

La Esencia y El Corazón

La esencia es como el agua, existe como tal al margen de si hay movimiento o no

21/12/2006 - Autor: A.H. Almaas - Fuente: PersonArte

Muchas personas, especialmente aquellas que buscan su verdadera naturaleza a través del amor y la devoción, asumen que la esencia va a ser alguna clase de estado emocional. En verdad, se piensa que el estado emocional que se persigue es libre, hermoso, lleno de amor y de alegría lo que se llama un corazón abierto. Lo que se busca es un maravilloso sentimiento de felicidad y por eso es visto y esperado como un estado emocional.

Esto puede resultar muy engañoso, porque un sentimiento está más cerca de la experiencia de la esencia que un pensamiento o una imagen, y a causa de esta proximidad necesitamos ser más conscientes y más precisos en nuestro entendimiento. Sin tener en cuenta lo hermosos, felices y profundos que son los sentimientos y las emociones, no son la esencia.

La esencia es una dimensión diferente de la experiencia

La principal diferencia entre estados emocionales y esencia es que los primeros son procesos descargados por nuestro sistema nervioso, mientras que la última, definitivamente, no. Los estados emocionales son, en primer lugar, procesos psicológicos acompañados por cierto contenido de ideas, mientras que la esencia no es un proceso fisiológico ni una descarga del sistema nervioso. La esencia es independiente del sistema nervioso, trasciende los procesos fisiológicos y, de hecho, puede existir sin el organismo físico. Cuando está presente, afecta al sistema nervioso, pero no es la descarga, o la emoción, que resulta del contacto entre la esencia y la fisiología.

Se trata de una diferencia fundamental. Significa que las emociones no existen realmente excepto en el sentido de que existen las actividades. Son actividades, y como tales no poseen una presencia ontológica. La esencia, por otra parte, no es una actividad. Como hemos visto en el primer capítulo, la esencia es una presencia, y su cualidad básica es su existencia como una realidad ontológica, como "totalidad". Una emoción es una actividad que empieza y termina, mientras que la esencia es una presencia. Una emoción es como el movimiento del agua, una actividad que es movimiento, pero el movimiento del agua no es el agua. El agua puede estar quieta, sin movimiento. La esencia, por otra parte, es como el agua. Existe como tal al margen de si hay movimiento o no.

Así pues, la persona que toma sus emociones positivas como su verdadera naturaleza o esencia está falseando la verdad. Dicha persona continuará desarrollando la vida de su personalidad, basada en ciertos estados emocionales más que en la vida de la esencia. Esta es la condición habitual de las personas no realizadas que siempre están buscando experiencias emocionales positivas. Y es esta búsqueda incesante de emociones positivas lo que nos impide a la mayoría de nosotros realizar nuestra esencia, que trasciende tanto a las

emociones positivas como a las negativas.

Aunque aquí podemos ver la diferencia fundamental que existe entre esencia y emoción, en general, no resulta tarea fácil llegar a comprenderla, especialmente para los principiantes, porque sus sensaciones son similares. La situación se complica mucho más a causa de la condición del hombre occidental, que se encuentra muy alienado por sus emociones. Mucha gente ni siquiera las experimenta, y los que lo hacen normalmente no las experimentan en profundidad o plenamente. Las emociones que sufren es-tán normalmente tan distorsionadas y dominadas por la negatividad, que supone un esfuerzo muy duro empezar a sentirlas en profundidad y de una manera equilibrada.

Las personas involucradas en muchos de los nuevos movimientos de expansión y terapias New Age piensan que están inmersas en un "desarrollo personal", pero la mayoría se refiere a un desarrollo emocional. Esto es verdad en general, incluso cuando piensan que están inmersas en un "desarrollo espiritual". En realidad, lo que buscan es la satisfacción emocional y los estados emocionales positivos, aunque con demasiada frecuencia lo que consiguen no es el desarrollo emocional, sino la descarga emocional.

No obstante, esta capacidad para descargarse emocionalmente es necesaria para el desarrollo y el equilibrio emocional. Además, el desarrollo emocional equilibrado es necesario para encontrar y desarrollar la pro-pia esencia. Sin embargo, la vida emocional no es todavía la vida esencial. Resulta útil establecer esta diferencia entre la persona emocionalmente sana y normal y la persona realizada.

Sabemos cuán empobrecida se encuentra la vida de una persona emocionalmente bloqueada en comparación con la de otra normal que disfruta de una vida emocional profunda y plena. Sin embargo, desde la perspectiva de la esencia, la persona que lleva una vida emocional profunda y plena es tan pobre en su experiencia, comparada con la del individuo esencial, como la persona emocionalmente bloqueada comparada con la sana, empobrecida, de hecho, por otros muchos aspectos. En la experiencia del individuo esencial, la persona normal emocionalmente desarrollada es superficial, incompleta y todavía se encuentra en la infancia en lo que se refiere al potencial del ser humano.

Se suele decir, aunque no es exacto, que la esencia se experimenta como un sentimiento, porque se siente y no se enseña. Es una experiencia que sentimos, pero no se trata de un sentimiento. No es difícil comprenderlo: podemos sentir nuestro estómago, por ejemplo, pero nuestro estómago no es un sentimiento. El estómago existe realmente. Lo mismo sucede con la esencia: podemos sentirla, pero no es un sentimiento. Existe realmente, pero como podemos sentirla y, con frecuencia, produce efectos en el cuerpo similares a los producidos por la emoción y además no se trata de una presencia física, la gente tiende a confundirla con las emociones y los sentimientos, y por eso nunca la identifican como lo que es. Podemos expresar el problema con un koan:

¿Cuál es la parte de ti que puedes sentir pero no forma parte de tu cuerpo y no es un sentimiento?

Utilizando los términos del lenguaje de algunas escuelas psicológicas, la esencia puede

confundirse con una sensación. Esto es así porque la esencia produce una sensación, en el sentido de que puede sentirse como dulce, cálida, tierna, sua-ve, dura, densa, etc. Pero no es la sensación. Son algunas de sus cualidades, pero no su naturaleza básica. Un diamante es duro, pero la dureza no es el diamante. Por eso la esencia es como el diamante. Tiene cualidades, exactamente como el diamante las posee de dureza, brillo, etc. Las cualidades de la esencia, entonces, pueden denominarse sensaciones.

Aunque esto puede quedar muy claro y quienes conocen la esencia lo den por sentado, a los demás les resulta muy confuso. Para dejar aún más clara la diferencia entre la experiencia espiritual y la experiencia de la verdad, estudiemos el caso de una persona que busca la esencia y que está viviendo experiencias y revelaciones profundas y expansivas. Supongamos que esta persona alcanza el estado de corazón abierto, con el consecuente flujo de sentimientos de amor y los diversos estados de felicidad. Esto le sucede a muchas personas interesadas en la práctica de las muchas técnicas de meditación y ejercicios espirituales. En algún momento de esa práctica, el centro del corazón se abre y la persona queda inundada por un profundo e intenso sentimiento de alegría, a veces acompañado de pensamientos hermosos, imágenes o visiones. El corazón se llena de amor y compasión hacia el propio ser y hacia el prójimo. Es probable que la persona contemple luces y colores e intensidades llenas de hermosura. Incluso puede sentir que ella misma está hecha de luz. Podría llegar a descubrir que "yo soy la luz."

Todo esto resulta hermoso y positivo. De hecho, es necesario para el desarrollo interior. Pero todavía no es la esencia. Este tipo de experiencia es lo que en general ocurre cuando se activa uno de los chakras del cuerpo. Chakra es una palabra hindú que significa "centro" o "rueda". Los chakras son diferentes centros y energías corporales, y el chakra del corazón es uno de ellos. Normalmente se encuentran situados en el plexo principal del sistema nervioso y están muy vinculados con el sistema nervioso y sus procesos. Su función principal consiste en la coordinación de algunos procesos básicos fisiológicos y de los flujos nerviosos autónomos.

Las energías de los chakras son las energías primarias básicas de los estados emocionales. Cuando un chakra está activo o "abierto" experimentamos directamente las energías sutiles básicas que entran en la composición de diversas emociones, en lugar de las emociones mismas. Por esta razón experimentamos una libertad emocional cuando el corazón se abre: la energía nos libera, por el momento, de las emociones conflictivas que normalmente anegan nuestros corazones. La energía básica del chakra del corazón se experimenta como amor, alegría y felicidad. Cuando podemos verla se nos aparece como luces de colores en el corazón, normalmente doradas o verdes.

La activación de los otros chakras producirán una sensación parecida de expansión, libertad, luz, etc., pero no necesariamente de amor. En tales aperturas se produce normalmente una inundación de emociones y sentimientos profundos e intensos, en general experimentados como un acontecimiento espectacular lleno de energía. La persona tiene la sensación de que se trata de algo único y de que está sufriendo una experiencia espiritual o una unión mística. Todo esto es cierto, pero también lo es que se trata sólo de un nivel transitorio. El acontecimiento se va apagando al cabo de un momento, y otro proceso, más sutil y

profundo, empieza a desarrollarse.

Sin embargo, puesto que el nivel de los chakras es espectacular, intensamente emocional y lleno de visiones de bellas luces fosforescentes de todas clases, adquiere una influencia fascinante y cautivadora en la mente y la persona persiste en sus intentos por vivir estas espectaculares experiencias desinteresándose por los procesos más sutiles que son necesarios para encaminarse hacia la dimensión de la esencia.

Este acontecimiento espectacular y este flash son principalmente el resultado de la naturaleza emocional de la experiencia. Cada chakra contiene tantas emociones profundas e intensas que han permanecido sofocadas y acumulándose durante tantos años, que cuando se activan las energías de todas estas emociones reprimidas se liberan e inundan la conciencia de la persona. Las emociones más profundas del corazón son las del amor y la alegría, y lo anegan con toda su intensidad produciendo luces hermosas, sensaciones y estados extáticos.

Muchos sistemas de desarrollo interior consideran las experiencias de los chakras, como la del corazón abierto, como tentaciones. El que las persigue puede llegar a convertirse en un adicto a esta dimensión de la experiencia y detenerse ahí, abortando el proceso del desarrollo esencial.

La característica adictiva de la dimensión de los chakra puede constatarse en personas que son adictas a los niveles altos de excitación. La energía de la excitación es la misma que opera en el nivel de los chakra. Algunas personas incluso son adictas al miedo. Lo persiguen poniéndose ellas mismas en situaciones peligrosas. Ver películas de terror constituye una forma más de disfrutar de su adicción al miedo. La energía del miedo es la misma que activa la excitación pura, que es la que opera en el nivel del chakra cuando se encuentra anegado por la adrenalina. De este modo, la adicción a la excitación y al miedo es la misma que la adicción a las experiencias espectaculares del reino de los chakra. Las personas adictas al miedo disfrutan con él porque es la única manera que conocen de activar sus chakras, de tener acceso a esas energías. No nos estamos refiriendo a esos individuos neuróticos que se sienten asediados por el miedo y la ansiedad. Hablamos de aquellos que buscan la excitación en situaciones aterradoras.

El chakra del corazón, como todos los demás niveles de los chakras abiertos, funciona como la entrada a un reino más profundo, el reino de la esencia. Este reino es un universo completo, el universo de la esencia. La puerta es hermosa, llena de color y fascinante, pero sólo es la entrada adornada a un reino que lo supera todo en belleza y significado. A veces, la energía del nivel de los chakras aparece simbolizada por una serpiente, la cobra: la kundalini. Esta brillante y cautivadora imagen de la cobra kundalini, aunque hermosa y espléndida, se utiliza también en muchos relatos educativos como símbolo del guardián de un tesoro, un guardián con quien el héroe debe luchar y a quien debe vencer para alcanzar el tesoro. El tesoro es el reino de la esencia, mientras que la serpiente es el guardián apostado a la puerta del tesoro (esencia) para guardarlo y protegerlo, y si el héroe quiere conseguirlo y disfrutar de la vida esencial tendrá que superar y derrotar a la serpiente.

Así pues, el nivel de los chakra, el reino de la serpiente kundalini, es una fase del desarrollo

interior que puede resultar útil para continuar hacia delante, pero no es el destino. Si el individuo se decide a buscar más allá, más allá de la excitación y el brillo, el chakra del corazón abierto se aprovecha para avanzar hacia la experiencia de la presencia de la esencia, la presencia más profunda, más tranquila y más sutil del corazón. De hecho, puede ocurrir que la experiencia del corazón abierto sea resultado de un contacto con la esencia en el interior del corazón. La presencia de la esencia podría, por sí misma, abrir el chakra del corazón. La experiencia extática no sólo es emocional sino también esencial, pues, en algunos casos concretos, la esencia brota a raudales aunque se experimenta emocionalmente. En otros casos, el flujo de la esencia se mezcla con la energía emocional del nivel del chakra.

Cuando una persona resulta cautivada por el aspecto emocional de la experiencia tiende a desperdiciar la presencia de la esencia, perdiendo así la oportunidad de seguir avanzando hacia su reino, más profundo y más rico. Pero si permanece presente en la experiencia y mira objetivamente sus componentes, es probable que se enfrente con la presencia de la esencia. Entonces tiene la oportunidad de experimentar el reino de la esencia en su toda pureza, sin la presencia diluyente de las emociones. La cualidad de la experiencia en el corazón será ahora muy diferente de la del nivel del chakra, ya que más allá del chakra del corazón el nivel más profundo podría ser la primera experiencia de la esencia. Es uno de los centros que los sufíes llaman *lataif* y que a veces se denominan "órganos de percepción".

En Ibn Arabi, como el sufismo en general, el corazón (*qalb*) es el órgano que engendra el conocimiento verdadero, la intuición detallada, la gnosis (*ma'rifa*) de Dios y los misterios divinos; en pocas palabras, el órgano de todo lo que connota el término "ciencia esotérica" (*ilm al-Batin*). Se trata del órgano de una percepción que es a la vez experiencia y verificación íntima (*dhawq*)... Se trata de una "fisiología sutil" elaborada "sobre la base de la experiencia ascética, extática y contemplativa". . . En pocas palabras, esta "fisiología mística" opera con un "cuerpo sutil" compuesto de órganos psicoespirituales. (1)

Este *lataifa* concreto, el del corazón, está vinculado con la experiencia de la compasión. A este nivel de la experiencia, toda la excitación, brillo y espectacularidad del chakra del corazón desaparece. En cambio, lo que se experimenta en la cavidad del pecho es el vacío. Se tiene la sensación de que, a pesar de estar abierto y lúcido, nada ocurre. Si la persona presta una atención más detenida, le parecerá que este vacío tranquilo está dominado por una presencia muy tenue y sutil, tan tenue y sutil que, normalmente, quienes viven la experiencia lo pasan por alto. Esta presencia, tenue y sutil que domina el vacío del corazón, es el *lataifa*, o su primera manifestación. La persona experimentará una sensación sutil pero exquisita de compasión, hacia sí misma y hacia todos los demás.

Si la persona presta una atención todavía mayor se dará cuenta de que no hay ninguna emoción, ninguna descarga emocional en absoluto. Entonces ¿de dónde proviene la compasión? Descubrirá que la presencia sutil que inunda la cavidad de su pecho tiene una cualidad particular que no podemos llamar sentimiento. Lo que mejor puede describir esta cualidad es la bondad. Sin embargo, si la persona trata de descifrar con exactitud la cualidad de esta presencia, verá que no es exactamente compasión o bondad, aunque bondad es el término más cercano del que disponemos en nuestro lenguaje para describirla. Tiene un sentido de cordialidad, ternura, frescura virginal, como la de un niño recién nacido, pero

también posee una cualidad intrínseca placentera que resulta muy difícil de describir. Podemos decir que es como una agradable iluminación. No obstante, se puede hablar mucho más sobre su presencia sutil.

Llamarlo amable bondad se acerca bastante, pero no es exactamente eso. La emoción de la compasión, tal y como se siente normalmente, no es más que la descarga del sistema nervioso bajo el impacto de la presencia de esta sutileza. No es la presencia, sino la respuesta emocional del sistema nervioso. Nos acerca a la experiencia de la esencia, pero no logra alcanzarla. En este ejemplo, podemos ver muy claramente la diferencia entre la experiencia de los chakras y la experiencia de la esencia (aquí a nivel de los *lataif*). La experiencia de los chakras es un proceso de descarga; la esencia es más nuestra propia naturaleza. Lo primero es una actividad, lo segundo una presencia ontológica.

En la literatura espiritual, la palabra corazón se utiliza a veces para referirse al chakra del corazón y a veces para referirse al centro del corazón, el latifa llamado *akhfa*, "el más oculto". Otras veces se refiere a otro latifa, *qalb*, que está en el lado izquierdo del pecho. La palabra *qalb* (corazón) puede considerarse como una localización anatómica del órgano que ha de ser despertado. Su posición se encuentra en las pulsaciones del corazón físico, que normalmente se localizan en el pecho izquierdo (2). Sin embargo, algunos maestros, la mayoría sufíes, utilizan la palabra corazón para referirse a la misma esencia, la presencia de la verdadera naturaleza, en todas sus facetas.

Muchos autores que escriben sobre el desarrollo interior utilizan la palabra corazón al margen de los diversos significados que tiene. Esto no supone una dificultad muy grande para el principiante, pero al poco tiempo se convierte en algo de la mayor importancia para quien se propone comprender cual es su verdadero sentido, pues puede suponer una diferencia decisiva para el entendimiento y la experiencia de su persona.

*Extraído del Libro Esencia El Enfoque Diamante para la realización interior Autor: A.H. Almaas

NOTAS

1. Henry Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*, trad. De Ralph Manheim, Bollingen Series 91. Copyright © 1969, Princeton University Press. Extracto, p. 221.

2. Idries Shah, *The Sufis*. Copyright 1964, Idries Shah. Reimpreso con permiso de Doubleday & Company, Inc. Extracto, p. 302.