

*Un canto de amor
a la soledad*

Tras la soledad está oculta la Verdad

ego

Título original: Un canto de amor a la soledad

Editado en 2024, Bogotá, Colombia.

*Compilador:
Enrique González Ospina*

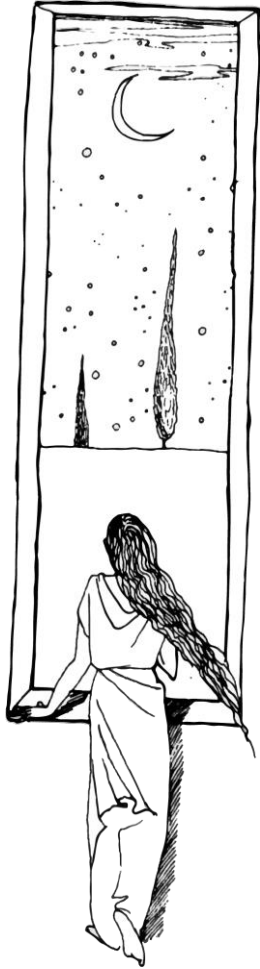
*Diagramación y transcripción:
Meisy Bustos (310-6079650)
Julián Quintero Castiblanco (313-8523432)*

*Correo del compilador: meisy.bustos@gmail.com
Celular: 315-3357297
www.enriquegonzalezospina.com*

Enrique González Ospina

*Un canto de amor
a la soledad*







*“La soledad es un estado vacío
y silencioso del Ser, y meditar
es sumergirse en ese vacío hasta
la profundidad de la profundidad.”*

Anónimo

Prólogo

Según Krishnamurti

Estar solo tiene Belleza

No sé si alguna vez se ha sentido angustiosamente solo; cuando de pronto se da cuenta de que no tiene relación con nadie; se da cuenta de que está completamente aislado, solitario.

En ese estado interno se hallan bloqueadas todas las formas del pensamiento y de la emoción; usted no puede dirigirse a ninguna parte, no hay nadie a quien acudir; los dioses, los ángeles, todos se han ido más allá de las nubes, y tal como las nubes se desvanecen, también ellos se han desvanecido; usted está absolutamente aislado, separado de todo; no usaré aquí la palabra solo.

“Solo” tiene un significado muy diferente, tiene belleza. Estar solo, en ese sentido, es algo por completo distinto. Y uno debe estar solo. Cuando el hombre se libera de la estructura social de codicia, envidia, ambición, arrogancia, logro, posición, cuando se libera de todo eso, está completamente solo.

Esa soledad es muy diferente de la soledad del aislamiento, de la

soledad del solitario. En ella hay una gran belleza, una apertura hacia la Verdad, existe el sentimiento de una energía inmensa.

Soledad no es aislamiento

Aunque todos somos seres humanos, hemos levantado muros entre nosotros y nuestros semejantes, a causa del nacionalismo, de la raza, la casta y la clase social, lo cual, a su vez, engendra aislamiento.

Ahora bien, una mente presa en ese estado de aislamiento, no puede comprender jamás qué es la soledad, ni qué es la religión. Puede tener creencias, ciertas teorías, conceptos, fórmulas, respuestas, puede tratar de identificarse con eso que ella llama Dios; pero la religión, a mi entender, no tiene nada que ver con ninguna creencia, con ningún sacerdote, con ninguna iglesia, ni con los así llamados libros sagrados.

El estado de la mente religiosa puede ser comprendido sólo cuando empezamos a comprender qué es la soledad. Cuando la mente está por completo sola, únicamente así y en ningún otro estado, puede descubrir qué es la Realidad.

La soledad interior no es, obviamente, aislamiento, y no es singularidad. Ser singular, único, exclusivo, es meramente ser excepcional en algún sentido, mientras que estar completamente solo exige sensibilidad, inteligencia y comprensión extraordinarias.

Estar completamente solo en lo interno, implica que la mente se halla libre de toda clase de influencias; por lo tanto, no está contaminada por la sociedad. Y debe hallarse en una condición de soledad para

comprender qué es la religión, la cual implica descubrir por uno mismo si existe algo inmortal, más allá del tiempo.

Estar solo interiormente no es estar aislado exteriormente, y estar aislado no es estar solo. Solo es un estado interno y aislado es un tipo de relación con lo externo.

La soledad no pertenece a las masas

El aislamiento es por completo diferente de la soledad. Uno debe trascender ese aislamiento para estar solo. El aislamiento no puede compararse con la soledad. El hombre aislado, solitario, jamás puede saber qué es estar creativamente solo.

La soledad no es separativa, sino vacía del pasado. Es algo que no pertenece a las masas, que no está influido por las masas, que no es el resultado de las masas, que no está constituido como lo está la mente; la mente es de las masas, el Ser despierto es del individuo.

El estado de aislamiento pertenece a la mente de las masas y el estado de soledad interior pertenece al Ser interior de ciertos individuos.

La mente no es una entidad sola, creativa, puesto que ha sido ensamblada, fabricada en el curso de los siglos. La mente nunca puede estar sola. Jamás puede conocer la soledad. Pero, al percibir su aislamiento cuando atraviesa por él, al observarlo directamente sin juicio racional alguno, surge a la existencia esa soledad que es la puerta de entrada al misterio oculto en la existencia.

Únicamente entonces puede manifestarse aquello que es inconmensurable, eterno, la Conciencia, el Nirvana, el Tao, llámelo como quiera.

Desafortunadamente, la mayoría de nosotros busca la dependencia. Queremos depender de otras personas y queremos vivir en un estado de separación, en un estado que origina conflicto. Aquel que está solo, internamente solo, jamás puede hallarse en un estado de conflicto. Pero la mente no puede percibir eso, no puede observarlo, no puede comprenderlo; ella sólo conoce la soledad de la exclusión, el aislamiento, la separación.

No es lo mismo estar solo que Ser solo.

En la soledad hay pureza

Muy pocos de nosotros estamos solos alguna vez. Uno puede retirarse a las montañas y vivir como un ermitaño, pero cuando esté físicamente a solas tendrá consigo sus ideas, sus experiencias, sus imágenes del pasado, sus tradiciones, su conocimiento de lo que ha sido, sus anhelos insatisfechos.

Un monje cristiano en una celda monástica no está solo; está con su Jesús conceptual, con su teología, con las creencias y los dogmas de su condicionamiento particular. De igual manera, el sanyasi que en la India se aparta del mundo y vive en aislamiento, no está solo, porque él también vive con sus recuerdos.

Yo hablo de una soledad en la que la mente está por completo libre del pasado, y libre del futuro; sólo una mente así es virtuosa, porque únicamente en esta soledad hay inocencia, belleza, pureza. Desde esta soledad adviene una virtud que trae consigo un sentido extraordinario de pureza, bondad, compasión.

No importa si uno comete errores; eso significa muy poco. Lo que importa es tener este sentimiento de estar completamente incontaminado, solo, porque únicamente una mente así puede descubrir el misterio existencial que está más allá de la palabra, del nombre, más allá de todas las proyecciones de la imaginación, más allá de la mente, más allá del aislamiento solitario.

Sólo el Ser solo podría descubrir que la Realidad permanece oculta en la cotidianidad de la existencia.

Krishnamurti

Ahora, que hemos comprendido que “Ser solo” y “estar solo” son dos estados completamente diferentes, veamos cómo algunos personajes han percibido su soledad en diferentes épocas.

El autor

“Intenta comprender esto.

Naces en soledad; mueres en soledad.

Estos son los dos momentos más grandes

de la vida: el nacimiento y la muerte.

Naces en soledad; mueres en soledad.

Los momentos más grandes

de la vida, el principio y el final,

son en soledad.

Cuando meditas,

una vez más estás en soledad.

Por eso es por lo que la meditación

es ambos: una muerte y un nacimiento.

Mueres al pasado y naces a lo nuevo,

a lo desconocido, solo.”

Osho

“Cuando pierdes contacto con el silencio interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo.”

Eckhart Tolle



“He sido un hombre que busca y aún lo sigo siendo. Pero ya no busco en las estrellas y en los libros, sino en las enseñanzas de mi sangre.”

Hermann Hesse



*“La soledad es el templo de la divinidad.
Y recuerda que no hay otro templo.”*

Anónimo

*“Se siente un aire nuevo,
es una delicia vivir,
en soledad.”*

Ulrich V. Hutton



*“El hombre sabio nunca está más
ni mejor acompañado que cuando
se encuentra solo.”*

Anaximandro



*“La soledad es la madre
de la sabiduría.”*

Sterne

*“Todas nuestras desdichas provienen
de no poder estar solos.”*

La Bruyere



*“He buscado por todas partes el sosiego
y no lo he encontrado
sino en un rincón apartado,
con un libro en las manos.”*

Tomás Kempiz



*“Anoche escuché el ruido
del viento y de la lluvia.*

*Y me pregunto:
¿cuántas flores habrán caído?”*

Men Haoran

*“El pez es mudo en el agua,
la bestia ruidosa sobre la tierra,
el pájaro cantor en el aire.
Pero el hombre guarda en sí-mismo
la música del aire,
el alboroto de la tierra
y el silencio del mar”*

R. Tagore



*“!No corras, ve despacio,
que adonde tienes que ir
es a ti solo!”*

Juan R. Jiménez

*“No tengas miedo
de estar solo.
Aquello que guía a las estrellas
te guía a ti también.”*

Anónimo



*“Estoy en un camino con mi visión.
Soy un vagabundo
en un viaje perpetuo.”*

Walt Whitman

*“Cuando no tengas
cosa alguna en tu mente,
ni mente alguna en las cosas,
estarás disponible.”*
Te Shan



*“Todos vivimos encerrados
en las celdas de una prisión.
Pero algunos somos afortunados.
Nuestras celdas tienen ventanas.”*
Pete Sinfield



*“Si comprendes, las cosas son como son.
Si no comprendes, las cosas son como son.”*
Proverbio Zen

*“Tu sentido de ti mismo,
tu sentido de quién eres,
es inseparable de la quietud
y del silencio interno.*

*Ese es el “Yo soy” que es
más profundo que el nombre y la forma.”*
Eckhart Tolle



*“Cuando te observas en silencio,
sin juicios racionales,
desaparece tu ego
y surge tu Ser,
en la dimensión de la Conciencia.”*
Anónimo

“Sólo, siente la energía de tu cuerpo interno. El ruido mental se serena y cesa inmediatamente. Siéntela en tus manos, en tus pies, en tu abdomen, en tu pecho. Siente la vida que eres, la vida que anima al cuerpo.

Entonces el cuerpo se convierte en una puerta, por así decirlo, hacia una sensación de vida más profunda que subyace a las fluctuantes emociones y al pensamiento.”

Eckhart Tolle

*“Uno vive y sobrelleva su vida
con los demás dentro de moldes,
pero es únicamente solo,
verdaderamente solo,
que uno brota y se abre a la totalidad.”*

María Isabel Barreno



*“Estar solo nos permite abrazar
nuestro Ser íntimo.”*

Patricia Hoolihan



*“La opción de la soledad,
más que un rechazo de la vida en sociedad,
es el reconocimiento de que existen
experiencias y verdades tan ajenas
a la conciencia ordinaria
que el individuo sólo puede alcanzarlas
aislándose.*

Carol P. Christ

*“Pero quienes están interiormente solos,
cuya mente y cuyo corazón
están libres del dolor de la soledad,
ellos son personas verdaderas
pues son capaces de descubrir
por sí mismos lo que es la realidad,
recibir aquello que es eterno.”*

J. Krishnamurti



*“Para descubrir la inmensidad
de las profundidades divinas
se impone el silencio y la soledad.”*

Bhagavad Gita

*“La convicción total de mi vida
se basa ahora en la creencia
de que la soledad, lejos de ser
un fenómeno extraordinario
y curioso, es el hecho central
inevitable de la existencia humana.”*

Tom Wolfe



*“Deja al mundo ser lo que es
y toma tu refugio solo,
en la verdad, la paz y la belleza,
en las que no hay ninguna duda.”*

F. Schuon

*“Si deseas crecer en tu vida espiritual,
no debes permitir que te acaparen
los asuntos mundanos; debes encontrar
tiempo para estar solo, lejos del ruido
y de la confusión, lejos de la
seducción del poder y de la fortuna.”*

*Thomas A. Kempis
Monje agustino*



*“La soledad es descubrir a Dios
directamente. No se requieren
intermediarios.”*

Buckminster Fuller



¿Dónde estoy?

“Aquí”

¿Qué hora es?”

“Ahora”

¿Qué hay que hacer?

“Esto”

Ramakrishna

*“No es necesario emprender una gira
C por las grandes catedrales para
encontrar la Deidad. Mira hacia
adentro. Tienes que quedarte quieto
para hacerlo.”*

Albert Schweitzer



*“La soledad es una actitud,
una actitud de agradecimiento.
Es un estado mental, un estado
del corazón, un Universo en sí mismo.*

Francine Schiff

*“Debemos alejarnos de todos los
objetos exteriores y acallar
todos los deseos y divagaciones
de la mente; así, en este profundo
silencio del alma entera, podremos
escuchar la inefable voz del
Divino Maestro.”*

Guyon Fenelon



*“Escucha el mensaje interminable
que brota del silencio.”*

Rainer María Rilke

“No hay ninguna preparación a la que me haya sometido a la cual deba más que a la costumbre de pasar períodos frecuentes de soledad total interior.

*En soledad debemos enfrentar
las horas de gran decisión moral;
en soledad, el dolor y el sufrimiento;
en soledad, la vejez y el paso
hacia la muerte.*

*Afortunada la persona que ha
aprendido a aprovechar la soledad
y ha llegado a apreciar cuánta
compañía puede descubrir en
ella. Cuánta fortaleza y satisfacción.*

*El estar solo y quieto, en
silencio y meditación, me brindó
la dicha más grande que haya conocido,
y siempre estaré agradecido
por esta inapreciable práctica.”*

William Silliva
Sacerdote católico



*“Escucha el silencio...
Observa el vacío...
Despierta la dimensión de la
quietud dentro de ti,
que te permite ser consciente
del silencio y del vacío.”*

Anónimo

*“La tranquilidad genuina del corazón
y la perfecta paz del espíritu,
las más grandes bendiciones en el mundo,
se encuentran únicamente en la soledad y,
como inclinación permanente,
sólo en el más profundo encierro.”*

Arturo Schopenhauer



*“¿Por qué piensas que los momentos
de soledad nos brindan tanto alivio?”*

*Porque nos ofrecen la oportunidad
de ser sencillamente como somos,
de disfrutar lo que somos y dónde estamos,
de saborear el hecho de ser.*

*Solos con Dios, no tenemos la necesidad
de actuar ni de hacer.”*

Frank Bianco

“Encuentro saludable estar finalmente solo la mayor parte del tiempo. Estar acompañado, aún en la mejor compañía, pronto resulta fatigoso y disipante. Amo estar solo. No he encontrado hasta ahora tan buen compañero como la soledad.”

Henry David Thoreau



“Lo más valioso que podemos hacer por la psiquis es, de vez en cuando, dejarla descansar, deambular, vivir en la luz cambiante de una habitación, sin tratar de ser o hacer absolutamente nada.”

May Sarton

*“Cuando la mente está apacible,
completamente quieta, cuando no existe
la más mínima noción de pensamiento
y por tanto no hay experiencia,
ni observador, esa misma quietud
adquiere su propia inteligencia
creadora. En esa quietud, la mente
se transforma en otra cosa.”*

Krishnamurti



*“Lo que necesitas es, después de todo,
únicamente esto: la soledad, una
vasta soledad interior. Adentrarte
en ti mismo y no encontrarte con
nadie por horas, esto es lo que debes
lograr.”*

Rainer María Rilke



*“El talento se cultiva en soledad;
el carácter se forma con las tormentosas
oleadas del mundo.”*

Goethe

*“Es de noche...
estoy solo...
y en silencio...
no hay nadie...
pero está Todo...”*
Anónimo



*“He regresado a mi soledad,
a mi dicha,
y estoy segura que estos cielos
radiantes tienen mucho que ver con eso.”*
May Sarton

*“Haraganeo e invito a mi alma,
me recuesto y haraganeo a mis anchas
observando una brizna de hierba
de verano.”*

Walt Whitman



*“Todo se resume en una cosa: paz, silencio,
soledad. El mundo y su ruido están
fuera de vista y muy lejanos. El bosque
y el campo, el sol y el viento, el cielo,
la tierra y el agua, todos hablan el
mismo, silencioso, idioma.”*

Thomas Merton

*“Me rodeo de silencio.
El silencio está en mí,
permea mi casa,
se extiende más allá de las paredes
exteriores e invade los bosques cercanos.
Es un solo, continuo, silencio que emana
de mí hacia afuera en todas las
direcciones: arriba, abajo, adelante,
hacia atrás, hacia los lados.
En silencio escucho, miro, percibo, atiendo,
observo. Necesito este silencio. Lo
busco. El canto agudo y fino de
un gorrión es parte de él. El ruido
de las máquinas que invade mi silencio
es un tormento para mí.*

Ésta es mi soledad.”

Alice Koller



*“Aquí en esta casa de viento
y de ramas de sauce,
el silencio es mi única
y constante compañía.”*

Audrey A. Brown

*“El amor que consiste es esto:
que dos soledades se protegen,
se tocan mutuamente
y se saludan.”*

Rainer María Rilke



*“Si la multitud te produce ansiedad,
refúgiate en tu soledad.
Ahí no hay nadie,
pero está todo.”*

Anónimo

“Amar la soledad y buscarla no quiere decir estar viajando constantemente de una posibilidad geográfica a otra. Un hombre se vuelve solitario en el momento en que, independientemente de su entorno exterior, de repente toma consciencia de su propia e inalienable soledad y se da cuenta de que nunca será nada distinto de un ser solitario. Desde ese momento, la soledad ya no es potencial, es real.”

Thomas Merton



“El corazón humano posee tesoros escondidos guardados en secreto, sellados en silencio.”

Charlotte Bronte

*“Cuando necesito soledad,
desconecto el teléfono y el fax,
y me siento hasta que mi
respiración se aquieta y se sosiega
y logro entrar en el santuario
que siempre me espera
en el centro de mi Ser.”*

Sam Keen



*“Uno de los sonidos más maravillosos
de todos – y para mí es un
sonido– es el silencio absoluto
y total.”*

Doris Lessing



*“Existe en tu interior una paz
y un santuario en los que
puedes refugiarte en cualquier
momento y ser quien eres.”*

Hermann Hesse

*“En la soledad se revela
el secreto de la vida.”*

Anónimo



*“Silencio y soledad...
soledad y silencio...
siempre los dos...
juntos...
siempre.”*

Anónimo

*“Practica el silencio y adquirirás
sabiduría silenciosa.”*

Deepak Chopra



*“En silencio,
deja la vida en paz.
Déjala ser.”*

Eckhart Tolle

*“Cuando estoy solo,
verdaderamente solo,
en silencio interior,
no hay nadie,
no hay nada,
sólo la conciencia de existir.”*

Anónimo



*“Si no estás solo, vacío
y silencioso, te pierdes
la belleza de vivir plenamente
el momento presente.”*

Anónimo

*“La felicidad es una elección.
El perdón es una elección.
La ira es una elección.
El deseo es una elección.
El amor es una elección.
La soledad es una elección.
El silencio es una elección.
La calidad de tu vida la
eliges tú.”*

Scott Shaw



*“En el silencio de la noche
y en la soledad de tu Ser,
mírate con amor,
ámate... eso es todo.”*

Anónimo

*“Si puedes permanecer meditativo,
solo, incluso cuando la muerte
esté sucediéndote, has conocido
algo que es indestructible;
ni siquiera la muerte puede
destruirlo.*

*Eso es la Vida real.
Has conocido lo Real.”*
Stephen H. Wolinsky



*“Solo, mientras meditas no piensas
en nada; por lo tanto,
no deseas nada.
En ese momento eres libre.”*
Zen



*“Siente la soledad total
de este instante,
en su plenitud.”*

Anónimo

*“El zazen nos enseña a renunciar
al vacío en que se basa
la existencia humana, para que
podamos abrazar la plenitud
cósmica del Universo.”*

Zen



*“Imagina que fueras capaz de escapar
de la influencia perturbadora
de la multitud y descubrir un estado
interno que te proporciona
una perspectiva totalmente nueva de la vida.*

*Ese estado es la soledad
y el silencio en que puedes renacer.”*

Scott Shaw



*De Jesucristo:
“Despedida la multitud,
subió al monte a orar aparte;
y cuando llegó la noche,
estaba allí solo.”*

*San Mateo 14, 23
Biblia*

*“¿Cuál es exactamente
la sustancia más intrínseca
de la libertad?: que eres
libre del pasado, que eres libre
del futuro.*

*No tienes memorias que te
aten al pasado, siempre tirando
de ti hacia atrás, eso va contra
la existencia: nada va hacia atrás.*

*Y tu libertad es también de
la imaginación, de desear, de
anhelar; éstas te arrastran
hacia el futuro.*

*No existe ni el pasado ni
futuro.*

*Todo lo que tienes en tus
manos es el eterno presente...*

Aquí... Ahora... Esto...”

Nisargadatta



*“La soledad no es una manera
de estar solo,
sino una forma de ser libre.”*

N. Caballero

“Solo, observa, sin evaluar.

*No digas “bueno”, no digas “malo”;
no digas “bello”, no digas “feo”.*

*¡No digas nada en absoluto!
Sin decir nada, sin introducir tu mente,
simplemente observa con los ojos
completamente vacíos, como un espejo.*

*Refleja la luna, las estrellas,
el sol, los árboles, la gente,
los animales, los pájaros.*

*Y la vida se verterá a raudales
dentro de tu ser.*

*Y es una fuente de energía
inagotable.*

Y la energía es deleite.

Solo... observa...”

Osho

*“El ego vive en el rebaño.
El Ser vive en la soledad.”*

Anónimo



“Sentir nuestra propia soledad...

No huir...

Aceptar...

*Tomar conciencia de que estamos solos,
totalmente solos...
con otros.”*

Anónimo

*“Cando estoy solo,
vacío y silencioso,
miro la yerba
y la veo crecer.”*

Anónimo



*“Disfruta el Aquí, Ahora, Esto.”
Es más tarde de lo que crees.”*

Proverbio chino

*“Estás solo, presente, atento, despierto.
Has salido de miles de años
de condicionamiento colectivo humano.”*

Nisargadatta



*“No seas otro
si puedes ser tú mismo.”*

Paracelso

*“Para descubrir la inmensidad
de las profundidades divinas
se impone el silencio y la soledad.”*

Bhagavad Gita



*“¿Qué ángel en mi remota niñez
me enseñó a sentirme feliz
estando solo? ¿Qué gratitud
podría pagar tal bendición.”*

Walter de la Mare

“Lo que tenemos por delante y lo que está fuera de nuestro alcance son poca cosa comparados con lo que tenemos en nuestro interior.”

Henry David Thoreau



“Encontrarás ese lugar profundo de silencio ahí mismo en tu habitación, en tu jardín o aún en tu tina de baño.”

Elisabeth K. Ross

*“Quienes son callados, discretos
y atentos se vuelven receptores
de revelaciones secretas.”*

Thornton Wilder



*“Estás Aquí, Solo.
Y el momento es AHORA.
No hay nada más.”*

R. Tagore

*“Solo... abraza la libertad
del vacío mental.”*

Zen



*“Es necesario encontrarse
a sí mismo en la soledad,
para luego encontrar al otro
en la multitud.”*

Anónimo