

M. Lings, comentando este mismo motivo astrológico establece una interesante comparación entre dichos astros y la facultad de visión del Corazón:

«La luna transmite indirectamente la luz del sol a la oscuridad de la noche; y, de modo parecido, el Corazón transmite la luz del Espíritu a la oscuridad del alma. Pero lo indirecto no es la luna, sino su luz; cuando brilla en el cielo oscuro, está mirando directamente al sol, y éste no está en la noche, sino a pleno día. Este simbolismo revela la trascendencia del Corazón y explica qué sentido tiene decir que es la facultad de la visión espiritual (o intelectual) directa. Pero esta facultad se encuentra velada en el hombre caído»²²⁴.

El corazón, pues, está siempre orientado hacia la verdad, y por tanto el trabajo consistirá en abrir un paso hacia él, es decir en reorientar la mirada desde la oscuridad del alma a la luz del corazón, y esto es en lo que consiste la primera etapa de evolución espiritual. La *tawba* implica así la iluminación de aspectos internos de la conciencia que antes permanecían ocultos. Esto permite en primer lugar que la persona asuma su responsabilidad en lo que le sucede. Por ello a menudo las crisis acostumbran a ser momentos clave que llevan a efectuar esta reorientación, ya que en sí mismas obligan a un replanteamiento vital y por ello pueden ser auténticas oportunidades de cambio, pues si al alma todo le ‘funciona’ es difícil que se replantee ningún cambio. Valgan aquí las palabras de Rumi:

«No pongas el pretexto en el Hado, oh joven: ¿cómo podrás poner en otros tu propia trasgresión? [...] Da vueltas en torno de ti mismo y percibe tu trasgresión [...]. Sospecha de ti mismo, oh joven, no sospeches la retribución de la Justicia. Arrepiéntete como un hombre, vuelve tu cabeza al Camino, porque todo aquel que hace lo que pasa lo más minúsculo lo



verá. No te dejes engañar por las artimañas del alma apetitiva, porque el Sol divino no ocultará ni lo más minúsculo»²²⁵.

Empezar a sospechar de uno mismo, asumiendo la responsabilidad de los propios actos y sus consecuencias, resulta pues fundamental. Esta toma de conciencia de la injusticia realizada contra uno mismo, desemboca así en una reorientación interna, que de hecho es el significado auténtico de *tawba*. Para los maestros sufíes, la *tawba* no está relacionada sólo con la entrada al camino, sino que también es un antídoto contra la distracción o “negligencia dispersa” durante todo el trayecto. En palabras del gran sufí egipcio Dū l-Nūn al-Miṣrī (S. IX): “para la mayoría, el arrepentimiento se refiere a los pecados, pero para los elegidos concierne a la distracción (*gafla*)²²⁶”. Es decir, la *tawba* permite dar la espalda al mundo y orientarse hacia el corazón. El arrepentimiento, por tanto, consiste esencialmente en volverse hacia Dios, a imagen de lo que Él hace volviéndose hacia el hombre.

La educación del deseo: ascesis y tradición, el ejemplo de Ulises

La *tawba* da paso a la etapa siguiente de *wara* o abstinencia. La toma de conciencia de que, sin saberlo, se pueda estar cometiendo injusticia incluso contra uno mismo, genera un sano temor (*taqwā*) que permite el desarrollo de una actitud más atenta y cuidadosa respecto al propio funcionamiento y la propia conducta. La abstinencia surge naturalmente del temor a infringir inconscientemente las Leyes de la existencia. El Corán afirma en varias aleyas la responsabilidad del ser humano en aquello que le sucede:

«Cualquier dolor que os aflija es a causa de lo que buscaron vuestras manos, sin embargo, Él pasa por alto muchas cosas»²²⁷.



«Cada hombre es rehén de lo que se forjó»²²⁸.

Y también Rumi insta continuamente a percibir este mecanismo, no evidente, por el cual las propias acciones retornan a quien las realizó, y compara el mundo con una montaña que nos devuelve el eco de nuestros actos:

«Este mundo es la montaña y nuestros actos el grito: el eco de los gritos nos viene devuelto»²²⁹.

Este temor reverente o *takwà* es por tanto lo que impulsa a practicar los actos de abstinencia, que son el primer paso en la vía sufí.

Este momento inicial implica un primer alejamiento de la situación de distracción y conlleva una cierta rotura con ataduras e influencias contrarias a la nueva orientación. Para poder concentrarse en la nueva dirección propuesta por el mensajero, será necesario alejarse de los estímulos que arrastran de vuelta a la situación anterior. Por ello el primer paso está relacionado con un uso responsable de los sentidos, poniendo mucha atención a todo lo que entra en el cuerpo y en el alma, pues no sólo será necesario purificar la dieta de toxinas e impurezas sino también poner atención a lo que llega al corazón, escogiendo con prudencia los estímulos sensoriales que afectan a los sentidos. Se tratará de no exponerse innecesariamente a situaciones que hagan aflorar impulsos negativos. Esta necesaria abstinencia o abstención es propia ya de la segunda etapa de evolución designada con el nombre de *wara*, que es la etapa donde empieza propiamente el trabajo espiritual.

Platón, en un relevante texto de su diálogo *Protágoras*, habla también de esta idea de la abstinencia, referida en este caso a la importancia de evitar recibir enseñanzas nocivas:

«¿Y de qué se alimenta el alma, Sócrates? Desde luego que de enseñanzas, dije yo. [...] Desde luego hay un peligro mucho



mayor en la compra de enseñanzas que en la de alimentos. Pues al que compra comestibles y bebidas del mercader o del tendero, le es posible llevárselas en otras vasijas, y antes de aceptarlas en su cuerpo como comida o bebida, le es posible depositarlas y pedir consejo, convocando a quienes entiendan, de lo que puede comerse y beberse y de lo que no, y cuánto y cuándo. De modo que no hay en la compra un gran peligro. Pero las enseñanzas no se pueden transportar en otra vasija, sino que es necesario, después de entregar su precio, recogerlas en el alma propia, y una vez aprendidas retirarse dañado o beneficiado»²³⁰.

El Corán, en relación a este mismo peligro, prescribe al profeta Muhammad la precaución:

«Y cuando veas a los que se burlan de nuestros signos apártate de ellos hasta que entren en otra conversación. Y si el Shaytán te hace olvidar, cuando recuerdes de nuevo, deja de permanecer sentado con la gente injusta»²³¹.

Por extensión, se prescribe así a los creyentes la prudencia y la conducta a seguir en caso de influencias que puedan afectar negativamente el progreso del alma. En este caso la prescripción es en relación al sentido del oído cuando escucha las conversaciones de los ignorantes que hacen burla de lo espiritual, pero todos los demás sentidos participan de esta concepción. Respecto al sentido de la vista, por ejemplo, Ibn 'Arabī dice que “los sufíes, efectivamente, abominan de todo exceso en el mirar, lo mismo que abominan de todo exceso en el hablar”²³². El sufismo preconiza así la necesidad de que el ser humano se responsabilice y haga un uso consciente de sus sentidos, gobernándolos y decidiendo a qué influencias o estímulos externos debe someterlos y a cuáles no. Como dice Rumi, el día de la Resurrección “Dios dirá: ¿Dónde has derramado tus cinco sentidos?



Has gastado ojos y oídos, intelecto y las puras sustancias celestiales: ¿qué has comprado en la Tierra?»²³³. La abstención comporta así apartarse en la medida de lo posible de las influencias negativas.

Sin embargo, no siempre es fácil discernir qué situaciones deben evitarse y cuáles no. Aquí es donde toma pleno sentido la necesidad de la Ley revelada y de las tradiciones proféticas. La falta de discernimiento sobre el curso de acción correcto es característica de las etapas iniciales y, por lo tanto, necesita ser compensada con las prescripciones escrituarias. Seguir la sunna, es decir, las orientaciones del Corán y el ejemplo de la vida del Profeta, es garantía de que no se estarán realizando actos que conlleven injusticia alguna oculta en su interior. Más adelante, con la práctica asidua y constante del método sufí, el discípulo irá puliendo el ‘espejo’ de su corazón y adquiriendo la luz necesaria para discernir las distintas realidades.

Los actos de abstinencia propios de esta etapa inicial están esencialmente dirigidos, como se ha dicho, al control de la ira y del deseo. La educación del deseo es así uno de los principales objetivos en las etapas iniciales del método sufí. Igual que en el mito del carro alado de Platón, en el sufismo el deseo es considerado como una fuerza que debe ser domada y sometida, para que pueda ser transmutada y se convierta en una fuerza creativa al servicio del desarrollo espiritual. Se recordará aquí que el alma es una realidad intermedia que puede evolucionar o degradarse; así, aunque el alma se oriente correctamente hacia arriba, el deseo no educado deviene la fuerza que la arrastra constantemente hacia abajo. Y esta visión es compartida por ambas concepciones platónica y sufí, pues en *La República* de Platón leemos el siguiente texto:

«Si desde la infancia se hubieran atajado estas tendencias naturales, que como otros tantos pesos de plomo innatos arrastran el alma, por adherencia a los placeres sensuales y groseros, y la obligan a mirar siempre hacia abajo; si después de haberla librado de estos pesos, se hubiera dirigido su mirada hacia

la verdad, aquella misma alma la habría distinguido con la misma sagacidad que ve ahora aquello hacia lo que mira»²³⁴.

Se trata, por tanto, de no alimentar el deseo por lo bajo, como explica Rumi en el siguiente símil:

«La fogosa lujuria no se reduce satisfaciéndola; disminuye inevitablemente dejándola insatisfecha. Mientras seas como troncos en el fuego ¿cómo apagará la hoguera el que transporta leña? Cuando no echas más troncos, el fuego se extingue, porque el temor de Dios lleva agua a las llamas. ¿Cómo va el fuego a ennegrecer el bello rostro de quien está sonrosado por el temor de Dios que habita en los corazones?»²³⁵.

La abstinencia, desde la perspectiva sufí, no significa apartarse del mundo, pues las circunstancias cotidianas son oportunidades para hacer el trabajo interno. La educación del deseo no puede hacerse por tanto aislándose en una montaña o en un monasterio, sino viviendo en el mundo y satisfaciendo los deseos dentro de los límites marcados por las leyes o prescripciones de la senda (*Šarī‘a*) y los ejemplos de la *sunna*, es decir de la vida y dichos del Profeta. Valga aquí un ejemplo de la mitología griega: el momento en que Ulises se hace atar al mástil del barco para poder escuchar el bello canto de las sirenas. Ulises podía haberse tapado los oídos como los demás marineros, pero desea escuchar el canto y decide atarse prudentemente para evitar quedar seducido y lanzarse por la borda²³⁶. Este acto de renuncia, aparentemente de falta de libertad, en realidad lo hizo libre para gozar de aquella belleza sin naufragar, y pudo continuar así su viaje de retorno a casa.

Un análisis de este episodio de la Odisea de Homero puede ayudar a entender mejor la importancia de ‘atarse’ a la solidez de la Ley propia de cada tradición, en el caso del sufismo a la del islam. Igual que el mástil de una nave es el punto de rigidez nece-



sario para que el viento la impulse y avance, la ley revelada es el elemento rígido necesario que protege y sostiene el avance espiritual y asegura el ‘retorno a casa’. Sin embargo, es característico del islam que durante este trayecto de retorno, es decir durante la vida terrena, no está prohibido disfrutar de la belleza de la vida, como Ulises del canto de las sirenas, siempre que se esté protegido y asegurado dentro de claros límites señalados. Igual que Ulises estaba protegido por su sujeción voluntaria al mástil de la nave, la sujeción voluntaria a los límites de la ley refrena la fuerza del deseo instintivo, que arrastra a la muerte espiritual, y lo reconduce hacia una genuina espiritualidad.

Otro ejemplo coránico (también bíblico) sería la historia de Moisés, Faraón y los israelitas. En base a la premisa según la cual las historias proféticas representan también la historia del alma, una lectura simbólica de este episodio permite ver que el alma, representada por los israelitas, sólo puede liberarse de la tiranía de su *ego* o *nafs*, representado por el Faraón, a través del elemento de la fe, representado por Moisés, y emprendiendo un camino de liberación, representado por el éxodo de Egipto a la tierra prometida. Y el punto relevante aquí es que los israelitas, después de haberse liberado del sometimiento forzado al Faraón, escogen libre y voluntariamente someterse a la Ley mosaica, es decir a las Tablas de la Ley o Tora. Por tanto, el sometimiento a la voluntad divina es en realidad un acto de liberación respecto a la condición anterior de esclavitud. Y puesto que estamos tratando de la tradición sufí valga aquí apuntar de nuevo el doble significado del término ‘islam’, pues significa de una parte ‘sumisión-conformidad’ (a la voluntad divina) y de otra ‘paz’ (fruto de la liberación de lo falso y del sometimiento a lo real). La paz correspondería a la tercera etapa de evolución del alma, que viene después del largo camino ascendente, que en el mito de Platón correspondería a su vez a la cuesta que lleva a la salida de la caverna.

La ascesis o abstinencia, por tanto, no debe entenderse en el sentido de pura represión, sino más bien de una contención nece-

saria para que la transmutación espiritual pueda ser realizada. En el Corán encontramos un paralelismo de esta función protectora y transmutadora de la ley revelada en el episodio del arca de Noé, donde también una nave que surca el mar desbordado nos da la clave para entender dicha importancia de la contención. Efectivamente, el término árabe *lawh*, referido a las planchas que Noé utilizó para construir el barco (“Lo embarcamos en aquello de planchas y de fibras”²³⁷), se refiere también a las tablas de la Ley mosaica, es decir al decálogo de Moisés (“Y le escribimos en las *Tablas* una exhortación sobre todo y una explicación detallada de todo. ‘Cógelas, pues, con fuerza y ordena a tu pueblo que coja lo mejor de ellas’. Yo os haré ver la morada de los perversos”²³⁸). Y el mismo término hace referencia también a la ‘tabla guardada’ en el cielo, matriz del Corán y de todos los libros revelados (“¡Sí, es un Corán glorioso, en una *Tabla* guardada!”²³⁹). Una lectura simbólica de esta coincidencia semántica sería que la tabla (de la ley) permite navegar sobre las aguas desbordadas del mar, el cual representa, entre otros símbolos, el inconsciente. En el caso de la historia del profeta Noé el diluvio o inundación lo había provocado la incredulidad de su pueblo, por lo que, simbólicamente, el agua desbordada representaría los elementos inconscientes que van en contra de la creencia en el mensajero y el mensaje revelado. Así, el elemento que permite navegar y salva del naufragio es la contención dentro de los límites señalados por la *tabla* o Ley, representada por el barco hecho de planchas.

Siguiendo con el análisis semántico, vemos que la raíz lingüística de ese mismo término con doble significado (‘plancha’ y ‘tabla’) es la raíz ‘*l w h*’. Otro término árabe que se construye a partir de esta misma raíz es *lawwāh*, que los traductores vierten al español por ‘devorar’ o ‘abrasar’, y que lo encontramos en el siguiente pasaje coránico:

«Y ¿cómo sabrás qué es el *saqar*? No deja residuos, no deja nada. *Abrasa* al mortal. Hay diecinueve que lo guardan»²⁴⁰.



Este pasaje, referido literalmente a los tormentos del infierno, tiene sin embargo una interesante lectura simbólica si nos atenemos a la proximidad lingüística del término ‘abrasar’ con los términos ‘plancha’ y ‘tabla’, todos de la misma raíz (l w h): la contención dentro de la *tabla* (la ley y la sunna) tiene la capacidad de abrasar los rasgos mortales y perecederos de la personalidad, dejando que subsistan los eternos y divinos. Por el contrario, no ceñirse a las exhortaciones y preceptos de la ley revelada deja la conducta en manos de la pasión, e incluso los profetas son avisados de este peligro. Por ejemplo, el profeta David es exhortado a juzgar según la justicia divina:

«¡David! Te hemos hecho sucesor en la tierra. ¡Decide, pues, entre los hombres según justicia! ¡No sigas la pasión! Si no, te extraviará del camino de Dios»²⁴¹.

Ibn ‘Arabī, comentando esta aleya dice lo siguiente:

«Por “pasión” hay que entender lo que te pasa por la mente en el ejercicio de tu autoridad sin proceder de una inspiración que tenga su origen en Dios»²⁴².

Una vez más aquí se pone de manifiesto la necesidad de pulir el espejo del corazón para discernir la fuente de las inspiraciones que llegan al corazón, pues mientras unas pueden provenir de inspiraciones divinas otras en cambio de la simple pasión.

Otra raíz que está muy cerca de la que se está analizando es la raíz ‘l w m’, a partir de la cual se construyen los términos relacionados con el concepto de censurar. Así, la segunda gran etapa de evolución del alma comentada antes, *al-nafs al lawwāma* (el alma que (se) culpa por sus defectos o el alma que censura), se designa con un término construido a partir de esta raíz. La proximidad entre ambas raíces lingüísticas pone de manifiesto que la acción de reprobación de las propias faltas o errores sólo es posible si primero se



tiene un modelo donde contrastar las propias acciones y ver si son justas o no. Por tanto, para llegar al autoconocimiento y a la acción justa es necesaria de una parte la aceptación de un código moral revelado (la *tabla*) y de otra adquirir el criterio de discernimiento para discernir entre la voz del corazón y la del *nafs* o alma inferior. La aleya comentada arriba sobre las Tablas de Moisés acaba con la frase ‘Yo os haré ver la morada de los perversos’; es decir, tener un modelo, exterior e interior, da la luz necesaria para ver las acciones injustas y auto responsabilizarse del propio comportamiento.

Con dicho modelo es posible realizar la contención o los actos propios de la etapa de *wara*. Un símbolo utilizado a menudo por los autores sufíes es el de la relación entre el agua y el fuego. Por ejemplo, puede considerarse un signo el hecho de que el agua apaga el fuego cuando entran en contacto, pero, en cambio, si el agua está contenida en un recipiente de metal u otros materiales resistentes a las llamas entonces el calor del fuego la puede calentar hasta que se evapora, es decir, hasta que se transforma en aire. Rumi utiliza este símbolo para mostrar la relación entre el hombre sabio y su mujer, pues el hombre sabio, a través del límite que representa su mujer, se purifica y llega a desarrollar su potencial espiritual. Por el contrario el hombre que no ha vencido su naturaleza animal se impone sobre su mujer, de ahí el hadiz: “en verdad ellas prevalecen sobre los hombres sabios”. Este signo simboliza así la necesidad de los límites, la disciplina, las normas y los rituales, es decir, de todos los elementos ‘rígidos’ que permiten hacer la transmutación espiritual, es decir, sublimar el principio inferior del ser humano. El agua es símbolo, entre otros, de las emociones y las pasiones, mientras que el fuego simboliza el Espíritu o el Amor entre otros. Así, la contención de la pasión y la disciplina en el comportamiento y en la práctica de los rituales son necesarias para que el fuego del Espíritu pueda sublimar las pasiones. Otra vez más, no es represión sino sublimación, pues se contiene el líquido para que el fuego lo pueda convertir en aire, simbólicamente considerado un elemento superior.



Por ejemplo, se puede aplicar este principio al consejo coránico de practicar de forma constante la oración ritual y el recuerdo de Dios. La oración (*ṣalat*) está basada en un modo universal, y practicarla, es decir, hacer las posiciones tal y como vienen marcadas por la tradición, sitúa al orante en un modo de ser universal enraizado en la verdad, y previene contra aquello personal e interesado enraizado en lo falso. La forma de la oración (las posiciones corporales como la inclinación y la postración) es así el límite externo y 'rígido' que permite hacer el trabajo interior. La disciplina constante en la oración y las demás técnicas sufíes permiten así reconducir la impulsividad interior y reconvertirla en una genuina espiritualidad. Sin embargo, no debe olvidarse nunca que los rituales y las técnicas son medios y no fines en sí mismos.

Otro punto importante en relación a esta etapa es que los actos de abstinencia deben ser purificados de todo interés mundanal, pues abstenerse de un deseo por conseguir satisfacer otro deseo no lleva al desarrollo espiritual. Muchos actos implican un cierto uso de la voluntad para dominar e inhibir los impulsos internos, pero no son acciones hechas desde la *taqwà* ni con una intención espiritual. Por ejemplo, contener el impulso de comer compulsivamente no puede considerarse un verdadero acto de abstinencia si la intención es sólo mantener la línea dentro de los parámetros impuestos por la moda y satisfacer así otros deseos. Sin embargo, contener el mismo impulso pensando en el imperativo coránico "¡Comed y bebed, pero no cometáis excesos, que Él no ama a los inmoderados!"²⁴³, deviene un auténtico acto de *wara*. Y la ascesis debe aplicarse a todos los ámbitos posibles, siempre con la intención purificada, por ejemplo también en el ámbito del lenguaje, como prescribe otra aleya:

«Di a Mis siervos que hablen de la mejor manera que puedan. El Demonio siembra la discordia entre ellos. El Demonio es para el hombre un enemigo declarado»²⁴⁴.



Cuidar el lenguaje y escoger palabras justas evita así dejar el lenguaje a merced de los impulsos negativos, y en sí puede considerarse un acto ascético o de abstinencia.

Platón habla también de esta necesidad de purificar la intención cuando se renuncia a los placeres concupiscibles, y critica duramente a los que practican la moderación con vistas a obtener otros placeres sensibles:

«¿Qué pasa con los moderados de éstos? ¿No les sucede lo mismo: que son moderados por una cierta intemperancia? Y aunque decimos que eso es imposible, sin embargo, les ocurre una experiencia semejante en lo que respecta a su boba moderación. Porque por temor de verse privados de otros placeres y por más que los desean, renuncian a unos dominados por otros. Aunque, sí, llaman intemperancia al ser dominado por los placeres, no obstante les sucede que, al ser dominados por placeres, ellos dominan otros placeres. Y eso es semejante a lo que se decía hace un instante: que en cierto modo, ellos se han hecho moderados por su intemperancia. [...] quizá no sea ése el cambio correcto en cuanto a la virtud, que se truequen placeres por placeres y pesares por pesares y miedo por miedo, mayores por menores, como monedas, sino que sea sólo una la moneda válida, contra la cual se debe cambiar todo eso, la sabiduría. Y, quizá, comprándose y vendiéndose todas las cosas por ella y con ella, existan de verdad la valentía, la moderación, la justicia, y, en conjunto, la verdadera virtud, en compañía del saber, tanto si se añaden como si se restan placeres, temores y las demás cosas de tal clase. Y si se apartan del saber y se truecan unas por otras, temo que la virtud resultante no sea sino un juego de sombras, y servil en realidad, y que no tenga nada sano ni verdadero. Acaso lo verdadero, en realidad, sea una cierta purificación de todos esos sentimientos, y también la moderación y la justicia y la valentía, y que la misma sabiduría sea un rito purificador»²⁴⁵



Este principio debe aplicarse también al trabajo espiritual en sí, pues la práctica de los rituales propios de cada tradición debe ser también purificada. Rumi explica cómo los compañeros del Profeta trabajaban para limpiarse incluso de los más recónditos intereses personales escondidos en las prácticas rituales:

«Algunos de los Compañeros le pidieron al Profeta (que les explicase) la falsía del alma carnal, diciéndole: “Cuáles intereses encubiertos de provecho personal va entremezclando en actos de adoración y en la pura devoción espiritual?”. No buscaban de él el grado supremo de piedad (que poseía), no preguntaban donde estaba el defecto exterior. Cabello por cabello, punto por punto, iban discerniendo (en sí mismos) la falsía del alma carnal como la rosa del perejil. Hasta los alambicadores (los ritualistas presumidos) de entre los Compañeros solían angustiarse espiritualmente de cómo les amonestaba el Profeta»²⁴⁶.

Vemos aquí un punto de vital importancia en el sufismo, relacionado con una conocida aleya coránica:

«No cabe coacción en Religión. La buena dirección se distingue claramente del descarrío»²⁴⁷.

Es decir, el trabajo espiritual debe estar dirigido en su totalidad a pulir el interior, y por tanto no se puede coaccionar a nadie a practicar los actos rituales si no existe esta intención purificadora, pues, como se deduce del texto de Rumi, incluso las prácticas rituales pueden estar corrompidas. Sin embargo, la necesidad de practicarlas estriba en que constituyen el método más eficaz para el progreso espiritual. La comprensión profunda de este hecho, es decir, de cuál es ‘la buena dirección’, lleva a asumir el compromiso interno de practicarlas y de perseverar en ello.



La etapa siguiente a la de *wara* es la etapa de *Renuncia*, en la cual se va más allá y se realizan prácticas ascéticas de renuncia a cosas lícitas según la ley, es decir son actos no ‘obligatorios’ sino supererogatorios, que se hacen voluntariamente y con la intención de intensificar el trabajo interior. La renuncia puede verse como una continuación de la fase anterior de la abstinencia; si bien aquélla se centraba en aguantar el embate de los impulsos negativos e inhibir su expresión, este nuevo tramo del trabajo implica el uso de la voluntad para realizar las prácticas propias del método sufí relacionadas con la *mortificación* de la *nafs*. El objetivo es que la *nafs* se deshábítue de las cosas a las que está acostumbrada, que se la anime a resistir sus pasiones, se someta su orgullo y se le hagan pasar sufrimientos y tribulaciones para que reconozca la impureza de sus actos. Por ejemplo, entran dentro de estas prácticas todos los ayunos voluntarios que se hacen más allá de los señalados por la Ley, es decir, además del ayuno prescrito del mes de Ramadán.

Vemos así que la educación del alma o *nafs* pasa necesariamente por lo fisiológico, pues el cuerpo, en su estadio no regenerado, es según ambas concepciones el mayor obstáculo y el responsable de todo tipo de deseos y fantasías. Platón dice al respecto lo siguiente:

«El cuerpo nos procura mil preocupaciones por la alimentación necesaria; [...] Nos colma de amores y deseos, de miedos y de fantasmas de todo tipo, y de una enorme trivialidad [...], con él no nos es posible meditar nunca nada [...] Guerras, revueltas y batallas ningún otro las origina sino el cuerpo y los deseos de éste. Pues a causa de la adquisición de riquezas se originan todas las guerras, y nos vemos forzados a adquirirlas por el cuerpo, siendo esclavos de sus cuidados»²⁴⁸.

Sin embargo, aunque este principio es común en ambas concepciones, se deduce que, en este punto, se entiende el cuerpo en



su sentido negativo y apasionado, que hay que dominar y trascender. Pues en el apartado sobre el *dikr* se verá la importancia de mantener la atención centrada en el cuerpo como templo del espíritu.

Amor platónico y belleza divina en el sufismo

El temor o *taqwà* en el sufismo, que es lo que impulsa a practicar los actos de ascesis, esconde en realidad un amor por un estado superior de perfección. En el ejemplo de Ulises, el temor a ser seducido fatalmente por el canto de las sirenas escondía en realidad un amor por el regreso a su patria y hogar, y ese amor era lo que en verdad le impulsaba a protegerse atándose al mástil. En el Corán vemos el mismo principio, pues se dice que Dios ama a quienes le temen, lo que significa que el temor es en realidad por amor. Efectivamente, si analizamos las aleyas que hablan sobre el temor o *taqwà*, vemos que éste siempre está relacionado con un fin superior: “mientras que quien haya temido comparecer ante su Señor y preservado su alma de la pasión tendrá el Jardín por morada”²⁴⁹. Es decir, el temor a ser arrastrado por los deseos inferiores del alma compulsiva (*nafs*) esconde en realidad un amor por un estado superior y permanente de plenitud y felicidad, representado por el Jardín.

Esta noción de regreso o retorno a casa es omnipresente en la literatura sufí, y se explica en términos de regreso del alma a su origen y fundamento divinos. Los primeros versos del *Mathnawi* de Rumi constituyen uno de los pasajes más conocidos del sufismo, y se refieren a la flauta de caña (*ney*) como símbolo de este anhelo y nostalgia del alma; es el pasaje literario conocido como *ney-namè* o “canto del ney”:

«Escucha al junco contar una historia, afligiéndose por la separación: “Desde que me apartaron del cañaveral, mi lamento ha hecho gemir a hombres y mujeres. Quiero un pecho des-



trozado por la lejanía, para revelar el sufrimiento del deseo del Amor. Todo el que está lejos del origen desea regresar al momento de unión”²⁵⁰.

Y otra aleya recuerda el destino del alma sosegada, es decir, del alma purificada que ha llegado a la tercera y definitiva etapa de desarrollo:

«¡Alma sosegada! ¡Vuelve a tu Señor, satisfecha, acepta! ¡Y entra con Mis siervos, Entra en Mi Jardín!»²⁵¹.

El Amor es así lo que impulsa al alma a subir la cuesta aguantando la dureza del camino, pues a la práctica ascética se le van a sumar las múltiples pruebas a que será sometida, ya que es condición ineludible que el que emprende el camino sea sometido a prueba:

«¿Piensan los hombres que se les dejará decir: “¡Creemos!”, sin ser probados?»²⁵².

El Amor es así la fuerza que incansablemente dirige el alma hacia arriba, pero no a todas las almas, pues sólo aquellas que se sienten incompletas y sean conscientes de su imperfección sentirán el anhelo y serán capaces de desatarse. Una vez más, las crisis y el sufrimiento pueden detonar el comienzo de la búsqueda de la verdad.

La perspectiva platónica se acerca mucho a la sufí en este punto, pues también para Platón el amor es el responsable verdadero de que el alma quiera ascender y, para ello, esté dispuesta a sacrificar sus impulsos y tendencias inferiores. En su obra *El banquete* analiza el carácter del amor y lo sitúa en una posición intermedia, entre la ignorancia y la sabiduría, entre la fealdad y la belleza, entre lo humano y lo divino. Así, encontramos textos de Platón y de Rumi muy similares en este tema de la necesidad de intuir la pro-

