



# La realidad del aliento en el sufismo y más allá

Cameron Khosravi

*Cuando de verdad Me busques, instantáneamente Me verás.  
Me encontrarás en la más pequeña casa del tiempo.  
Dice Kabir: estudiante, dime, ¿qué es Dios?  
Es el aliento dentro del aliento.*

—Kabir



Si en duda el aliento constituye uno de los factores más importantes en el desarrollo de la espiritualidad en cualquier camino que uno pueda seguir en su vida. El aliento es la razón principal de nuestra existencia continua en este mundo. El aliento de vida y de existencia nos lo da Dios y nos lo quita Dios. Es uno de los medios fundamentales por los que podemos realizar al Amado a través de Sus Atributos. El aliento es el torrente sanguíneo que da vida, sin el cual uno claramente dejaría de existir. Es un tema tan importante que ha sido el centro de muchos escritos de poetas místicos y maestros sufíes, entre otros, Rumi, Sanāi, Jayyām, Shabestari, Sultān Bāhu y el Dr. Javad Nurbakhsh, maestro actual de la orden sufí Nematollāhi. El aliento también ha sido el punto central de referencia de diversos libros sagrados, como la Biblia y los Upanishads. El alcance de este artículo es analizar cómo ha sido presentado el aliento en varias tradiciones espirituales y particularmente en el sufismo.

Para empezar, no se puede hablar del aliento sin referirse a la Biblia —uno de los primeros y más importantes puntos de referencia sobre este tema. La Biblia dice claramente lo siguiente:

*Entonces Yahveh Dios formó al hombre con polvo del suelo, e insufló en sus narices aliento de vida, y resultó el hombre un ser viviente. (Gn 2,7)*

Este pasaje afirma que sólo Dios es el Aliento de la vida, la fuente de todos los seres vivos, sin el cual nada existiría. Hay otro punto de referencia al aliento en la Biblia cuando Jesús se aparece ante sus discípulos y dice:

*«La paz con vosotros. Como el Padre me envió, también yo os envío». Dicho esto, echó su aliento sobre ellos y les dijo: «Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos». (Jn 20,21-23)*

Se puede decir que la referencia en este pasaje a Jesús echando su aliento sobre sus discípulos significa que otorga la Atención divina o la Presencia de Dios a sus discípulos, para que puedan recorrer con éxito el camino espiritual.

El siguiente libro sagrado que hace referencia al aliento es el Qorán. En la sura III titulada *La familia de Imran*, cuando el ángel dice a María que dará a luz un niño llamado Jesús, está escrito:

*Dijo ella: «¿Señor! ¿Cómo puedo tener un hijo, si no me ha tocado mortal?» Dijo [el ángel]: «Así será. Dios crea lo que Él quiere. Cuando decide algo, le dice tan sólo: “¡Sé!” y es. Él le enseñará la Escritura, la Sabiduría, la Torah y el Evangelio». (Qo 3, 47-48)*



Y luego continua por boca de Jesús:

*Y como enviado a los Hijos de Israel: «Os he traído un signo que viene de vuestro Señor. Voy a crear para vosotros, de la arcilla, a modo de pájaros. Entonces, soplaré en ellos y, con permiso de Dios, se convertirán en pájaros».* (Qo 3,49)

En el Avesta, el libro sagrado de los zoroastrianos, la creación del ser humano no tiene relación con el barro y el aliento de Ahuramazdā (Dios), sin embargo, el ser y la existencia de los seres humanos y los animales depende del «viento», que es un ser divino. Zoroastro, en diferentes oraciones, se dirige también a

*del agua la sangre, de los vegetales el pelo y del viento el alma. Luego los mezcla y les otorga su propia imagen.* (Avesta, Jalil Dustjāh, p. 941)

Se encuentran también referencias al aliento en las antiguas escrituras chinas. Por ejemplo, según una creencia milenaria que se formó en

Dios insufla su aliento en la nariz de Adán.  
Mosaico anónimo del s. XII de la Capilla Palatina de Palermo



La referencia directa al aliento está claramente enunciada en la última frase de este pasaje. Hay otra referencia más indirecta al aliento al comienzo del pasaje cuando Dios dice *Sé y es* —que es una frase común citada en todo el Qorán. Este *Sé*, es similar a un aliento de Dios por el que todas las cosas son creadas o traídas a la existencia. En el mismo capítulo del Qorán hallamos un ejemplo de esto, cuando dice:

*Esto te recitamos de las aleyas y de la sabia Amonestación. Para Dios, Jesús es semejante a Adán, a quien creó de tierra y a quien dijo: «¡Sé!» y fue.* (Qo 3,58-59)

Dios como «el Aliento de la vida». En el Avesta, *wāt* es el nombre del dios del viento que acompaña al dios del amor. En el *Zād-sepern* figura:

*El Espiritu bueno del viento se manifestó sobre la tierra bajo la imagen de un hombre joven, luminoso y de estatura alta... Es como el alma que mueve al cuerpo y el cuerpo cobra movilidad gracias a él... El soplo es lo que da origen a los alientos y a la respiración de los hombres y de los animales.*

También en el libro *Rawāyat-e pablanī*, viene:

*Aburamazdā, para resucitar a los muertos, toma de la tierra los huesos,*

el periodo del reinado de Chou, cada miembro de las familias nobles de China posee dos espíritus que a la hora de la muerte se separan. Uno, llamado Hun, contiene la personalidad espiritual de la persona y pertenece al Yang y después de la muerte va al paraíso. Y el otro, conocido como P'o, es un aliento vivificador y fortificador perteneciente al Yin, que después de la muerte regresa a un mundo intermedio conocido como «los ríos amarillos». Según la sabiduría Ch'i, el aliento es un ser celestial que mora entre el cielo y la tierra, y la vida es la encarnación de una parte del Ch'i en el cuerpo humano, la cual, después de la muerte de la persona,

vuelve a su fuente celestial (como la gota que vuelve al océano). (*Dictionary of Religions*)

Otro libro sagrado que contiene algunos puntos de referencia sobre el tema del aliento son los Upanishads. Se reconoce generalmente este libro como las Escrituras centrales del hinduismo. Se dice en el Katha Upanishad en la parte 5:

*Los poderes de la vida adoran a ese Dios que está en el corazón y Él regula el aliento de la vida, inspirando y espirando.* (Mascaro, p. 63)

Una vez más, podemos inferir de este pasaje que el mismo aliento que respiramos proviene de Dios. Otra cita del Mundaka Upanishad, parte 2, capítulo 1, también parece confirmar esto:

*Su aliento es el viento que sopla y el universo, en su totalidad, es Su corazón. Esta tierra es la huella de Sus pies. Él es el Espíritu que está en todas las cosas.* (Mascaro, p. 78)

Los Upanishads también contienen algunas palabras sabias y de sentido común relativas al uso del aliento. Por ejemplo, el Svetasvatara Upanishad en su parte 2 enuncia:

*Y cuando el cuerpo está en silenciosa calma, respira rítmicamente a través de las ventanas de la nariz con un pacífico ir y venir del aliento. Tiran de los carros de la mente caballos salvajes y esos caballos salvajes deben ser domados.* (Mascaro, p. 88)

Este pasaje se refiere al uso del aliento, particularmente en el momento de la meditación, porque es entonces cuando el cuerpo está en calma silenciosa, y es también el momento concreto en el que tienen que ser domados esos caballos salvajes de la mente (que a menudo incluyen todas las formas de imaginación, las sombras del ego, del yo propio). Esto no suele ser fácil y requiere una disciplina considerable, que depende de la capacidad y de la aptitud de cada persona.

Por supuesto, es obvio señalar que una persona no puede mantenerse respirando [de esta manera] inde-

finidamente, a lo largo de todo el día. El aliento debe asumir un cierto nivel de sacrificio para hablar, hecho que señala un extracto de los Kaushitaki Upanishads:

*Cuando alguien está hablando, no puede estar respirando: éste es el sacrificio del aliento al habla. Y cuando alguien está respirando no puede estar hablando: este es el sacrificio del habla al aliento. Son las dos inacabables ofrendas inmortales del hombre, ya esté despierto o dormido.* (Mascaro, p. 105)

Inayat Khan (1882-1927), el gran músico y maestro sufi indio, en su libro titulado *The Mysticism of Sound and Music*, dice que los grandes místicos siempre han cultivado el aliento y que la fuente de su capacidad sanadora y de su evolución espiritual reside en el aliento. Va incluso más allá al afirmar también que el poder del aliento del hombre santo está tan equilibrado, purificado y desarrollado que atrae a todos los elementos y que, como tal, su aliento puede hacer mil veces más de lo que puede la medicina (Hazrat Inayat Khan, p. 104). El misterio de la vida yace en el aliento y la pulsación de este aliento es como un ritmo que mantiene al cuerpo funcionando. Hay, por supuesto, mucho más en el aliento de lo que la persona ordinaria puede ver y la siguiente cita del libro de Inayat Khan puede ser indicativa a este respecto:

El aliento no llega sólo hasta donde conoce el hombre de la ciencia material. Él sólo conoce las vibraciones del aire, que va y viene, y no ve más allá. Más allá de esto hay una pulsación: el latido del corazón y de la cabeza, cuyo pulso mantiene un ritmo. El hombre muy rara vez piensa acerca de todo lo que depende de este ritmo. ¡La vida depende toda ella de él! El aliento con el que se respira es ciertamente un secreto en sí mismo; no sólo un secreto sino la expresión de todo misterio, algo de lo que depende la psicología de la vida. (Hazrat Inayat Khan, p. 254)

Y ahora, en este punto, vuelvo al contexto espiritual en el que se usa el término «aliento».

Para empezar, y en lo que respecta a la Senda sufi Nematollāhi, dos de los discursos del Dr. Javad Nurbakhsh nos orientan sobre el aliento, «El aliento es la Verdad» y «El año nuevo». El discurso «El aliento es la Verdad» tiene como argumento central el que las palabras del maestro, de los *sheij* y de los avanzados en la senda son «alientos» que deben ser seguidos con todo el corazón y ser considerados como provenientes de Dios (*En el camino sufi*, p. 85). El discurso titulado «El año nuevo» explica que los sufíes celebran dos años nuevos en cada aliento. Cuando inspiran se concentran en los Atributos de Dios y cuando expiran se refugian en la Esencia sagrada de Dios. Esto significa, con cada aliento, un retorno al Origen, al Amado, un regreso amoroso que lleva al corazón del sufi gozo y felicidad. (*ibid.*, p. 13)

Además de los discursos, el Dr. Nurbakhsh también ha realizado numerosas referencias al aliento en varios poemas. A continuación presentamos algunos ejemplos:

*Ebrio por el aliento del Alma de mi alma,  
Nurbakhsh cantaba así:  
«El fuego del amor, durante largos años,  
quemó mi corazón, quemó mi alma».*  
(Nurbakhsh, 2001, p. 32)

*Escucha lo que dice Nurbakhsh:  
«Cada aliento pasado con el vino  
y la Amada es una bendición».*  
(*ibid.*, p. 40)

*El santuario de la sinceridad y la pureza  
es el retiro de los derviches,  
el aliento del espíritu santo  
es la palabra de los derviches.*  
(*ibid.*, p. 47)

*¡Oh Nurbakhsh! Ese aliento ardoroso  
que tienes ¿de quién es?  
Te lo diré, si quieres escucharme:  
También de Él.*  
(*ibid.*, p. 53)

*Con cada aliento, en su esplendor,  
mi Bella Imagen muestra  
una nueva imagen.  
¡Por Dios! Las artimañas de la seducción  
también tienen sus límites.*  
(*ibid.*, p. 68)



*¡Oh Tú, espíritu, cuyo aliento  
es aliento del Mesías!  
¡Oh Tú, alquibla de Adán!  
En la cruz de tu cabellera  
mi corazón se encuentra maniatado.*  
(ibíd., p. 126)

*En cada aliento Dios  
otorga luz a nuestras almas,  
también nosotros, añorando su amor,  
hacia Él cabalgamos.*  
(ibíd., p. 157)

*Si llamas a cualquiera,  
todos te responderán «sí»,  
compartimos un nombre, un aliento,  
una meta, los unos y los otros.*  
(ibíd., p. 160)

*Cada aliento es un canto a tu recuerdo,  
alma y vida entregamos  
sólo por agradarte a Ti.*  
(ibíd., p. 173)

*¡Oh intimidad de mi respiración!  
Tú eres sosiego para el mundo,  
Luz y felicidad, salvación y refugio  
eres Tú.*  
(ibíd., p. 216)

*El amor fue la esencia del Aliento creador,  
el amor fue el tesoro de este soplo divino.*  
(ibíd., p. 270)

Como sucede con todos los poetas, la referencia a una determinada palabra (en este caso el aliento) y su uso en cualquier forma poética varía según el contexto en el que se utiliza. Por ejemplo, el lector habrá visto que uno de los poemas antes citados del Dr. Nurbakhsh se refiere al «espíritu del aliento del Mesías». Esta cita parece coincidir y explicarse con el fragmento de la Biblia antes referido en este artículo, en el que Jesús insuflaba su aliento en sus discípulos (Jn 20,21-23). A este respecto, es interesante notar que existe un poema de otro poeta sufí persa llamado Hilālī (que murió alrededor de 1532-33), que también cita el «aliento sanador del Mesías», pero de una forma más relativa:

*Hoy tu aliento vivificador  
me ha dado muerte al fin;*

*¿cómo puedo yo desear  
el aliento sanador del Mesías  
cuando tengo una muerte así?*  
(Wilson & Pourjavady, 1987 p. 60)

Esta referencia al aliento sanador del Mesías se refiere a la creencia de que Cristo podía insuflar vida en objetos inanimados o incluso revivir a los muertos, tal y como se indica en la cita del Qorán en la que Jesús insufla su aliento en un pájaro de barro y lo convierte en un pájaro vivo (Dawood, p. 47). Sin embargo, la expresión «aliento vivificador» en el pasaje antes citado hace referencia a lo que proviene directamente de Dios y por ello Hilālī se pregunta cómo podría estar alguien interesado en el aliento sanador de Jesús cuando puede recibir el aliento vivificador de su mismo Padre.

En general, la mayoría de los usos y de las referencias al aliento en la poesía sufí se hacen en los términos siguientes:

- a) El aliento como algo que proviene directamente de Dios.
- b) El aliento como algo que proviene de una persona bajo el mandato o la dirección de Dios.
- c) El aliento como camino que debe usar la persona para recordar a Dios o a la Unidad.

Ya se han mencionado antes en este artículo diferentes ejemplos de estos usos y a continuación vamos a dar otros ejemplos de referencias al aliento en la poesía sufí, de acuerdo con los modelos anteriores.

Se conoce generalmente al poeta persa Sanāī (m. 1150) como el primer gran poeta sufí. Las citas que siguen están tomadas de su libro titulado *El jardín amurallado de la Verdad*. En la primera de las citas, se refiere a la capacidad de Jesús para insuflar vida en el corazón muerto, que se parece al aliento sanador del Mesías antes mencionado:

*Por él (Jesús) el cuerpo leproso se volvió sano  
y el ojo sin vista se transformó en luz.  
Cualquiera, como él,  
que no busca celebridad ni fama,  
puede sacar diez comidas de una vasija,*

*puede hacer que una piedra sea tan  
fragante como el almizcle,  
puede dar vida activa y palabra  
a los muertos,  
puede insuflar vida  
en la tierra muerta del corazón.*  
(Pendelbury, 1974 p. 14)

La siguiente es otra cita del mismo libro de Sanāī. Esta cita en particular señala cómo el aliento puede contener sombras de deseo, que deben ser desalojadas de la mente al realizar las oraciones:

*Libera tus oraciones del aliento del deseo,  
porque el rocío del deseo  
las corrompe completamente.*  
(Pendelbury, 1974 p. 14)

El famoso poeta y matemático persa, Omar Jayyām (1048-1131) también escribió sobre el aliento en su poesía. Se ha dicho de él que pudo ser discípulo de Sanāī. Existen dudas a este respecto, pero no hay duda de que su poesía incluye algunos conceptos y doctrinas sufíes. Presentamos aquí un ejemplo tomado de sus *Robāyat*, en el que se refiere al aliento. En este poema, Jayyām explica que debemos tratar cada aliento que recibimos en la vida como algo precioso, porque nunca sabemos cuando llegará nuestro último aliento:

*¿Durante cuánto tiempo me lamentaré  
por lo que no tengo,  
sobre si pasar mi vida en el placer o no?  
Llena la copa, no es seguro  
si exhalaré de nuevo  
el aliento que inhalo ahora.*  
(Avery y Heath-Stubbs 1979, p. 83)

Otro gran poeta y maestro sufí persa, Mahmud Shabestari (m. aprox. 1320), en su libro titulado *La rosaleda del misterio*, ha realizado también comentarios relativos al aliento. Estos versos tomados como ejemplo en esta obra, ilustran la referencia al aliento como algo que proviene directamente de Dios.

*Con Su sonrisa da el alma  
al [hombre] de agua y barro,  
con Su aliento prende fuego al cielo.*  
(Lederer, p. 28)

*Debes saber primero,  
desde que llega a la existencia,  
cómo se convierte en hombre perfecto.  
Es creado primero con materia inerte  
y se vuelve consciente por el espíritu  
que se le aporta;  
después adquiere del Todopoderoso  
su fuerza motriz  
y, tras esto, Dios le hace  
poseedor de la voluntad.*  
(ibíd., p. 41)

Shabestari expone claramente en estos poemas, una vez más, que Dios, a través de Su aliento, es el creador de todas las cosas y que sin él no seríamos nada. Es el aliento de Dios lo que enciende la «chispa» de todas las cosas. De nuevo, la esencia de lo que se dice aquí es la cita de la Biblia en Génesis 2,7 tal y como se expuso al principio de este artículo.

Sultān Bāhu (m. 1691), uno de los poetas sufíes más influyentes de la India, se ha referido también al aliento en su poesía. En el siguiente poema de Bāhu, alude al principio de que nuestro propio aliento es un misterio divino, bajo el cual yace el Nombre supremo:

*«¿Quién tiene su sitio en el aliento?»  
El guía nos hizo entender estas palabras.  
Este mismo aliento que va y viene,  
no hay nada aparte de eso,  
se llama el Nombre Supremo;  
éste es el misterio divino.  
Ésta es la muerte viviente,  
Bāhu, éste es el secreto divino.*  
(Elias, p. 79)

Este misterio divino y este secreto tal vez sean similares a lo anteriormente citado en el artículo de Inayat Khan (Hazrat Inayat Khan 1996, p. 254).

No se puede hablar del aliento sin mencionar a Rumi (1207-1273), uno de los mayores y más populares poetas sufíes persas. Está claro que se necesita el aliento (y a veces en cantidades significativas) para ejecutar cualquier tipo de música de viento tal como la de flauta, clarinete, oboe, flauta de caña, trompeta, tuba, trombón, etc. La poesía de Rumi a menudo hace referencia a la flauta de caña, *ney*, que es uno de los instrumentos

tradicionales persas más hermosos y difíciles. Presentamos a continuación un extracto de un poema de Rumi que indica el uso del aliento en referencia a este instrumento y que señala el aliento del flautista como algo que proviene directamente de Dios.

*Que nada quede dentro de ti.  
Estate vacío; conviérte tus labios  
en labios del ney.  
Cuando como una caña te llenes  
de Su aliento,  
entonces probarás la dulzura.  
La dulzura está oculta  
en el aliento que llena el ney.  
Sé como María; por ese dulce aliento  
un niño creció en ella.*  
(Helminski 2000, p. 56)

Rumi está comparando, especialmente en la última línea de este poema, el aliento que llena el *ney* con aquel que hizo cobrar existencia a Jesús a través de María, ya que fue concebido por el dulce aliento de Dios. Este dulce aliento es el producto del decreto de Dios, *Sé, y fue*, por el cual Jesús llegó a la vida.

En este mismo sentido, es interesante señalar que el Dr. Nurbakhsh expone argumentos similares en un poema didáctico escrito en versos rimados al estilo de Rumi titulado «Escucha al flautista», del que damos aquí algunos pasajes significativos:

*¿Qué soy yo sin Su soplo, sin Su aliento?  
Yo no soy nada, es Él el flautista y el ney.*

\*\*\*

*El clamor de la flauta procede  
del aliento del Flautista,  
es Su fuego el que arde  
en el canto del ney.*

\*\*\*

*Si me faltan los labios del Flautista,  
soy una flauta muda,  
mis gritos y clamores son fruto de Su soplo.*  
(Nurbakhsh, 2001, p. 32)

Rumi, en algunos de sus poemas, hace también referencia al aliento de Jesús. En el siguiente ejemplo tomado de su *Masnawi*, Rumi expone el argumento fundamental de que respirar en la Senda con sinceridad es el

primer paso y la clave del éxito en el viaje hacia Dios.

*El agua y el barro, cuando se alimentaron  
con el aliento de Jesús,  
desplegaron las alas,  
se transformaron en pájaro y volaron.  
Tu alabanza a Dios es un aliento  
de tu cuerpo de agua y barro.  
Convértelo en un ave del paraíso  
respirando en él la sinceridad  
de tu corazón.*  
(Helminski, p. 102)



## Referencias

- Kabir Helminski. 2000. *The Rumi Collection*, Shambala Classics, Boston y Londres.
- Jamal Elias. 1998. *Death Before Dying, Poems of Sultan Babu*, University of California Press, Berkeley, Los Angeles.
- Pendlebury. 1974. *The Walled Garden of Truth* — Hakim Sanai. The Octagon Press, Londres.
- Avery & Heath-Stubbs. 1979. *The Ruba'iyat of Omar Khayyam*. Allen Lane, Londres.
- Dictionary of Religions*. 1998. Routledge Ltd., Nueva York.
- Dr. Javad Nurbakhsh. 2001. *Divan de poesía sufí*. Editorial Trotta, Madrid.
- Dr. Javad Nurbakhsh. 1998. *En el camino sufí*. Editorial Nur. Madrid.
- Wilson & Pourjavady. 1987. *The Drunken Universe*. Phanes Press, Grand Rapids, Michigan.
- Florence Lederer. 1987. *The Secret Rose Garden*. Phanes Press, Grand Rapids, Michigan.
- Juan Mascaró. 1965. *The Upanishads*. Penguin Books. Londres.
- Jalil Dustjāh. 1997. *Avesta*. Editorial Morwārid. Teherán.
- Hazrat Inayat Khan. 1996. *The Mysticism of Sound and Music*. Shambala Publications, Boston y Londres.

