



Conclusión





Conclusión

En este trabajo se han mostrado algunas de las fuentes sufíes, pasadas y presentes, que legitiman la opinión según la cual el sufismo contiene una dimensión terapéutica. Quizás una de las conclusiones principales es que espiritualidad y terapia están mucho más cerca de lo que la medicina sintomática contempla. Quizás sean dos caras de la misma moneda.

Como se ha visto en estas páginas, la cosmovisión sufí amplía el concepto de enfermedad no sólo a sus manifestaciones en el plano físico del cuerpo, sino también a sus raíces ocultas en el plano del alma. Y la enfermedad principal del alma es el olvido y desconexión de su fundamento y origen divinos. Si se aceptan estas premisas, entonces cualquier método que posibilite esta reconexión tendrá una dimensión terapéutica.

En segundo lugar, según todas las fuentes sufíes analizadas, las crisis o enfermedades constituyen oportunidades para alumbrar este estado de caída o desconexión de la fuente. La conclusión es, por tanto, que la enfermedad, además de su función purificadora y catártica, ilumina aspectos de la conciencia antes velados predisponiendo así al cambio.

En tercer lugar, se puede concluir que el método sufi constituye una ayuda para realizar este cambio e iniciar el camino de retorno asociado a la salud. El método sufi hace posible la evolución del alma, pues la libera de la dependencia inconsciente de sus tendencias inferiores, propiciando por tanto su cura, de la que se deriva la salud del cuerpo. Por ello en estas páginas se ha intentado mostrar que el sufismo puede ocupar un lugar elevado en la jerarquía de métodos efectivos para una curación integral. Si atendemos a los demás enfoques terapéuticos, veíamos que la medicina sintomática se centra en eliminar el síntoma, proceso que, aunque pueda ser necesario, a menudo actúa de velo. Vimos algunos ejemplos de una medicina de tipo preventivo, que da un paso más y se centra en evitar las situaciones que causan el dolor. Se apuntó también un enfoque psicológico, que favorece la toma de conciencia de los mecanismos psicológicos, como el deseo o el miedo, que propician un estilo de vida perjudicial. En la cumbre de esta jerarquía, sin excluir los demás enfoques, sino más bien en una relación de complementariedad, se sitúa la medicina espiritual, también llamada profética, la cual ofrece una cosmovisión y un método que incluye tanto técnicas meditativas como medios artísticos. Su objetivo es reorientar y transmutar todos los elementos y direcciones dispersos del alma, favoreciendo su integración, proceso que implica no sólo la salud del alma sino también, como se mostró, la del cuerpo.

El método del sufismo implica los siguientes puntos:

- Primero: asumir la cosmovisión sufi sobre la Unidad del Ser, es decir, el fundamento divino de toda manifestación, asunción que da una dirección a la conciencia.
- Segundo: practicar las técnicas del método sufi, que se fundamentan en la concentración en Dios, con técnicas como la del Recuerdo, poniendo la atención por tanto en un foco trascendente, hecho que orienta todas las direcciones dispersas origen de la enfermedad. Esta orientación permite inhibir la expresión de los impulsos negativos y por tanto modifica la conducta. Algunas prácticas ascéticas como el ayuno pueden ayudar a llevar a cabo esta inhibición de patrones perjudiciales.

- Tercero: El Recuerdo y la concentración meditativa se combinan con la práctica de la reflexión sobre los signos, propiciando la develación que consiste en la comprensión del mundo espiritual y, en último término, en percibir el fundamento divino de toda la existencia, percepción que libera el alma.
- Cuarto: la música, medio artístico fundamental del método sufi, tiene una dimensión terapéutica y espiritual, pues afecta al plano físico, psíquico y espiritual de la persona. Se ha visto que la música basada en el sistema de *makams* tuvo su aplicación terapéutica en los hospitales islámicos del Medio Oriente, y actualmente se ha empezado a validar científicamente este valor terapéutico, aunque queda mucho trabajo por hacer. En último término, la música sufi, basada en el mismo sistema musical, actúa de intermediaria, abriendo el corazón a los misterios espirituales, a la Presencia divina, e inflamando el Amor divino. Y como se ha visto según las fuentes aportadas, especialmente según Mawlānā Rūmī, el Amor es la medicina más efectiva. La música permite así la recepción del Amor, y dada la misteriosa unidad entre Amor, Amante y Amado, es lo mismo que decir que lleva a la unión con Dios. Por ello dice el hadiz que Dios no puede ser contenido por los Cielos y la Tierra pero sí en cambio puede entrar en el corazón.