

The background of the entire page is a photograph of a mountain range. The mountains are covered in dense green vegetation and are partially shrouded in a thick, white mist or fog. The sky is a pale, hazy blue. The overall mood is serene and contemplative.

El llamado, el anhelo.

10 de abril 2025

El aroma del silencio

PROGRAMA DE EXPLORACIÓN INTERIOR

«Tu anhelo es la señal de que ya estás en contacto con aquello que te llama.

El anhelo en sí mismo es la prueba de que estás en el camino.

Tu alma se ha despertado, por eso anhelas.

Los que están dormidos no anhelan.

El anhelo es lo más precioso de la vida.

Es la voz secreta del alma despertando.

Cuando comienzas a anhelar, a suspirar por la verdad, por el amor, por algo más grande — ese anhelo es tu bendición.

No todos anhelan: sólo quienes han sido tocados por el misterio.»

— Hazrat Inayat Khan

Constantemente algo más allá de nuestro ego nos está llamando. Algo nos está arrastrando a lo desconocido. El anhelo es la parte de nuestra alma que está despierta llamándonos de vuelta a casa, recordándonos: “no te duermas, no te confundas, tu no eres el ego”. Ya solo anhelar, escuchar ese llamado, dejarse llevar por él, atreverse a perderse en él, ya es estar en el camino. Es lo que te saca del camino del ego y te pone en el camino de la búsqueda de la verdad, del amor, de la conciencia. El camino es el misterioso viaje del corazón y no el guión preestablecido que diseñaron inconscientemente nuestros padres, profesores, instituciones. “El anhelo en sí mismo es la prueba de que estás en el camino.”

Ser llamado a volver a sí mismo es un acto misterioso. A veces es un bálsamo delicioso o a veces puede ser perturbador: muere nuestro padre, nos enfermamos gravemente, perdemos nuestro trabajo, nos deja nuestra pareja; y de pronto nos damos cuenta cuán frágil y falsa era la estructura que sostenía nuestra vida. Estábamos apegados a objetos transitorios y nos damos cuenta cuán perdidos estábamos. Jesús hablaba de *construir nuestra casa sobre piedra*, es decir una vida alineada con la verdad, con aquello a lo que el anhelo nos está llamando, que es algo sólido, imperecedero, eterno. Pero a veces el despertar puede venir de un golpe en el que se siente como que te están arrancando algo muy propio, que estás perdiendo algo con lo que estabas profundamente identificado: tu rol de madre, la clase social o tu reputación.

Aunque no lo podamos ver en el momento, como dice Inayat Kahn, en realidad estamos siendo tocados por el misterio. Pero *no todos anhelan*, no todos pueden comprender cómo opera el

despertar con su gracia despiadada. Para algunos el anhelo llega de forma amable, con una lectura, con una sincronía que te deja caer en un centro de meditación, con un maestro que aparece en tu camino de forma inesperada. Nos viene la sensación de que no podemos seguir viviendo como lo estamos haciendo. Algo en nosotros necesita cambiar. Es como una ropa que nos queda pequeña. Nuestra antigua vida ya no nos satisface. Es una crisis de sentido. Tiene que haber algo más que los placeres y dolores terrenales, que mis pensamientos repetitivos, que el éxito mundano.

Se dice que este fue el punto de inflexión en la historia del Buda. Su padre, que era rey, lo había criado en los lujos de la vida de palacio como una manera de protegerlo del sufrimiento y de convencerlo de ser su heredero. Lo rodeó de placeres, música, juventud y belleza, intentando mantenerlo alejado de todo lo que pudiera perturbar su comodidad. Pero algo en Siddhartha comenzó a inquietarse y le insistió a su padre que lo dejara salir del palacio. El accedió pero antes tomó todas las precauciones para que Siddhartha no viera nada que fuera a inquietarlo.

Sin embargo, en cada salida fue descubriendo una realidad que se le había ocultado. Vio un hombre viejo y encorvado, descubrió la enfermedad, presencié un cadáver siendo devorado por el fuego al borde del Ganges. Esas experiencias le mostraron la pequeñez de todo lo que había conocido. Su anhelo por descubrir la verdad más profunda de la vida se había despertado y una noche, mientras todos dormían, abandonó su hogar, a su esposa, a su hijo recién nacido, y se lanzó en su búsqueda espiritual, como un mendigo, impulsado por una sed profunda por saber qué es la vida.

Ese anhelo es como una sed que no se calma con nada de lo que el mundo ofrece. Es una sed antigua, no de este mundo, no de esta vida, ni de esta mente, ni de este cuerpo. Es la sed del alma -para usar el lenguaje sufí- que recuerda su origen, una intimidad existencial que hemos olvidado en el plano conciente, pero que en el fondo de nuestros corazones sabemos que existe.

Kabir lo dice así:

«Estoy sediento de la verdadera agua y mi corazón no puede calmarse. ¿Dónde podré encontrar esta agua viva, que brota del manantial del corazón?»

Todo tu ser se vuelve sed, y es esa sed la que te moviliza a buscar. Así es como comenzamos nuestra búsqueda espiritual, del *agua verdadera*, de lo que realmente nos sacia y silencia. Comenzamos a meditar, o ir a un temazcal, o ir a terapia... ¡hay tantas maneras en que el despertar llega a nuestra vida! Algo en nosotros se activa por encontrar *el agua viva que brota del manantial del corazón*.

¿Cómo poder acceder a nuestro corazón? Esa es la pregunta del que de verdad quiere hacer el trabajo interno. Osho decía que la primera mitad del viaje es bajar de la mente al corazón, aprender a ser vulnerables y honestos, y la segunda mitad del corazón al ser: de nuestra individualidad a la universalidad, del cuerpo-mente a la conciencia ilimitada.

Recuerdo una historia que ha sido atribuida a maestros sufíes. Un discípulo le pregunta a su maestro cómo alcanzar la verdad. El maestro lo lleva a un río, lo sumerge, y cuando el joven forcejea

por aire, no lo deja salir hasta el último segundo. Le dice: ‘Cuando desees la verdad con la misma intensidad que deseabas el aire, entonces la encontrarás.’

Tenemos que anhelar con intensidad porque para acceder a nuestro corazón vamos a tener que traspasar muchas capas de orgullo, envidia, arrogancia. Usualmente no deseamos la verdad porque estamos anestesiados en un estado de comodidad, enamorados de nuestras mentiras, protegiendo la imagen que tenemos de nosotros mismos. No queremos ser perturbados en nuestro sueño, aunque la vida lo hará de todas maneras y en última instancia la muerte.

Entonces para romper con esa estructura defensiva necesitamos fuerza, energía, fuego, y también encontrar un espacio y una guía genuina que nos permita ir más allá de nuestras limitaciones. Aquí aparece la necesidad del trabajo interior. El anhelo solo nos señala que hay una realidad luminosa más allá de nuestra visión velada y distorsionada por nuestros pensamientos, pero es nuestra responsabilidad sacar esos filtros mentales que nos impiden realizar esa verdad. Si no hacemos un esfuerzo consciente, como decía Gurdjieff, seguiremos atrapados en los mismos patrones de ego que nos privan de la libertad interior. Y es gracias al fuego, al deseo de despertar, que tenemos la energía para comprometernos con explorar nuestro interior.

¿Y qué es, esencialmente, el trabajo interior? El arte de develar nuestro ser. El arte de comulgar con la verdad más profunda de esta enigmática existencia. El arte de tocar lo esencial, de disolverse en lo esencial y saber que somos lo esencial, que todo lo que existe es una sola realidad indivisible, hecha de amor,

silencio, paz. Digo que la exploración interna es un arte, no un trabajo mecánico, dogmático, sino que requiere presencia, vitalidad, sensibilidad, goce, valentía, compromiso, corazón.

Si no comprendemos el sentido del trabajo interno nuestros esfuerzos serán en vano. Creeremos que es para alcanzar una meta, mejorar una imagen, obtener una experiencia especial o llegar a un estado idealizado. Sin esa comprensión, podemos convertir la búsqueda espiritual en otro movimiento del ego, más sutil pero igual de atrapante. El verdadero trabajo interior no se hace para llegar a ser alguien, sino para dejar de huir de lo que somos, y estar tranquilos y satisfechos con esa nada.

Por eso este proceso está pensado para ir explorando y reconociendo sin juicio las distintas capas que se han construido para sobrevivir y que, aunque en su momento fueron necesarias, hoy pueden estar bloqueando el contacto con lo real. Nuestro trabajo aquí no es solo comprendernos intelectualmente, sino habitar lo que somos con presencia amorosa, ablandar las corazas, ver nuestras máscaras, y aprender a quedarnos con lo que hay, sin escapar.

Consiste en reconocer cómo operan nuestros mecanismos automáticos: nuestras reacciones, nuestros miedos, nuestras fantasías, nuestras heridas no sanadas. Y también en ir más allá de la historia personal, más allá de los relatos del yo, para conectar con algo más vasto, más silencioso, más real. El trabajo interior no busca crear un nuevo personaje espiritual, sino soltar la identificación con todos los personajes que nos han definido hasta ahora.

Es un camino que a veces incomoda, porque derrumba certezas, pero también libera. No es lineal ni tiene una meta fija. A veces implica tocar el dolor que evitamos, otras veces simplemente detenernos y ver con claridad. Otras veces toca derretirse en el goce del éxtasis. Nos lleva a amar, a compartírnos, a celebrar la vida. Es un proceso vivo, que requiere honestidad, paciencia y un entorno y guía que nos nutra y sostenga.

La pai pidió el otro día que leyera poemas y los comentara, así que acá va otro poema del místico Kabir, para reflexionar sobre qué es el verdadero trabajo interior:

¿Cómo podré, oh hermano, renunciar a Maya?

*Cuando deshice el nudo de mis cintas,
todavía se me quedó más sujeto el vestido;
cuando me quité el vestido, aún me cubrían
el cuerpo sus pliegues.*

*Y así, cuando abandono mis pasiones,
mi cólera persiste.*

*Y cuando renuncio a la cólera,
aún queda la envidia.
Y cuando venzo la envidia, todavía
persisten mi vanidad y mi orgullo.*

*Cuando el espíritu se libera, arrojando a Maya,
aún se queda prendido en la letra.*

Kabir dice:

*Óyeme bien, querido Sadhu:
la verdadera senda no es fácil de encontrar.*

Para entender el poema necesitamos comprender el contexto cultural de India. Maya en el hinduismo es el velo de ilusión que distorsiona la verdadera naturaleza de la realidad. Maya hace que el mundo aparezca a nuestros sentidos como algo material, sólido y real, y nos hace creer que somos un yo aislado, identificado con un cuerpo y una historia personal.

En el poema, quien habla es un Sadhu, un renunciante espiritual. En la India, los sadhus dejan las posesiones materiales, la familia y los roles sociales para dedicarse por completo a la búsqueda de la liberación interior. Son quienes han sentido el anhelo en su profundidad y se dedican a hacer el trabajo a fondo.

El buscador le pregunta a Kabir, el maestro, cómo renunciar a la ilusión de Maya. *Cuando deshice el nudo de mis cintas, todavía se me quedó más sujeto el vestido; cuando me quité el vestido, aún me cubrían el cuerpo sus pliegues.*

El Sadhu partió por lo externo: renunció a la ropa, a las formas, a su identidad social. *Deshizo el nudo de las cintas pero el vestido no caía*, se apegaba a él. Cuando por fin se lo pudo sacar, todavía los pliegues cubrían su cuerpo. El abandono de las vestimentas es una metáfora de la renuncia a la identidad mundana. El sadhu renuncia a su nombre, su pasado, su familia, sus posesiones.

Su intención era el desapego, pero los ropajes del mundo se apegaban a él: los viejos condicionamientos volvían, los antiguos hábitos costaban que se desprendieran. Está diciendo que el trabajo interior es esencialmente volverse desnudo a sí mismo, vaciarse, dejar ir las vestimentas del ego. La verdad es desnudez, el ego es vestirse a través de la identificación con alguna forma.

*Y así, cuando abandono mis pasiones,
mi cólera persiste.*

*Y cuando renuncio a la cólera,
aún queda la envidia.*

*Y cuando venzo la envidia, todavía
persisten mi vanidad y mi orgullo.*

Esta descripción es muy certera y aleccionadora de lo que realmente implica el trabajo interior. Muchos entramos inocentemente sin dimensionar el tamaño de la tarea. Es ir disolviendo capa, tras capa, tras capa. No hay atajos. Cuando atraviesas la envidia te encuentras con la vanidad, cuando dejas ir la vanidad abajo está el orgullo. Es como ir pelando una cebolla que parece que no acaba nunca: una capa de ego tras otra. Llega un punto en que la mente dice “cuando se va a acabar esto”, “jamás lo lograré”, “es imposible”, “¿qué sentido tiene todo esto?”, pero es solo el ego jugando, es maya intentando detenerte, frenarte, creando la identidad del débil, cansado e impotente, cuando en realidad tu fuerza interior es capaz de quemar todas esas mentiras. Esto solo lo puedes entender en la medida que lo atraviesas, y solo basta con no creer los pensamientos de resistencia, continuar yendo en las profundidades sin caer en la

trampa. Esta es una advertencia para el trabajo que nosotros vamos a hacer, porque van a surgir resistencias. Es tremendamente desafiante, el anhelo tiene que ser muy intenso para continuar en ese punto, tienes que estar muy atento, muy enamorado de la verdad para continuar y no dejarte engañar.

*Cuando el espíritu se libera, arrojando a Maya,
aún se queda prendido en la letra.*

El Sadhu llega al Satori, su espíritu se libera y la ilusión se desvanece, pero como un resorte la ilusión vuelve y *se queda prendido en la letra*, es decir en el mundo de las palabras, los conceptos, las ideas. La mente vuelve a nombrar la experiencia y crea una nueva identidad conceptual, otra categoría para clasificar la realidad.

Kabir dice:

*Óyeme bien, querido Sadhu:
la verdadera senda no es fácil de encontrar.*

Oyeme bien. Escuchame a mi, no a tu mente. Le está diciendo: pon atención, comprende lo que te quiero decir y no lo que tu mente interpreta que te quiero decir. La mente es la generadora de ilusiones, y la verdadera senda no es fácil de encontrar porque para hallarla tienes que perder tu mente, que es lo que tu crees que eres, todo lo que conoces.

Kabir le advierte: la verdadera senda no es fácil de encontrar, son muchos los obstáculos, muchas las pruebas, muchas las posibilidades de perderse, de ser engañado, son muchas las trampas. Por eso es tan delicado el viaje espiritual, está lleno de espejismos.

En primer lugar el sadhu le preguntó: *¿Cómo podré, oh hermano, renunciar a Maya?*

El sadhu cree que él puede renunciar a Maya. “Yo voy a renunciar a Maya”, piensa. Cree que tiene que encontrar la forma de hacerlo. En su mente cree que la vida es un problema que tiene que resolver, y que se resuelve renunciando y siguiendo instrucciones de otros. Nota bien quién está hablando en su pregunta: es un buscador que está identificado con su búsqueda. El ego del Sadhu interpreta el mundo desde el punto de vista de un renunciante, un buscador que cree que la única manera de encontrarse a sí mismo es a través de la renuncia, y que si renuncia a Maya entonces la ilusión se disolverá.

No se da cuenta que estar identificado con un “yo que renuncia” es el hecho que crea la ilusión. Maya no existe fuera de su mente ni de su yo espiritual. Ya no está identificado con los placeres y roles del mundo, es cierto, pero está tan apegado a su imagen de renunciante que aunque su espíritu se libere luego vuelve a atraparse en la ilusión. En realidad la única renuncia que tendría que hacer es renunciar a ser un renunciante, al concepto de ser un sadhu, liberarse del concepto de que tiene que “liberarse de maya”. Es desidentificarse de su mente y no de renunciar a algo allá afuera.

Siddhartha Gautama, tras dejar el palacio, se convirtió en un Sadhu. Practicó la austeridad extrema, ayunó hasta quedar esquelético, se flageló, se despojó de todo. Pero no despertaba. Hasta que un día, exhausto, una niña campesina le ofreció un cuenco de arroz con leche. Él tenía, por supuesto, prohibido comer eso. Y sin embargo, Siddhartha aceptó. Y al comer, renunció a ser un renunciante. Comprendió que el camino no era el exceso de la vida de palacio ni el ascetismo de los sadhus, sino lo que él llamó el camino del medio.

Por supuesto, a los sadhus no les gustó nada. Lo consideraron un traidor. Pero esa noche —todavía no era el Buda, era Siddhartha— se despreocupó de todo y se sentó bajo el árbol Bodhi, y sin buscar nada, despertó. Comprendió que no había que renunciar al mundo, sino a la mente que lo interpretaba como obstáculo. Meses después volvió al palacio. Abrazó a su hijo y se encontró con su esposa, que le lanzó una mirada feroz. Lo había dejado botado con un hijo de meses. Lo tuvo que criar sola, humillada porque el príncipe la había abandonado. Pero, según la leyenda, después ella se convirtió en su discípula. El Buda ya no necesitaba renunciar ni iluminarse, la búsqueda había acabado, el anhelo había cumplido su función.

El ego no puede renunciar a maya, porque el ego es el que crea la ilusión. El ego no puede iluminarse, porque es el ego el que crea la búsqueda de la iluminación. Despertar del ego es despertar de la idea de iluminación. Sin ego y sin iluminación, sin pasado y sin futuro, sin contenido espiritual, solo queda la realidad tal cual es, sin nada que proyectarle.

La verdadera senda no es fácil de encontrar, está llena de sutilezas y paradojas. Encontrarla requiere una gran inteligencia, un gran coraje. La mente conceptual no puede comprender ni alcanzar la verdad, porque ella misma es la que crea el velo. La senda no es fácil de encontrar porque requiere mucho discernimiento, no porque la senda sea difícil, sino porque el que busca es una ilusión y su mente lo hace todo confuso y complicado.

Pero no quiero sonar denso o críptico para una primera sesión, esto lo iremos entendiendo durante el programa. Solo escogí este poema porque muestra la profundidad y complejidad de la búsqueda espiritual, y al mismo tiempo su simplicidad y obviedad. El anhelo es hermoso pero no es suficiente, el trabajo es imprescindible pero si no es el adecuado no dará frutos. En todo caso todas estas vueltas son ridículas para el corazón, que es simple, directo, sabio.

No he conocido un corazón más simple y sabio que el de mi maestro, de quien soy su devoto, así que para cerrar les voy a contar una historia de él.

Cierta vez, un joven discípulo —un border collie de mirada intensa y cola siempre en movimiento— llegó al templo jadeando, con los ojos brillantes de entusiasmo.

—¡Maestro Satori! —dijo—. He sentido el anhelo más profundo de mi vida. Es una sed que no se calma con nada, una llamada que me arrastra. ¡Estoy listo! ¡Quiero entregarme por completo al camino espiritual!

Satori, el gran danés zen, echado sobre una piedra tibia al sol, bostezó, se sacudió una mosca del hocico y le respondió con calma:

- Perfecto. Comenzamos ahora.*
- ¿Sí? ¿Qué debo hacer? ¿Ayunar? ¿Meditar durante horas? ¿Dormir en el suelo? ¿Recitar mantras?*

Satori lo miró con ojos tranquilos y dijo:

- Primero... lava los platos.*
- ¿Los platos?*
- Sí —dijo Satori—. Es lo que hay. Y hazlo con todo tu corazón. Porque si no puedes encontrar la Verdad lavando un plato, tampoco la vas a encontrar en el Himalaya.*

El discípulo, algo desconcertado pero lleno de devoción, corrió a la cocina moviendo la cola con fervor.

Pasó la mañana. Luego la tarde. Volvió al anochecer con el delantal mojado, los dedos arrugados, una gota de detergente en la ceja y el ojo izquierdo que le tiritaba.

—Maestro... he lavado todos los platos del templo. Estoy agotado. Ya están terminando de comer otra vez... así que ahora le toca a otro lavar, ¿cierto?

Satori lo miró con ternura... y respondió:

—No.

—¿No?

—*La mente es como los platos: se ensucia fácilmente.. sobre todo cuando todo lo haces para llegar a alguna parte. Hay que lavar todos los platos... hasta que quien lava también sea lavado.*

El discípulo lo miró en silencio. Ya no quería la iluminación. Solo quería morder a Satori y luego irse a dormir.

Gracias, Namasté.

Este texto ha sido transcrito de una charla oral y levemente adaptado para su versión escrita. Se eliminaron expresiones propias del habla espontánea, repeticiones y fragmentos que desviaban el foco, con el fin de facilitar la lectura y mantener la claridad del mensaje original.