cosas, personas, cualidades o situaciones que encenderán ese amor. Nuestra búsqueda exterior consiste en mostrarnos el amor que está adentro, hasta el punto de reconocer lo que llevamos en nuestro interior. Nada de valor se consigue sin amor, pues este es el poder que hace que el corazón se expanda y abarque más y más.

El amor no es la meta de nada es la causa de todo, incluyendo nuestra propia transformación final. Todo anhelo del ser humano por conocer y relacionarse es la acción del amor mismo que nos guía de vuelta a nuestra propia fuente. Si somos fieles, nos transformará conectándonos con las más altas cualidades del Espíritu, que son las cualidades creativas y vivificantes del amor en sí. Es el formador de la verdadera individualidad, una individualidad que encuentra su más alta realización en su comunión con el Espíritu.

## **Capítulo veintiséis**

### ***La Religión del Amor***

Sin causa Dios nos dio el Ser;  
sin causa devuélvelo nuevamente.



Apostar tu vida esta más allá de toda religión.

La religión busca la gracia y el favor,  
pero aquellos que los arriesgan en cada momento  
son los favoritos de Dios,  
pues ni ponen a prueba a Dios,  
ni golpean la puerta de las pérdidas y ganancias.

RUMI, *MASNAVI*, VI, 1971-74

Mevlana Jelaluddin Rumi ha dicho, "La religión del Amor no tiene igual." No tiene forma, y no depende de leyes, pero puede ser reconocida a pesar de las formas externas por quienes la conocen. Es la misma religión que trajo Jesús, Llamándola la "nueva alianza." La religión del Amor también fue traída por Muhammad y transmitida por Alí y Abú Bakr hasta volverse Sufismo. Si aprendemos a amar, no seremos atrapados por la vulgaridad contra la cual está dirigida la protección de la Ley. Si aprendemos a amar, nuestro comportamiento será guiado por un sentido de lo correcto, que es la conciencia absoluta de la unidad.

La santurronería es un mal de la religión. Nuestro trabajo consiste en domar o suavizar el ego que nos separa de la Realidad. El ego nos dice que somos mejores o peores que otras personas, dos falsas creencias que están relacionadas. Quizá no sentiríamos la necesidad de ser mejor que otros si no sufriéramos con la idea de no ser tan buenos como otros. La raíz de estos sentimientos es la comparación y la pérdida de nuestra confianza en una Realidad Benéfica. Si estamos demasiado ocupados comparándonos con otros, descuidamos nuestro trabajo real de domar el ego que nos separa del Uno en todas sus formas. Los pensamientos compulsivos que comparan lo que tenemos y lo que hemos logrado con las posesiones y logros de otros, son espinas. ¿Cuántas veces nos hemos herido a nosotros mismos o a otros con estas espinas?

Tal como un animal asustado y a la defensiva es un animal peligroso, una persona débil puede ser una persona peligrosa. Somos débiles cuando estamos solos, y somos fuertes cuando tenemos al Espíritu como nuestro aliado. Mientras más separados estamos, nos ponemos más asustados y a la defensiva. Cuando la gente aparenta ser superior poniéndose por encima de los demás, es más insegura. Nuestro trabajo consiste en transformar dicha inseguridad, posición defensiva, falta de confianza en uno mismo y temor, en fe, buena voluntad, confianza y valor.

Rumi dijo, "Si tu pensamiento es una rosa, serás un jardín de rosas." He aquí un pensamiento que es una rosa: No hay fuerza sino en el Espíritu. Si el Todopoderoso no nos da fortaleza, ¿qué fuerza podemos tener?

Si dependemos de algún otro protector distinto del Uno, ¿qué protección podemos tener? Si amamos con un amor que no sea el

Amor Incondicional, ¿qué clase de amor tenemos? El Espíritu se ha insuflado en nosotros. ¿Por qué nos alejamos de él en vez de acercarnos? ¿Por qué nos volvemos asustadizos, egoístas, si no es porque nos hemos alejado de esta conexión?

¿Necesitamos sentirnos superiores a otros seres? ¿Cómo se siente eso realmente? Equilibrarse en la punta del poste telefónico del ego sólo trae un momento de regocijo y una inseguridad duradera. Caminar por el camino estrecho y recto puede ser difícil y requerir nuestra atención momento a momento, pero trae consigo una profunda paz y un sentimiento perdurable de haber hecho lo correcto.

¿Y qué hay en cuanto a sentirse indignos, llenos de vergüenza y autocompasión? ¿Qué tiene que ver eso con la humildad? La humildad es nuestra percepción de recibir todo del Uno y de someternos a su juicio y cuidado. Humildad es la inocencia de ser hijos de la Realidad, de tener a la Realidad como nuestros devotos madre y padre. Si no percibimos a la Realidad como nuestros padres, debemos crear ese sentimiento encontrando la conexión perdida en nuestro interior. A través del conocimiento y comprensión de la religión del Amor tenemos la posibilidad de aumentar esta conciencia y esta humildad.

Religión es reverencia. Ha sido traída por Abraham, por Jesús y por Muhammad. Podemos encontrarla en la Palabra y penetrar hasta su esencia. Quizá no deberíamos estar tan preocupados de las formas si no hemos practicado lo esencial. Podemos comenzar con humildad, honestidad, generosidad, paciencia, bondad y buena voluntad. Todos los rituales religiosos y ciencias esotéricas están para servir a estas virtudes fundamentales y no como un fin en sí mismas. Si usamos estos rituales y ciencias para apoyar nuestra vanidad, estamos haciéndonos un daño a nosotros mismos. Si recordamos la humildad, honestidad, generosidad, paciencia, bondad y buena voluntad, estaremos sirviendo a la Bondadosa Realidad y a la verdadera religión de la Unidad. Seremos el jardín de rosas.

#### REGALOS PARA EL SHEIJ

*Mi esposa Camille y yo viajamos a Konya, Turquía, con nuestros dos hijos de cinco y dos años, durante una época de ley marcial. Llegando a Konya, tomamos un taxi directo a la casa del Sheij Sulaimán Dede, donde no había teléfono, sin saber si lo encontraríamos.*

*El vecindario estaba en una calle tranquila y vacía con construcciones de adobe de uno y dos pisos. Pasamos un gran cementerio después del cual se erguía un minarete. El taxista nos dejó frente a un pequeño callejón y nos indicó que bajáramos por él. Doblando la esquina del callejón nos encontramos con un portón de madera. Lo abrimos para entrar a un patio alrededor del cual había rosales en vasijas metálicas. Detrás de un gran ventanal pudimos ver*

*a Dede sentado con las piernas cruzadas, en pijamas. Cualquier aprensión que pudiéramos tener se desvaneció cuando nos hizo entrar. Habíamos traído algunos gladiolos rojos porque no había sido posible encontrar rosas en la florería. Tomé una foto a Dede con mi mujer, Camille, y mi hijo de dos años ofreciéndole las flores a los pocos minutos de nuestra llegada, y esa foto muestra la belleza de Dede como ninguna otra que yo haya visto. Aquí habíamos vuelto a casa; aquí, aun sin un lenguaje común para hablar, entramos en una profunda conversación.*

*Dejamos ese día a Dede con planes de encontrarnos al día siguiente a las ocho en nuestro hotel para "conocer a Mevlana," como lo expresó él. Me hice el propósito de estar en el lobby quince minutos antes de su llegada para poder pagarle el taxi cuando lo hiciera. En mi ingenuidad, jamás pensé que un anciano de ochenta años con un serio problema de hernia caminaría unos cuantos kilómetros para encontrarnos. Ya estaba sentado silenciosamente en el lobby esperándonos. En respuesta a una pregunta anterior mía, el jefe de recepción me comenzó a explicar que no había donde mandar a lavar la ropa que se nos había acumulado durante nuestros viajes, pero que alguien del personal lo podía hacer por un precio mayor que lo que nos costaba la habitación. Cuando Dede captó el motivo de nuestra conversación, dijo que llevaría la ropa a lavar en su casa. Por supuesto, yo no lo iba a permitir, pues la idea de una pareja de avanzada edad lavándonos la ropa me parecía ridícula, incluso antes de saber que no tenía máquina de lavar.*

*Dede siempre era así, rápido para captar las necesidades de los demás, dando más que recibiendo. Tratamos de encontrar formas de dar, llevándole cosas cada vez que lo visitábamos, pero sentíamos que nunca podíamos dar lo suficiente. Si le llevábamos a Dede y a su mujer una bolsa de naranjas, nos teníamos que llevar dos sandías bajo el brazo. Puedo ver ahora que yo podría haber dado mucho más, pero no sabía cómo hacerlo. Todavía estaba aprendiendo a recibir.*

*Alguien me contó que luego de estar con Dede y Ferishta, su mujer, cuando llegó el día de su partida, Dede se levantó temprano en la mañana y salió a comprar los veintiséis ingredientes que conforman el Asura, una mezcla especial de frutas secas, nueces, y granos, que según la tradición fue la comida que Noé preparó el día que vio tierra. Mi amigo estaba sorprendido de encontrar a alguien tan natural y espontáneamente bueno.*

*Yo le dije que teníamos suerte de haber conocido a alguien como Dede. "No es cuestión de suerte," dijo.*

*Un conocido mío vio una vez a Suleimán Dede salir de una habitación por la puerta, con una apariencia tan menguada que pareció volverse nada al atravesarla. Oyendo esto recordé las palabras "Dios es tan humilde que se esconde por completo en la creación."*

## **Capítulo veintisiete** ***Adoración: Contacto con el Infinito***

El agua le dice al sucio, "Ven aquí".  
El sucio dice, "Tengo demasiada vergüenza."  
El agua dice,  
"¿Cómo se lavará tu vergüenza sin mí?"

## RUMI, MASNVAVI, II, 1366-67

Los seres humanos tienen la necesidad innata de estar en contacto y comunicación con algo de gran valor o belleza y entregarle un amor respetuoso e incluso reverencial. Durante gran parte de la historia humana la adoración fue el medio de estar en contacto con algo de gran valor, belleza o poder, pero hoy en día parece estar declinando la adoración en el sentido espiritual. La adoración en la forma de idolatría vulgar, en cambio, está muy viva, especialmente a través de los deportes y el entretenimiento.

Existe una idolatría más sutil en la adoración del ego. Cuando se dice que no hay más dios que Dios, está implícito que adoraremos al Único Dios, que reconoceremos a la Realidad Bondadosa detrás de las formas y acontecimientos de nuestras vidas. La idolatría, en cualquiera de sus formas, es el pecado fundamental; aquél que nos separa de lo Real. Cuando convertimos nuestro ego en un ídolo, engrandecemos nuestra obstinación, nuestra autojustificación, nuestra hipocresía y nuestra autoindulgencia. Nuestras idolatrías incluyen a la ambición, la codicia, los deseos sexuales extraviados, las necesidades compulsivas de estímulos y embriaguez, y la necesidad de atención. Aquello que rija nuestra atención se convertirá en nuestro amo: somos esclavos de aquello que adoramos consciente o inconscientemente.

Si anteponeamos cualquier cosa al Espíritu es por equivocación, por estrechez de visión. Si nos identificamos con nuestro ego pequeño y parcial, seremos atrapados por la red de deseos, mientras que si nos identificamos con el Espíritu, nuestros deseos serán los del Todo.

*Adorar* en su sentido original significa "valorar", o dignificar. La palabra está asociada principalmente con actos religiosos y, en especial, con aquellos realizados por una autoridad religiosa, como puede ser un sacerdote. En realidad, sin embargo, cada persona que rece, que invoque a la Altísima Realidad, está realizando un acto de adoración y equivale a un sacerdote en ese momento.

El Ser Único no está fuera de nosotros, no está separado de nadie. El Ser Absoluto hizo posible que todo existiera. Este Ser está presente dentro nuestro como un punto adimensional. Para comprender esto, debemos primero crear un vacío interior, libre de las presiones de las creencias convencionales, o compulsiones personales, y de la dualidad y separación. Este vacío puro nos mostrará la interioridad del Uno. En la adoración, aceptamos ser armonizados por algo del más alto valor. El ejercicio continuo y normado de la conciencia, la energía de la remembranza dentro de la adoración, constituyen una necesidad básica. En la adoración tenemos mayor probabilidad de experimentar una correspondencia entre

cuerpo y alma, entre comportamiento y sentimiento, pues estamos invocando un poder armonizador.

Dos cualidades que se dice son necesarias para la adoración y la oración son la evocación y la humildad. Comenzamos recordándonos nosotros mismos y pidiendo algo a este punto adimensional, que es nuestro contacto con el Espíritu. Reunimos todo nuestro ser en un acto único y sincero, invocando esta esencia espiritual adormecida en nuestro interior para que pueda ser activada y responder. La mente individual puede establecer contacto con la Mente mayor que duerme en nosotros.

Con humildad, entendida como aceptación de nuestra dependencia del Uno, nos abriremos al influjo espiritual. Nuestro propio ego se volverá transparente a la luz que debe brillar a través nuestro y desde nosotros. La humildad permite la aniquilación de lo que es menos real en nosotros y el reflejo de lo más auténtico. Mediante la adoración, que es un afirmamiento amoroso, reflejamos mejor el Espíritu. Podemos aprender a hacerlo voluntariamente cada vez más.

Llegamos a encontrarnos cara a cara con el Amor a medida que nos reunimos en su nombre. El Amor es el medio en el que existimos todos. Juntos podemos unir nuestros corazones a este campo. Nos elevamos a través de la energía espiritual acumulada por la reunión de individuos, juntándonos, evocando nuestra verdadera dependencia del Uno. Todo lo que necesitamos está en nosotros si nos liberamos del ego obstructor. Sólo el ego nos puede separar del Uno. Podemos entrar al Reino de los Cielos alcanzando la simpleza de los niños. Nuestros egos pueden ser transformados en sirvientes que nos procuren pasaportes para la vida infinita.

Aquellos que comparten la adoración tienen acceso a una gracia protectora. Con esta gracia cambia la percepción. Nos desarrollamos, abriéndonos a cada manifestación de vida que encontramos. A medida que nos abrimos, el Medio Divino fluye en abundancia. Con un amor suficientemente fuerte, podemos continuar el viaje de la vida sin temor, haciéndonos invulnerables.

Cuando reunimos nuestras facultades, dándoles dirección y permanencia, como si estuviéramos ante la faz del Amor, también nos estamos preparando para recordar este Amor espontáneamente en otros momentos. Si dirigimos consistentemente nuestra atención, deseo, voluntad, pensamiento, y sentimiento en la dirección del Amor, el Amor así hecho efectivo se convierte en una capacidad y un poder vitales. Mediante la adoración somos reincorporados al Uno que adoramos.

De todas las actividades humanas que conozco, la adoración, siempre que sea hecha con presencia, es la ruta más directa hacia el contacto con el Infinito. La adoración realizada en comunión con otros

es aun más provechosa que la hecha en soledad, si uno puede encontrar una comunidad de amantes. La adoración hecha con todo nuestro ser es mucho más efectiva que aquella que sólo incluye una parte nuestra. Está puede comenzar con la quietud de la mente, corazón y cuerpo, produciendo una activación interior, una profunda evocación en la cual hacemos un llamado específico y espontáneo al Espíritu en nuestro interior, pidiéndole las cualidades y fuerzas que requerimos para servir en la vida. Esta oración espontánea puede ser clara y sonora (en voz alta), pues mediante la voz es posible despertar la esencia que duerme en nuestro interior y en el de los demás. La adoración puede incluir la respiración consciente, alabanzas, cantos, y movimientos. No necesita hacerse en una iglesia, ni debería padecer de religiosidad excesiva, mojigatería o sentimentalismo. La adoración puede tomar formas que son enteramente nuevas y creativas, pues lo que pertenece al Espíritu es creativo.

## **Capítulo veintiocho** ***Refinando la Psique***

Los cinco sentidos Espirituales están todos conectados.  
Han crecido de una sola raíz.  
Cuando uno se fortalece, los demás también lo hacen:  
cada uno se convierte en escanciador del resto.  
Ver con el ojo incrementa el lenguaje;

el lenguaje aumenta el discernimiento del ojo.  
A medida que la vista se profundiza,  
despierta todos los demás sentidos,  
de modo que la percepción de lo Espiritual  
se vuelve familiar a todos ellos.  
RUMI, *MÁSNAVI, II, 3236-39*

Un amigo había llevado a mi familia a pasear al mar en su velero. Me había hablado acerca de un nuevo sistema de navegación que le permitía conocer con precisión de metros su posición en la tierra. Se hacía mediante un intercambio de ondas electromagnéticas entre el velero y un satélite en el espacio exterior. ¡Qué extraordinario signo de la capacidad del intelecto humano! Se me vino a la mente que el ser humano tenía el mismo tipo de equipamiento pero que se le había echado a perder por algún accidente. Hubo un tiempo en que los hombres de mar operaban por medio de instintos sutiles, "sintiendo" la ubicación, el clima y el movimiento. Ahora esta operación ha sido computarizada hasta el punto de que los grandes buques tanques petroleros tienen una alarma si se acercan a cierta cantidad de millas de la costa. Sin embargo, estas alarmas no siempre funcionan y estos barcos a veces encallan.

Tenemos facultades subconscientes sutiles que no estamos usando. Más allá del limitado intelecto analítico hay un amplio reino de la mente que incluye habilidades psíquicas y extrasensoriales; intuición, sabiduría, un sentido de unidad, facultades estéticas, cualitativas, y creativas, y capacidades simbólicas y de formación de imágenes. Aunque estas facultades son muchas, les damos justificadamente un solo nombre, pues operan mejor concertadamente. Comprende, además, una mente en contacto espontáneo con la Mente Cósmica. A esta mente total la llamamos "corazón".

La palabra *corazón* tiene un significado específico en nuestro glosario Espiritual. El corazón incluye aquellas facultades que están más allá del intelecto; pero mientras estamos unidos al cuerpo físico, operamos *a través* del intelecto. En el proceso de traducción, el intelecto transforma las percepciones sutiles de la psique en imágenes y pensamientos familiares y reconocibles. Produce la expresión final de estas facultades, actuando como traductor y analista, pero nada se origina en el intelecto; reordena elementos conocidos, categoriza y compara. A veces el intelecto hace esto en forma elegante y con un propósito determinado; otras, realiza conexiones falsas o reduce nueva información a viejos conceptos, funcionando de una manera mecánica y habitual. El arte del funcionamiento psíquico deliberado depende de la habilidad para traducir con exactitud percepciones sutiles a medida que emergen del subconsciente a la conciencia.



## NIVEL MENTAL

El corazón es la antena que recibe las emanaciones de los niveles más sutiles de existencia. El corazón humano tiene su propio campo de funcionamiento más allá de los límites del yo reactivo y superficial –ego. Despertar el corazón, o la mente Espiritualizada, es un proceso ilimitado de hacer la mente más sensitiva, concentrada, energizada, sutil y refinada; de unirla a su medio cósmico, a la infinitud del amor.

Podemos delinear el desarrollo de la conciencia Espiritual en términos de los niveles mentales. Un ser humano corriente de nuestro tiempo y cultura vive dentro de los límites de su condicionamiento social y familiar. Nuestra experiencia está en nuestros pensamientos y emociones. Estos ocupan nuestra llamada mente consciente, aquel estrecho canal de conciencia que se llena con sentimientos y emociones específicos. Esta mente no es verdaderamente consciente –es decir, trascendentemente consciente—, sino que es el punto focal de una conciencia limitada. La mente opera al nivel de funcionamiento automático la mayor parte del tiempo y ocasionalmente en el nivel de funcionamiento sensitivo, percibiendo el cambio y actuando frente a él.

Es una mente llena de asociaciones, influida por creencias inconscientes, compulsiones y contradicciones, pero a veces puede discriminar entre estas fuerzas inconscientes y las sugerencias más profundas del corazón. En la medida que esta mente consciente es una esclava de gustos y aversiones no cuestionados y de impulsos egotísticos, no puede ver su interior o conectarse con sus propias profundidades. Ve todo con las distorsiones de sus deseos y piensa como resultado de ellos. Experimenta emociones en función de la satisfacción o frustración de dichos deseos. Opera mentalmente mediante asociaciones, conceptos, categorías, estereotipos, preconcepciones, y así sucesivamente. No ve el bosque a causa de los árboles, y los árboles no se ven como son, sino como cosas sobre las que proyecta sus expectativas, conceptos y necesidades.

Al comienzo y a lo largo del trabajo Espiritual, es necesario pasar por un proceso de descondicionamiento: observando meticulosamente las influencias de nuestros condicionamientos, aprendiendo cada vez más a ver las cosas como son. Simultáneamente, es necesario cultivar las capacidades sensitivas y de conciencia. Entonces los árboles se vuelven árboles. Ahora, también, quizás podemos ver el bosque. Estamos conscientemente atentos. Hemos desacondicionado la mente, liberándola de asociaciones y proyecciones egotísticas y reacondicionándola mediante la atención consciente, que permite una percepción y una

comunión directas. Esta, sin embargo, no es la etapa final, pues aunque nos hemos vuelto más conscientes, no estamos aún funcionando con todas nuestras facultades subconscientes.

Cuando estas facultades quedan a disposición de la mente, el significado y el valor inundan la conciencia. No sólo vemos los árboles como son, sino que también los percibimos como la personificación de cualidades y significados. La diferencia entre el significado que se experimenta desde la mente subconsciente, o corazón, y el significado que se proyecta cuando la mente está en un nivel de yo inferior o ego, es esta: el conocimiento del corazón es vivo y creativo, mientras que el del ego es repetitivo y predecible.

Cuando se despiertan las facultades subconscientes, el patrimonio humano puede ser despertado al máximo. Un ser humano despierto comienza a vivir en contacto y a trabajar en cooperación con el Poder Creativo.

## ACTIVACIÓN DE LAS FACULTADES SUBCONSCIENTES

¿Qué parte de las facultades latentes de la mente usamos? ¿Cuán a menudo estamos conscientes, activamente receptivos, viviendo el verdadero servicio o haciendo una pregunta real? ¿Con cuánta frecuencia escuchamos nuestro interior y cuán a menudo recibimos conscientemente las impresiones sutiles del corazón? Por otro lado, ¿cuánto tiempo dedicamos a mantener nuestros asuntos mundanos, imaginando un futuro imaginario, reviviendo un pasado limitado, programando la forma de obtener más de esto o aquello, de evitar esta o aquella pérdida, juzgando, culpando y preocupándonos?

La mente subconsciente es utilizada en miles de formas. Un artista creativo, a través de la disciplina, el oficio y el sometimiento, puede conectarse a ella. Todos los hombres y mujeres de conocimiento pueden entrar en contacto con ella tras una adecuada preparación, aprendiendo acerca de las materias de su campo y luego formulando lo que necesitan saber en una pregunta adecuada. Un psíquico puede seleccionar un objetivo y luego recoger impresiones del subconsciente. Aquellos cuyo anhelo es la sabiduría deben escuchar en su interior para que el subconsciente revele sus secretos.

Una de las formas en que disponemos del conocimiento es a través de nuestras facultades subconscientes. Dentro del espejo de nuestra propia conciencia, sin embargo, experimentamos una concatenación de impresiones que incluyen las sensoriales inmediatas, reacciones emocionales, asociaciones mentales y recuerdos, así como también percepciones sutiles que revolotean justo en el umbral de la conciencia.

Nuestras facultades subconscientes, sutiles, operan hasta cierto

nivel, ya sea que las tengamos presentes en forma consciente o no. Podemos atender o desechar inconscientemente estas percepciones sutiles, dependiendo del grado de nuestra propia compulsividad o resistencia racional. Podemos, sin embargo, aprender a integrarlas a nuestra vida diaria si ejercitamos la acción sobre ellas y la retroalimentación de dichas acciones. Gradualmente, aprenderemos a través de nuestra propia experiencia a confiar en este nivel de conocimiento, que está más allá de la razón y de los sentidos.

La habilidad para usar nuestras facultades subconscientes depende de que la calidad de presencia no sea fácilmente perturbada por los niveles más superficiales de nuestra experiencia subjetiva y pueda discriminar entre los diferentes niveles de impresiones. Si la conciencia está dominada por alguna de las impresiones más vulgares —pensamiento, deseo, impresiones ambientales, u otras formas de ruido mental—no puede captar aquellas sutiles y efímeras impresiones del subconsciente.

El desarrollo de la presencia implica una conciencia más refinada de todos los niveles de experiencia. Si, por ejemplo, sabemos cómo nos sentimos, cómo pensamos y percibimos cuando estamos cerca de cierta clase de persona o lugar, estaremos mejor capacitados para interpretar aquellas impresiones sutiles que se refieren a personas y lugares a cierta distancia. Mientras más conscientes estamos, nuestro espejo de conciencia puede reflejar mejor un conocimiento y una información menos restringidos por el espacio y el tiempo.

Deberíamos aprender a ser precavidos para aceptar imágenes que llegan completamente formadas y detalladas, pues estas suelen ser creaciones de la memoria y de nuestras asociaciones. También deberíamos ser cautelosos con información o impresiones que llegan demasiado rápida y poderosamente, pues estas son más a menudo ejemplos de ruido mental. Generalmente, la información que viene a través de nuestras percepciones sutiles llena gradualmente el cuadro. Esto es diferente de la información que llega prefabricada y clara. Es más probable que en el funcionamiento auténtico de nuestras facultades sutiles emerja un todo mediante la acumulación de impresiones a veces fugaces y espontáneas.

Ya sea que estemos hablando de percepción psíquica, creación artística o búsqueda de sabiduría, se presentan ciertas similitudes cuando comienzan a trabajar las facultades subconscientes. Un buen poeta debe reconocer la diferencia entre una metáfora que es un cliché fácil y una que se adecua perfectamente a la situación. El psíquico debe reconocer la diferencia que hay entre una imagen que viene del subconsciente personal —de la memoria o asociación—y la impresión que es sorprendente y produce la sensación de que se ha hecho contacto con el blanco. A medida que esto comienza a suceder, se puede recibir un espectro de impresiones sutiles que incluyen

información sensorial, emocional y de otros tipos. Frecuentemente habrá un involucramiento emocional con lo que está siendo recibido. El artista tendrá una sensación particular de "estar "conectado". El buscador de sabiduría puede descubrir que el conocimiento encontrado en su interior afecta sus sentimientos en forma profunda y puede incluso estar acompañado de visiones, sonidos celestiales o fragancias deliciosas.

Las impresiones que recibimos de nuestras facultades subconscientes pasarán por algún tipo de traducción antes de llegar al estado consciente y quizá por una traducción ulterior hasta llegar a alguna forma concreta. Sea esta traducción visual, musical, literaria o intelectual, nuestra habilidad será puesta a prueba según el grado en el que distorsionemos, corriamos o adornemos lo que recibimos. Con práctica y experiencia, podemos aprender a concentrarnos en los detalles significativos y seleccionar de todo el espectro de impresiones, aquella que mejor comunique la particularidad del asunto.

Hasta el momento he estado hablando acerca del uso intencional de las facultades sutiles. Pero la recepción espontánea de conocimiento y dirección es tanto o más importante en nuestra vida Espiritual. Si aceptamos aquello que nuestros propios egos pueden desear y de lo cual pueden tener conciencia como un fragmento minúsculo de la Totalidad, entonces debemos aceptar humildemente la dirección e impulsos que se nos dan desde fuentes superiores. Las fuentes superiores, sin embargo, no se pueden comunicar con nosotros cuando todos nuestros canales están llenos de preocupaciones burdas y cuando nuestra conciencia no se encuentra en estado receptivo. Para recibir la dirección Espiritual que nos permitirá servir, estar en el lugar correcto en el momento preciso y con los medios adecuados, ser un participante pleno en la vida, necesitaremos presencia, claridad, apertura.

Simultáneamente con esta presencia, adoptar una actitud amorosa hacia todas las manifestaciones de la vida ayudará a crear las conexiones invisibles necesarias. Las experiencias psíquicas espontáneas más impresionantes son aquellas en las cuales una persona amada está envuelta en una situación de peligro. La información psíquica más exacta se recibe cuando hay un involucramiento emocional con el tema. Las más grandes creaciones artísticas son producidas por aquellos cuyo amor por la belleza es profundo. Los mayores avances científicos –y el trabajo de Einstein es un ejemplo de esto—son aquellos realizados con gran amor por el conocimiento del universo. En todos estos ejemplos, el amor es el mecanismo.

Toda tradición Espiritual auténtica nos enseña a desdeñar cualquier logro psíquico per se, pero esto no nos debería impedir reconocer los principios de la percepción sutil y el hecho de que estas

percepciones son nuestro derecho de nacimiento.

### PROTEGIÉNDONOS BAJO LA GRACIA DEL AMOR

Espiritualizamos la mente liberándola de la dominación de preocupaciones superficiales y egóticas. Cuando la mente está dominada y controlada por los hábitos del deseo, por emociones negativas, imaginación pasiva, opiniones y conceptos, está desconectada de la sabiduría del subconsciente, que es su elemento de unión con la Mente Cósmica. La Espiritualización de la mente permite que la psique individual pueda sintonizarse con el medio y la energía del amor, para resonar mejor con la Mente Cósmica.

El corazón percibe al Espíritu que se mueve en todo y capta el alma de cada cosa. Esto es porque todo en la existencia es una manifestación de una Fuente Única: el Divino Desconocido Absoluto. Este Absoluto en acción se llama Espíritu y se experimenta en la forma de amor mediante sus muchas sutilezas. Cuando el Espíritu ha tornado cualquier forma, esta adquiere su propia alma. El corazón se abre al contenido del Espíritu que está en todo, y esto hace que el corazón se vuelva más sutil y más penetrante.

A medida que el corazón es refinado y que desarrollamos nuestras facultades humanas latentes, nos ponemos cada vez más bajo la gracia protectora del amor. Sin esta acción de amor en la mente, la psique individual permanecería como algo separado y autónomo. Mediante el poder creativo y de atracción del amor, se ayuda a la mente a tomar contacto con una parte cada vez mayor del universo, a sentir su participación en el continuo milagro de la existencia.

Lo que en lenguaje religioso podrían llamarse las cualidades satánicas son producto del aislamiento y contracción del medio del amor, siendo el ego esta contracción. La mente egoísta, por supuesto, llega a un callejón sin salida en lo que se refiere a su refinamiento. Puede despertar algo de su potencial humano latente, pero no llega a la consumación pues su falta de amor la ha arrancado de su ecología, del Todo. Se conoce a sí misma como una parte, en vez del Todo.

Abrirnos en el amor a otros seres es ponernos bajo la protección del Amor. Nos protegemos de la tiranía de nuestro ego. Ante la presencia del amor, el ego tiránico huye aterrorizado o se vuelve menos amenazador y más sirviente.

Las preparaciones para transformar la mente pueden incluir el ayuno y otras formas de purificación. Se pueden usar técnicas especiales para concentrar energía en el sistema nervioso tales como la respiración consciente, sonido, ritmo o visualización de colores. Esta purificación y fortalecimiento del sistema nervioso es un

requisito previo para entrar en resonancia con la Mente Cósmica.

Otro prerrequisito es un contacto sincero del corazón con una fuente de dirección en el mundo invisible. Aunque es posible tener este contacto sin saberlo o pretenderlo, la mejor forma es saber conscientemente de dónde viene esta ayuda. En algunas culturas indígenas chamanísticas, por ejemplo, se toma contacto con un Espíritu de la naturaleza o un animal poderoso. Mayor potencial otorga el tener a un ser iluminado, un maestro o un profeta como punto de contacto. Este tiene valor sólo porque su contenido es el mismo que el contenido Divino. Un ser que ha consumado la unión con el Espíritu es como un puerto por el cual se entra al océano. Un puerto, una bahía o un golfo, sin embargo, no son diferentes del océano; simplemente es una aproximación más accesible.

## DISOLVIÉNDOSE

La mente puede entenderse como una sustancia que puede existir en varios estados, lo mismo que el H<sub>2</sub>O puede existir como hielo, agua, vapor, vaho y humedad. Como hielo, su solidez la limita, y debe seguir las leyes físicas de un sólido; como agua puede fluir. Como humedad, sin embargo, existe en un estado sutil que penetra en todas partes, ocupando una extensión mucho mayor.

Noté y experimenté por mi mismo, en forma nítida, este nivel de ser a través de mi maestro. En presencia de Dede me sentí uno con él, y a través de él, uno con todo. No estábamos practicando esto como un ejercicio explícito, pero para mí el resultado del contacto con un ser humano como aquel fue que yo me disolví. Seguía existiendo el mismo yo funcional que podía cortar leña o editar un manuscrito, pero alguna parte de mi se había disuelto y aun así estaba todavía presente. Podía dar un paseo desde la granja donde nos hospedábamos adentrándome en el campo o en dirección a la ciudad, y ambas experiencias estaban igualmente empapadas con Espíritu. Entonces se me ocurrió que este estado era como el azúcar disolviéndose en el agua. El azúcar, o sea yo, se había vuelto invisible, y sin embargo estaba ahí; podía ser paladeado. Cuando regresé donde mi maestro, todo lo que pude decir fue "Gracias por ayudarme a disolverme como azúcar en el agua".

A medida que estas cosas comienzan a ocurrir, la idea convencional del yo comienza a venirse abajo. Las fronteras del yo son menos limitadas y, sin embargo, la identidad no ha sido debilitada. El yo ha sido disuelto: esta ahí pero no en su antigua forma. Una nueva cualidad aparece en nuestras interrelaciones –un amor más profundo, como si estuviéramos amando a una de nuestras partes internas. En nuestro interior estamos rodeados de presencias; los santos y maestros están aquí dentro de nosotros, como lo está la

Presencia del Espíritu.

La mente individual que Espiritualizamos no es algo separado de la mente del universo, sino un reflejo de esta mente experimentada a través del vehículo del sistema nervioso y de sus centros sutiles. El corazón es la parte individualizada, manifiesta, de la Mente Cósmica. Es un reflejo de estos atributos de la Mente Cósmica: amor, compasión, piedad, paciencia, generosidad, voluntad, servicio, creatividad, belleza, sabiduría, conciencia, y otro sinfín de cualidades. En la medida que podemos aumentar nuestro reflejo de dichas cualidades, estamos desarrollando también el corazón.

## **Capítulo veintinueve**

### ***Servicio Dentro del Divino Desconocido***

Cada momento contiene  
cien mensajes de Dios:  
A cada grito de "¡Oh Dios!"  
Él contesta cien veces, "¡Aquí estoy!"

RUMI, *MASNAVI*, VI, 1578

*Mi esposa Camille y yo habíamos estado viajando con nuestro*

*amigo Don a través de Turquía durante algunas semanas y frecuentemente terminábamos el día comiendo un pedazo de baklava en la noche. Habíamos pasado nuestra última noche en Turquía en la casa de Oruj Bey, donde cantamos il-lahis (canciones) Sufíes y varias personas tocaron instrumentos hasta altas horas de la madrugada. Camino de vuelta a nuestro hotel, nos sentíamos muy livianos y energizados; casi flotábamos por las calles de Estambul. La ciudad estaba silenciosa y no había nadie en las calles, con la excepción de algún soldado ocasional armado con un fusil automático. Yo llevaba una copia de Las Ruinas del Corazón, con la intención de dárselo a Mehmet, un comerciante de alfombras cercano al bazar de Estambul, quien había expresado interés en el libro. Partiríamos al aeropuerto en la mañana, antes de que abriera la tienda de Mehmet. Todavía quería darle el libro, pero no sabía como hacerlo.*

*Los tres íbamos caminando por una ancha avenida no lejos del bazar cuando vi –como a una cuadra de distancia—a una figura solitaria, dándonos la espalda. Desde lejos se parecía a Mehmet. Cuando nos acercamos, se volvió y era él.*

*"Salaam Aleikum", dije. "Aquí está el libro que quería darle."*

*"Gracias hermano, se lo agradezco. ¿Tendrían la amabilidad de acompañarme a la tienda de mi tío? La tienda está cerrada, pero Él acaba de terminar de cocinar el baklava de mañana".*

Quando tomamos conciencia de la abundancia de la vida, los eventos sincrónicos se despliegan en el continuo del tiempo; el amor reúne lo que debe ser reunido. A menudo en Medio Oriente, a mis compañeros y a mí se nos hizo patente aquel espacio significado y gracia de inminentes.

El refinamiento de la psique para lograr una presencia más profunda y más continua nos permite encontrar cada vez más y más manifestaciones de Vida colmadas de Amor incondicional. Somos capaces de superar nuestra separación hasta el punto que nos sentimos progresivamente unidos con más y más cosas. La conciencia de nuestra conexión con la Vida aumenta nuestra sensibilidad hacia el medio ambiente y nos despierta a oportunidades de servicio cada vez mayores, interacción y fertilización cruzadas; descubrimos que también nuestras necesidades son cubiertas y el círculo continua. El servicio es el resultado natural –casi podría decirse la consecuencia mecánica—de nuestra conciencia respecto del medio ambiente como un todo y de nuestra conexión con el Poder Creativo.

Si nos consideramos incapaces de enfrentar la vida con amor incondicional, podemos por lo menos comenzar a practicar el traslado de nuestra atención de la preocupación personal hacia un campo más amplio de conciencia, incluyendo las necesidades de aquellos que nos rodean. A medida que nos acostumbramos a esta transferencia, las oportunidades de servicio aparecen frecuente y naturalmente. Pero el



servicio sin presencia es estar dormido, y si estamos identificados con el servicio, si esperamos agradecimientos o algún tipo de recompensa, este se transforma en cambio en una demanda. Es bueno hacer lo que es correcto y sentirse bien por ello. Es bueno servir a quienes amamos. Es necesario contribuir al bienestar general mediante la acción generosa de orientación social. Todo esto es básico para una vida humana decente, sin embargo, no está aún a nivel de práctica espiritual.

El servicio correspondiente a una práctica espiritual está más allá de la atracción y más allá del ego limitado. Este servicio depende de un desplazamiento de la atención o de la conciencia. A través suyo somos arrancados de nuestro egoísmo; en él somos motivados por el amor incondicional de la vida que nos rodea. Es el Amado que ama a través nuestro y el Generoso quien da por medio de nosotros. Incluso la ira y la crítica pueden ser bienvenidas cuando vienen del Amado, en cambio, la ayuda y la alabanza de aquellos que "sirven" con arrogancia o hipocresía nos parece veneno. No la querríamos aunque tuviésemos necesidad de ella.

El servicio es el resultado de nuestra conciencia del medio ambiente como un todo. Cuando nos desplazamos de nuestras preocupaciones personales a una conciencia más amplia y cuando hemos superado las tiranías internas de nuestras preferencias y de aquello que nos atrae, podemos estar más atentos a oportunidades de servicio. Podemos comenzar a estar en el lugar adecuado en el momento preciso para llenar una necesidad.

Cualquier acción sin presencia es mecánica y todo paso hacia afuera requiere de un paso hacia adentro. Si verdaderamente hemos de crecer en el servicio, debemos crecer simultáneamente en presencia. Mientras más comprometidas estén nuestras facultades interiores, más naturalmente llegará el servicio.

A medida que la psique enamorada se abre a su medio, se produce un matrimonio entre el corazón y el medio electromagnético del amor, y nace una hija: la voluntad o acción consciente. Hasta entonces sólo tenemos al ego –que es un hijo bastardo del intelecto y del deseo. El matrimonio de las facultades sutiles de la mente o corazón, y el amor incondicional da origen a la voluntad verdadera, consciente, ilimitada. La calidad de la acción a este nivel de funcionamiento humano es creativa e integral. El alma tiene la posibilidad de actuar por iniciativa propia y en nombre del amor, y no sólo de reaccionar automáticamente al deseo personal y a la inseguridad. Dado que la psique refinada se extiende mucho más allá del yo fenoménico, sus acciones tienen una calidad magnética, incluso milagrosa. Un ejemplo de esto es la visita que hizo la Madre Teresa a Beirut durante la lucha allí. Ella dijo, antes de ir, que el día de su visita a esa ciudad la lucha se detendría. Ella no pidió que la lucha se detuviera, pero se detuvo.

## DESCONDICIONAMIENTO

Esta fusión del corazón con el medio de Amor nos trae a la etapa conocida como descondicionamiento o espontaneísmo, que es el estado más elevado de sutileza de la mente y del corazón. Las facultades sutiles se vuelven tan expansivas y comprensivas que vemos nuestro propio Ser en todo. La identidad se hace tan expansiva que siente su unión con el Ser Divino. Es como si el ser humano fuera un polo, con la individualidad en un extremo y el Ser Divino en el otro.

Aprendiendo a amar llegaremos a percibir las dimensiones más profundas presentes en el mundo real. El amor deja de ser tan sólo una forma de atracción, o algún sentimiento virtuoso que mejora el carácter. Es la causa de todo y el medio electromagnético en el que vivimos. Dondequiera encontremos amor, nos hará avanzar en el camino de Retorno a la Fuente de Amor.

El sheij Abdul-lah Ansari, un maestro afgano del siglo once, dio estas respuestas a tres preguntas fundamentales: ¿Qué es la adoración? Comprender y hacer efectiva la realidad. ¿Cuál es la ley sagrada? No hacer el mal. ¿Cuál es la realidad? La falta de ego. Sus respuestas conllevan un significado profundo y universal, libre de condicionamiento cultural, dogmatismo religioso y sentimentalismo.

Los metafísicos pueden especular acerca de la realidad y su esencia, afirmando sus formulaciones para lograr consistencia lógica y resonancia lingüística. Mientras el metafísico sólo piensa acerca de la realidad, nosotros podemos acordarnos de *ser* esa realidad. Podemos estar instantáneamente dentro del Espíritu. Todo sucede dentro de una matriz de Espíritu; todo esta ordenado y bajo leyes. El saber esto nos ayuda a sentir nuestra conexión con un Poder Creativo conductor.

A veces tenemos que desacelerar para lograr dicha conexión. Para algunos, esto puede demorar un segundo, mientras que a otros les puede tomar la vida entera. Si tienes confianza en que puedes lograr esa conexión –de vínculo, de movimiento—deberías intentarlo. Pero no te decepciones; la conexión es sutil.

Quizá uno ha pasado muchos años yendo *hacia* la Realidad. ¿Por qué no aceptar que estamos *dentro* de ella ahora mismo? Si estamos dentro de ella, ¿qué nos puede preocupar? ¿No es la Realidad fundamentalmente compasiva y misericordiosa? ¿No es el caos aparente un velo delgado sobre el Orden?

Sin embargo nos permitimos estar separados debido a nuestra resistencia inconsciente. Nos absorben las ilusiones y fantasías—nuestras negatividades mezquinas, celos, inseguridades, resistencias, juicios, dudas, y vanidades. ¿Podemos superar la resistencia a despertar? ¿Podemos reconocer hasta qué grado vivimos bajo la

tiranía del falso yo y al mismo tiempo despertar a la presencia viva en el corazón del ser humano?

Hay un suspiro de compasión dentro de este mundo. El Divino Desconocido está más cerca de nosotros que nuestra vena yugular. Su rostro está a la vista por doquier; Sus cualidades nos rodean. Todo está siendo alentado desde el silencio del Espíritu. Esta es la llave a los secretos del momento, a la plenitud de vivir. Dejemos que nos aliente a nosotros; seamos esta Presencia Viva.

## **Capítulo treinta** ***¿Qué es el Sufismo?***

El Sufismo es una forma de vida en la cual se descubre y practica una identidad más profunda. Esta identidad más profunda, o Yo esencial, está más allá de la personalidad conocida y en armonía con todo lo existente. Tiene habilidades de conciencia, acción, creatividad y amor mucho mayores que aquellas de la personalidad superficial. Finalmente se comprende que estas habilidades

pertenecen a un Ser más grande al que cada uno de nosotros individualizamos de un modo propio y único, sin estar jamás separados de Él.

El Sufismo es menos una doctrina o un sistema de creencias que una experiencia y una forma de vida. Es una tradición de iluminación que lleva adelante la verdad esencial a través del tiempo. Tradición que, sin embargo, debe ser concebida en un sentido vital y dinámico. Su expresión no debe permanecer limitada a las formas religiosas y culturales del pasado. La verdad del Sufismo requiere reformulación y expresión nueva en cada época.

Esto no significa que el Sufismo vaya a transigir en su desafío con una sociedad obstinadamente materialista. Es y seguirá siendo una crítica al espíritu mundano—gracias al cual nace todo lo que nos hace olvidadizos de la Divina Realidad. Es y debe ser una vía de escape del laberinto de una cultura materialista en bancarrota. Más importante, sin embargo, es una invitación a lo significativo y al bienestar.

El Sufismo, tal como lo conocemos, se desarrolló dentro de la matriz cultural del Islam. La revelación Islámica se presentó a sí misma como la última expresión del mensaje esencial traído a la humanidad por los profetas de todas las épocas. El Qur'an reconoce la validez de 120.000 profetas, o mensajeros, que han venido a despertarnos de nuestro egoísmo mezquino y recordarnos nuestra naturaleza espiritual. Confirmó la validez de revelaciones pasadas, al mismo tiempo que aseveraba que el mensaje original fue a menudo distorsionado en el transcurso de los siglos.

El llamado del Sufismo a la universalidad se basa en el amplio reconocimiento de la existencia de un solo Dios, el Dios de todas las personas y de todas las verdaderas religiones. El Sufismo entiende ser la sabiduría hecha realidad por los grandes profetas—incluyendo explícitamente a Jesús, Moisés, David, Salomón, y Abraham, entre otros, e incluyendo implícitamente a otros seres iluminados innombrados de cada cultura.

En el mundo Occidental de hoy existen diversos grupos bajo el nombre de Sufismo. Por un lado, están los que sostienen que no puede existir un verdadero Sufismo sin la valoración y práctica de los principios del Islam. Por otro lado, algunos grupos ignoran más o menos las raíces Islámicas del Sufismo y toman sus enseñanzas de más atrás, de Sufis que pueden o no haber tenido contacto con enseñanzas específicamente Islámicas. Mas aún, hay quienes aceptan el Sufismo tanto en su esencia como en su forma, mientras hay otros que son Sufis en la esencia pero no en la forma. En mi opinión, una valoración y comprensión del Qur'an, de los dichos de Muhammad, y del Sufismo histórico es de incalculable valor para el caminante de la vía Sufí.

Históricamente, el Sufismo no fue concebido como separado de la esencia del Islam. Todos sus maestros trazaron su iluminación a través de una cadena de transmisión que partía en Muhammad. Aunque pudieron disentir con ciertas interpretaciones del Islam, nunca cuestionaron la validez esencial de la revelación Coránica, ni fueron fundamentalistas en el sentido de interpretar rígidamente esa revelación o de desacreditar otras creencias. Muy frecuentemente ellos representaron los más altos logros dentro de la cultura Islámica y fueron una fuerza de tolerancia y moderación.

Durante catorce siglos la vasta tradición Sufí ha contribuido con un cuerpo de literatura sin par en la tierra. De algún modo los principios directrices del Qur'an, y la heroica virtud de Muhammad y sus acompañantes generaron un ímpetu que permitió que floreciera una espiritualidad de amor y consciencia. Aquellos que siguen la vía Sufí hoy son los herederos de un inmenso tesoro de sabiduría y literatura.

Comenzando con sus raíces en el tiempo de Muhammad, el Sufismo ha crecido orgánicamente como un árbol de muchas ramas. La causa de la ramificación ha sido con frecuencia la aparición de un maestro iluminado cuyos métodos y contribuciones a la enseñanza han sido suficientes para comenzar una nueva línea de crecimiento. Estas ramas generalmente no ven a las demás como rivales. Un Sufí, en algunos casos, puede ser iniciado en más de una rama para recibir la gracia (baraka) y conocimientos de determinadas órdenes.

Hay poco cultismo en el trabajo de los Sufis. Los Sufis de una orden pueden, por ejemplo, visitar las asambleas de otras. Incluso el carisma de un maestro en particular es siempre considerado desde el punto de vista de que es íntegramente un don de Dios. El carisma tiene valor en cuanto puede atar corazones de estudiantes a un ser humano que representa la verdad de la enseñanza, pero existen muchas salvaguardias para recordarles a todos que el culto a la personalidad y el orgullo excesivo por la propia afiliación son formas de idolatría, es decir, un gran pecado.

Si hay una verdad central que el Sufismo distingue, es la unidad de ser, el hecho de que estamos integrados con lo Divino. Esta es una verdad que nuestra era está en inmejorable posición de apreciar—emocionalmente, debido a la contracción del mundo gracias a las comunicaciones y el transporte, e intelectualmente, debido a los desarrollos de la física moderna. Somos Uno: una comunidad, una ecología, un universo, un ser. Si es que hay una verdad digna de ese nombre, es que formamos un todo con la Verdad, que no estamos separados de ella. La comprensión de esta verdad tiene efectos en nuestro sentido de quienes somos, en nuestra relación con los demás y con todos los aspectos de la vida. El Sufismo tiene que ver con la comprensión de la corriente de amor que corre a través de toda forma de vida, con la unidad detrás de las formas.

Si es que el Sufismo tiene un método central, éste es el del desarrollo de la presencia y del amor. Sólo la presencia puede despertarnos de nuestra esclavitud respecto del mundo y de nuestros propios procesos psicológicos, y sólo el amor cósmico puede abarcar lo Divino. El amor es la más alta activación de la inteligencia, pues sin él nada grande se lograría, ya sea espiritualmente, artísticamente, socialmente, o científicamente.

El Sufismo es el atributo de aquellos que aman. Los amantes son personas que son purificadas por el amor, libres de sí mismas y de sus propias cualidades y completamente atentas al Amado. En otras palabras los Sufis no están inmersos en el servicio por alguna cualidad propia, pues ellos ven todo lo que son y tienen como perteneciente a la Fuente. Un antiguo Sufí, Shebli, decía: " El Sufí no ve nada más que a Dios en los dos mundos."

Este libro es acerca de un aspecto del Sufismo: la presencia, y cómo se puede desarrollar esta presencia y usarla para activar nuestras cualidades humanas esenciales. Abú Muhammad Mutaish dice: "El Sufi es aquel cuyo pensamiento va al mismo paso que su pie, es decir, está enteramente presente: su alma está donde su cuerpo está, y su cuerpo donde su alma está, y su alma donde su pie está, y su pie donde su alma está. Este es el signo de la presencia sin ausencia. Otros dicen lo contrario: 'El está ausente de sí mismo pero presente ante Dios'. No es así: el está presente consigo mismo y con Dios."

Vivimos en una cultura que ha sido descrita como materialista, alienante, neuróticamente individualista, narcisista, y más aún, vivida con ansiedad, vergüenza, y culpa. Desde el punto de vista Sufi, la humanidad hoy en día está sufriendo la peor de las tiranías, la tiranía del ego. Adoramos innumerables ídolos falsos, pero todos ellos son formas del ego.

Hay muchas maneras en que el ego humano puede usurpar incluso los más puros valores espirituales. El verdadero Sufí es aquel que no reclama para sí ninguna virtud ni verdad, sino que vive una vida de presencia y amor abnegado. Más importante que lo que creemos es la forma en que vivimos. Si ciertas creencias conducen al exclusivismo, a la hipocresía, y al fanatismo, el problema está en la vanidad del creyente y no en la creencia. Si el remedio aumenta la enfermedad, es necesario un remedio aún más básico.

La idea de presencia con amor puede ser el remedio más básico para el materialismo prevaleciente, para el egoísmo, y la inconsciencia de nuestra era. En nuestra obsesión con nuestros falsos yoes, en nuestro darle la espalda a Dios, hemos perdido nuestro Yo esencial, nuestra chispa divina. Olvidando a Dios nos hemos olvidado de nosotros mismos. Recordando a Dios empezamos a recordarnos nosotros mismos.