

El corazón sabio: umbral entre dos mundos (I)

Extraído del libro *The Knowing Heart. A Sufi Path of Transformation*. 1999.
Traducción de Gastón Fontaine y Patzia González Baz

05/04/2011 - Autor: Kabir Helminski - Fuente: Tariqa Mevlevi

Cualquiera que haya examinado con alguna detención la vida interior, que se haya sentado en silencio por el tiempo suficiente como para experimentar la quietud de la mente tras su aparente bullicio, se habrá enfrentado a un misterio. Aparte de todas las atracciones exteriores del mundo, existe en el corazón de la conciencia humana algo diferente, algo bastante placentero y hermoso en si de una belleza sin rastros.

El misterio no se refiere tanto al hecho de que existan estas dos dimensiones -un mundo exterior y el enigma del mundo interior- sino al hecho de que el ser humano está suspendido entre ambos, como formando un espacio en el cual ellos coinciden. Es como si el ser humano fuera el punto de encuentro, el umbral entre dos mundos. Cualquiera que ha explorado esta esencia o naturaleza intrínseca en alguna medida, sabrá que contiene gran belleza y poder. De hecho, no tener conciencia de este misterio interior, es estar incompleto.

Según Al-Ghazali, gran formulador de la psicología sufi:

No hay nada más cercano a ti que tú mismo. Si no te conoces a ti mismo, ¿cómo conocerás a los demás? Podrás decir: "Me conozco," pero estarás equivocado... Lo único que conoces de tu ser es tu apariencia externa. Lo único que conoces de tu interior (*Batin*, tu inconsciente) es que cuando tienes hambre, comes; cuando estás enojado, peleas y cuando estás consumido por la pasión haces el amor. En este sentido eres igual a cualquier animal. Debes buscar la realidad en tu interior...

¿Qué eres? ¿De dónde has venido y hacia dónde vas? ¿Cuál es tu papel en el mundo? ¿Por qué has sido creado? ¿En qué consiste tu felicidad? Si quieres conocerte debieras saber que estás formado por dos partes: una es tu apariencia externa (*Zahir*) que puedes ver con tus ojos. La otra son tus fuerzas internas (*Batin*). Esta es la parte que no puedes ver, pero que puedes conocer mediante tu discernimiento. La realidad de tu existencia está en tu interioridad –o naturaleza intrínseca– (*Batin*, inconsciente). Todo opera como un sirviente de tu corazón interior. (Al-Ghazali: *La alquimia de la felicidad*)

En el Sufismo, "el conocer" puede ordenarse en siete etapas. Estas etapas ofrecen una visión amplia y comprensiva de las diversas facultades de conocimiento entre las cuales el corazón abarca el sexto nivel de conocimiento:

- 1.- Oír respecto de algo, conociendo su denominación. "Alguien que ha aprendido a tocar un instrumento musical es un músico."
- 2.- Conocer mediante la percepción de los sentidos. "He visto a un músico y he oído música."
- 3.- Conocer "acerca" de algo. "He leído algunos libros acerca de música y de músicos."
- 4.- Conocer a través de la acción o de ser algo. "Tomé clases de piano y me convertí en músico."
- 5.- Conocer mediante la comprensión y ser capaz de aplicar dicha comprensión. "Soy músico."
- 6.- Conocer a través de las facultades subconscientes del corazón. "Cuando toco, toco desde el corazón y no sólo las notas escritas en la partitura."
- 7.- Conocer mediante el Espíritu solamente. Esto es mucho más difícil de describir y tal vez temerario intentarlo, pero en el momento en que toda separación se disuelve, no hay nada que no pueda ser conocido. En este estado, uno tiene una especie de omnisciencia, de menos al grado de que si hay una necesidad y se encuentra con la pregunta correcta, uno puede acceder cualquier conocimiento porque uno está unificado con la Totalidad.

El mundo exterior de la existencia física es percibido mediante los sentidos físicos, a través de un sistema nervioso que ha sido refinado y purificado por la naturaleza a través de millones de años. No podemos sino observar con esta habilidad perceptiva del cuerpo.

Por otro lado, el misterio del mundo interior es percibido mediante sentidos aún más sutiles. Son estos sentidos los que nos permiten experimentar cualidades tales como anhelo, esperanza e intimidad, o percibir significados y belleza, y conocer nuestra situación en el universo.

Cuando nuestra atención se aparta de los sentidos físicos y del campo de los pensamientos convencionales y emociones, podemos descubrir nuestra capacidad para captar un mundo interior de cualidades espirituales, independiente del mundo externo.

Nuestros lenguajes modernos carecen de precisión al momento de nombrar- o describir esa capacidad perceptiva que puede captar las cualidades y la esencia de ese mundo interior. Quizá la mejor palabra de la que disponemos para aquello que puede aprehender el mundo oculto de las Cualidades es: corazón. Aunque esta palabra, corazón, es usada de manera vaga, si buscamos en el diccionario, encontramos estas definiciones: el asiento de las emociones y de la voluntad, la conciencia más profunda, la parte esencial o vital, el significado secreto.

En el vocabulario del sufismo, que se deriva del *Qur'an* y de los dichos del Profeta Muhammad, el corazón no es un vocablo vago o accidental, sino es preciso y tiene un significado muy rico. Algunos corazones son descritos como enfermos o endurecidos, mientras que otros son "humildes ante lo Oculto." Uno de los dichos fundamentales de esta tradición se encuentra el siguiente dicho del Profeta: "Los cielos y la tierra no Me contienen;

sólo Me contiene el corazón de Mi sirviente fiel.” (Hadith Qudsi).

El Sufi es una persona que se acerca a la Realidad Divina por medio del corazón. El corazón es un intelecto más allá del intelecto; es un conocimiento que opera en el nivel subconsciente; y, es la única facultad humana que es lo suficientemente expansiva para abarcar las cualidades infinitas del universo. El intelecto puede conducirnos sólo hasta cierto punto; puede pensar acerca de la fe, la esperanza y el amor, por ejemplo, pero no puede experimentar estas cualidades por completo. Esta es la función del corazón. El corazón es la facultad de conocimiento que puede abarcar al universo cualitativo.

Un universo de cualidades

El corazón es quien percibe las cualidades. Si decimos, por ejemplo, que cierto libro, de un autor en particular, tiene un determinado número de páginas acerca de algún tópico, hemos descrito sus características externas distintivas. Si decimos, en cambio, que el libro es inspirador, deprimente, aburrido, fascinante, profundo, trivial, o divertido, estamos describiendo sus cualidades. Aún cuando las cualidades parecen ser subjetivas y tienen su realidad en un mundo invisible, son más esenciales, más valiosas, ya que ellas determinan nuestra relación con una cosa. Las cualidades modifican a las cosas. Pero, ¿dónde se originan las cualidades sino en un mundo interior? ¿Y es ese mundo interior completamente subjetivo, contenido dentro del cerebro individual? ¿O son las cualidades, de algún modo, características objetivas de otro "mundo" de otro estado del ser?

De acuerdo a la visión del Sufismo, la Realidad posee cualidades o atributos. Toda existencia material manifiesta estas cualidades, pero las cualidades preceden a su manifestación formal. Las formas manifiestan las cualidades de una dimensión invisible, de un “mundo interno.” Hay una creatividad cósmica rebosante de cualidades, y estas cualidades finalmente se expresan mediante el mundo de la existencia material.

El ser humano, que vive tanto en un mundo exterior como en uno interior, es un instrumento de aquella creatividad cósmica. El corazón humano es una especie de espejo en el cual pueden aparecer las Cualidades divinas y los significados. Esas cualidades están, a la vez, dentro del corazón y dentro de aquello que despierta esas cualidades en el corazón. La situación se asemeja a dos espejos frente a frente, el corazón y el mundo, en tanto que el reflejo original viene de otra fuente, la Fuente Divina. Pero la elección parece residir en uno de los espejos, el corazón humano.

Los seres humanos tenemos la capacidad de proyectar cualidades sobre las cosas. Un osito de peluche de fabricación masiva y bajo costo, se transforma en un objeto de amor al ser cualificado por el afecto del corazón de un niño. Las cosas pierden o ganan importancia para nosotros en la medida que son cualificadas con propiedades cuya fuente inmediata es el corazón humano, pero cuya fuente última son las Cualidades Divinas mismas.

Este tema puede parecer abstracto y escurridizo debido a que estamos muy condicionados imputando cualidades a las cosas y eventos del mundo. Al hacerlo, pasamos por alto el hecho de que todo aquello de verdadera relevancia está ocurriendo dentro de nosotros. Un hijo amado está recibiendo la proyección de la capacidad de afecto de sus padres. Incluso

más, el afecto en sí es una cualidad preexistente dentro de una realidad mayor de la cual dependen padres e hijo.

Otra forma de plantearlo es que vivimos en un universo afectuoso, y aprendemos esto mediante la relación entre nuestra propia capacidad de sentimiento, y los objetos de nuestro afecto.

Hasta ahora hemos establecido que:

1.- Vivimos en un universo que no es sólo material y cuantitativo, sino que además es cualitativo, y que el corazón es el órgano de percepción para este universo de cualidades. Que además,

2.- Toda cualidad que vemos reflejada en el espejo de la existencia material deriva del corazón, que contiene un muestrario completo de ese universo cualitativo. Las Cualidades Divinas son lo primario; el corazón es el espejo interno, y el mundo es el espejo externo que refleja las proyecciones del corazón de dichas Cualidades Divinas.

La conclusión significativa que podemos hacer es que mientras que el espejo del mundo nos revela lo que el corazón contiene, las cualidades en sí, están contenidas por completo en el corazón. Toda la existencia externa sólo es un pretexto para revelarnos lo que el corazón abarca.

Pureza de Corazón

Las facultades sutiles del corazón constituyen nuestro conocimiento más profundo. A veces ese conocimiento está velado o turbado por niveles más superficiales de la mente: opiniones, deseos, condicionamientos sociales, y especialmente por nuestros temores. El espejo del corazón puede ser oscurecido por los velos de nuestro pensamiento condicionado, por el hollín de las emociones, por la corrosión de las actitudes negativas. De hecho confundimos fácilmente ego con corazón. En ocasiones, creyendo seguir a nuestro corazón, vamos en realidad tras los deseos y temores del ego. También sucede que ciertas personas glorifican y celebran sus emociones personales y las confunden con el corazón. Pero una persona muy emotiva —que reacciona desde la perspectiva limitada del yo pequeño— no es necesariamente una persona de corazón. Uno puede ser muy emotivo y no estar en contacto con su corazón.

El corazón puede ser sensible o insensible, estar despierto o dormido, sano o enfermo, íntegro o fragmentado, abierto, o cerrado. En otras palabras, su habilidad perceptiva dependerá de su capacidad y condición.

La pureza del corazón hace referencia a la salud general del corazón. El corazón, si realmente lo es, está en contacto con el Espíritu. Sólo entonces puede responder confiablemente a las cualidades espirituales que se reflejan en su interior. Los maestros de la Tradición están de acuerdo en señalar que la muerte del corazón es una de las consecuencias de preocuparse “con el mundo y lo mundano.” Si el corazón asume las cualidades de todo lo que lo atrae, su atracción hacia la materia densa del mundo da por resultado un reflejo limitado de la Realidad Divina. En el peor de los casos, el involucramiento del corazón con los aspectos puramente físicos de la existencia dan por resultado las compulsiones familiares

del ego: sexo, riqueza, y poder.

La sabiduría Sufi ofrece curas para un corazón enfermo

La primera cura, y la más importante, es el *zikr*, la remembranza de Dios. *Zikr* es un estado de presencia consciente e invocación de Dios. El propósito de esta remembranza es el de traer “luz” al corazón para que este pueda funcionar como un órgano de percepción.

Una de ellas es la contemplación de los significados de los libros revelados en las tradiciones sagradas, y otras son las palabras de los santos, ya que ambas tienen un efecto sobre el corazón. Remueven sus ilusiones, curan sus heridas, restauran su fuerza.

Otra cura para el corazón consiste en mantener el estómago vacío. El exceso de comida carga al corazón. El ayuno es el opuesto a nuestras adicciones -sutiles y no sutiles—con las que entorpecemos nuestra vivencia del corazón. Cuando mediante el ayuno exponemos el dolor de nuestro corazón ante nuestros propios ojos, nos volvemos emocionalmente más vulnerables y más honestos. Sólo entonces puede ser curado el corazón.

La vigilia nocturna y la oración antes de la salida del sol han sido pilares de apoyo para los Sufis. En esas tempranas horas de la mañana la actividad del mundo está reducida al mínimo, la atmósfera psíquica se ha aquietado, y tenemos más capacidad para alcanzar las mayores intensidades de concentración en nuestro propio inconsciente.

Por último, conservar la compañía de aquellos que son conscientes de Dios puede restaurar la fe y la salud del corazón. "Los mejores entre ustedes son aquéllos cuya presencia, nos evoca a Dios." (Hadith) Pasar de un corazón enfermo a uno purificado es sólo materia de un proceso gradual. Esta purificación final puede entenderse como proveniente de cuatro actividades primarias o etapas:

- 1.- Liberarnos de las distorsiones psicológicas y complejos que nos impiden construir una individualidad sana, integrada.
- 2.- Liberarnos de la esclavitud de las atracciones del mundo, todas las cuales son reflejos secundarios de cualidades propias del corazón. Al ver estas atracciones como velos que ocultan nuestro anhelo esencial y único, estos se descorren y aparece la realidad desnuda.
- 3.- Trascender el velo –o quimera—más sutil que es el ego y su egoísmo.
- 4.- Consagrar nuestra atención y nuestro ser a la Realidad del Amor Divino, que tiene el poder de unificar nuestro ser fragmentado y de reconectarnos con el campo unificado de todos los niveles de existencia.

Las tres primeras etapas –minimizar nuestras distorsiones psicológicas, sobreponernos a la esclavitud de lo que nos atrae, y ver más allá del velo del egoísmo—nos preparan para entrar en contacto con la realidad Divina del Amor. Sin el poder del Amor, sólo podemos seguir a nuestros egos y sus deseos mundanos. Sin el poder para centrarnos del Amor reconocido por el corazón, nos fragmentamos, nos dispersamos en la multiplicidad. Si buscamos transformar el ego desde el interior del ego, este es un trabajo tedioso y frustrante. Pero si

podemos traer al ego, al intelecto, a las emociones a lo inconmensurable del corazón, esto los pone en una perspectiva correcta. Verlos separados del corazón es verlos desde un contexto parcial o distorsionado. Mucha de nuestra tontería humana es el resultado del divorcio entre nuestra mente y emociones de nuestro corazón, de nuestro amor.

Cuando podemos centrarnos y centrar nuestra atención en la presencia de la Realidad Divina, no sólo nos unificamos, también reconocemos nuestra unidad con toda la Vida. Esta es la función unificadora del Corazón.

Exterior e interior

Cuando comenzamos a sentir con el corazón que hay un orden significativo oculto tras las apariencias, comenzamos a preguntarnos si hay una razón para que estemos encarnados en este mundo. No fuimos traídos al mundo para escapar de él. La perspectiva del Sufismo es siempre la de la unificar todos los niveles de la existencia, desde el material hasta el espiritual. Si el corazón humano es un espacio en el cual se encuentran el mundo de los sentidos y el mundo de las cualidades espirituales, un espacio en el que operan dos tipos de sentidos, entonces es posible estar en ambos mundos simultáneamente.

En esta vida, ningún placer es enteramente físico o espiritual, externo o interno. Los placeres materiales más externos no tendrían significado alguno si no hubiera alguna cualidad de expectación, de asociación, de relación personal. Del mismo modo, para un ser humano, el mayor placer espiritual se experimenta, sin embargo, con la mediación del sistema nervioso humano. Experimentamos las cualidades espirituales como estados de relajación, de expansión del corazón, como un revivir.