



El método sufí y su dimensión terapéutica

El aspecto operativo de la creencia

Ibn ʿArabī señala que toda persona tiene una visión de la realidad. El Šayj usa la palabra árabe *iʿtiqād*, que se suele traducir por ‘creencia’, y que significa anudarse, atarse o establecerse con firmeza. Con esta palabra se refiere a todos los nudos que moldean el entendimiento. Ser humano significa tener una perspectiva determinada, una opinión del mundo. En otras palabras, la creencia, creer en algo, es inevitable. Y las creencias, conscientes o inconscientes, están en la raíz de cada pensamiento y de cada acción humana¹. Así, la no creencia también es en cierto sentido una creencia; el no creyente también está “atado” a una visión de la realidad que condiciona la manera en que vive, aunque según nos dicen los autores sufíes esta visión es superficial, pues por ejemplo Rūmī la atribuía a la incapacidad del no creyente para ver el sentido interno del mundo debido a que no había pulido todavía el espejo de su corazón.

Según la perspectiva del Islam ser creyente significa creer en los seis principios o artículos de la fe (*imān*) musulmana: creer en Dios y Sus

Ángeles, Sus libros, Sus Enviados, en el Día del Juicio, y creer que ningún bien o mal viene sino de su Providencia. Un objetivo de los sufíes es llegar a desarrollar al máximo posible estas certezas, es decir, a tener un conocimiento directo por el corazón que va más allá de la simple creencia intelectual, por esto los sufíes son conocidos también como los verificadores. Sin embargo, al principio del trayecto espiritual, es necesaria una fe inicial en este planteamiento, aunque sea débil y basada más en la esperanza que en una experiencia directa.

Como se vio en el primer punto sobre la noción de exilio espiritual del alma, según la concepción sufi el ser humano fue enviado a este mundo con el propósito de actualizar el conocimiento latente en su interior, es decir, su disposición original con todos los atributos de perfección incluida la fe en Dios que tenía en el Día de *alast*. Pero en su estado de caída, en tanto que no evoluciona, el hombre está encadenado a su principio inferior, y esto es causa de enfermedad. Acceder a la gnosis es liberador y por tanto fuente de salud. Pero la gnosis no se da al hombre mientras éste no se conozca a sí mismo y haya dominado su interior. Como se expuso, la función del intelecto es conocer a Dios, pero no puede realizar tal empresa mientras el ego se interponga. Con el método del sufismo, el ego puede llegar a desaparecer de modo que el intelecto realice su función natural. Pero esta empresa enorme sólo la podrá acometer el alma precisamente orientándose hacia lo divino. Éste es uno de los aspectos distintivos del método sufi: el ser humano está velado al conocimiento de Dios y sólo actuando como si ya conociera a Dios podrá apartar los velos que esconden a Dios. Esta es la dimensión operativa de la creencia.

Todo un aspecto del método del sufismo que permite desarrollar esta ciencia del alma se encuentra implícito en síntesis en uno de los hadices más citados en la literatura sufi, el hadiz del *iḥsān*. Varios sufíes han definido el sufismo con este hadiz². La raíz lingüística del término árabe *iḥsān* (ḥ s n) se utiliza en la construcción de otros términos cuyos significados son, por ejemplo, 'bello', 'belleza', 'beneficiencia', 'bien', 'hacer el bien', 'bienhechor' etc.³, por ello *al-iḥsān* ha sido traducido a menudo por «la virtud espiritual»⁴. De ahí que este hadiz se conozca

también como el hadiz de la excelencia, pues expresa la actitud o conducta excelente que debe desarrollar el ser humano para realizar esta actualización. Cuenta la historia que al preguntarle el ángel Gabriel a Muhammad “¿Qué es el *iḥsān*?”, el Profeta respondió: “Adorar a Allāh como si Le vieras, pues aunque tú no Lo veas, Él te ve”⁵. Hay dos principios fundamentales implícitos en este hadiz: el primero consiste en la actitud de adorar a Dios como si se le viera; el segundo es el de que Dios ve al ser humano. La primera parte se refiere por tanto al ser humano corriente, que mira el mundo sin ver los signos divinos en él, pues todavía no ha despertado a la visión del Corazón. Como dice Rūmī, Dios está fuera del mundo de la dualidad y no podemos conocerle a través de ningún contrario u opuesto: “Las cosas escondidas se revelan por sus contrarios; como Dios no tiene opuesto, está oculto”⁶. Por ello el hadiz recomienda primero hacer “como si” se viera a Dios.

Lings destaca este aspecto del “como si” como una actitud fundamental del método sufi: “Todo un aspecto del método sufi reside en la palabra *ka’anna*, «como si...» [...]. Aunque siempre debe combinarse con el precepto de actualidad, que dice «pero de hecho». Nadie como el místico es tan lúcidamente consciente de la caída del hombre, hasta el punto de que estima que una cosa es positiva en la medida en que es capaz de desencadenar una vibración en dirección al Corazón y de abrir un paso hacia él”⁷. Se recordará aquí que el corazón es el órgano del conocimiento esencial y que está siempre en contacto con el mundo espiritual, recibiendo sin cesar sus manifestaciones, pero que en el caso del hombre encadenado a su principio inferior su corazón se encuentra velado y la luz que refleja no llega al alma. Lings compara el alma del hombre caído con una noche en la que el cielo está cubierto de nubes; así, lo que puede incitar a alguien a buscar la iniciación es que en la noche de su alma la capa de nubes debe ser lo suficientemente fina para que al menos algunos resplandores de la luz del Corazón puedan traspasar las tinieblas⁸.

Al principio se trata por tanto de un presentimiento, que a menudo se presenta durante las crisis. Como vimos, las crisis podían constituir una oportunidad, pues la necesidad de cambio propicia la apertura del

alma hacia otras perspectivas que antes no contemplaba. Es entonces cuando la persona puede empezar a vivir de forma diferente, “como si” las formulaciones teóricas propuestas por la doctrina fueran verdad. La doctrina mística dirige a la mente una llamada a trascenderse a sí misma. Al principio empieza a trabajar con una ‘hipótesis de trabajo’, pues intuye que hay una realidad superior que la doctrina le plantea. Ciertas experiencias pueden llevarle a sospechar que hay una voluntad superior, y presiente que ahondando en esta dirección va a alcanzar la paz cuyo ejemplo vivo es el maestro que le ha abierto el camino. Veremos la importancia de la figura del maestro espiritual más adelante. Sin embargo, aunque se le dice que Dios es Uno y que es trascendente e inmanente al mundo, con el intelecto sólo no puede comprender totalmente estas verdades, sino que es a través del rito, es decir, del método, como puede llegar a comprenderlas. El planteamiento espiritual se presenta así como una gracia divina que ofrece al hombre de mente confundida una nueva orientación, para, en terminología coránica, sacarlo de las tinieblas a la luz.

Esta aceptación de la hipótesis espiritual tiene un primer efecto terapéutico tranquilizante al dotar de sentido la vida. Jung, por ejemplo, sostiene que la creencia en un elemento doctrinal como la continuación de la vida después de la muerte (que correspondería a uno de los seis principios de la fe musulmana) ofrece sosiego al alma. Sostiene asimismo que aunque no se tengan pruebas es beneficioso creer igualmente en ello, lo que en cierta manera ya es una aplicación del principio del *ihsān*, pues implica hacer “como si” fuera cierto: “Pese a todas las consideraciones razonables que hablan en contra de la certeza de estas cuestiones, no hay que olvidar una cosa: significa mucho para la mayoría de los hombres el aceptar que su vida tiene una indeterminada continuidad más allá de la actual existencia. Entonces viven más juiciosamente, les va mejor y se sienten más tranquilos. Desde tiempos inmemoriales, los hombres tuvieron ideas acerca de un Ser Supremo (uno o varios) y acerca de la Tierra del más allá. Solo hoy día piensan que pueden pasarse sin tales ideas. [...] El hombre moderno puede afirmar que él prescinde de tales conceptos y que puede apoyar su opinión insistiendo en que no hay prueba científica

sobre su veracidad. O, incluso, puede lamentarse de la pérdida de sus creencias. Pero, puesto que estamos tratando de cosas invisibles e inconocibles (porque Dios está más allá de la comprensión humana y no hay medio alguno de demostrar la inmortalidad), ¿por qué nos preocupamos de su demostración? Aun cuando no conociéramos con la razón nuestra necesidad de sal o de alimento, nadie dejaría por eso de utilizarlos. Podría argumentarse que la utilización de la sal es una mera ilusión del gusto o una superstición; no obstante, seguiría contribuyendo a nuestro bienestar. Entonces, ¿por qué nos privamos de ideas que demostrarían ser útiles en las crisis y darían sentido a nuestra existencia? Sin embargo, hay una poderosa razón empírica en por qué habríamos de fomentar pensamientos que jamás pueden ser demostrados. Es que se sabe que son útiles. El hombre, positivamente, necesita ideas y convicciones generales que le den sentido a su vida y le permitan encontrar un lugar en el universo. Puede soportar las más increíbles penalidades cuando está convencido de que sirven para algo; se siente aniquilado cuando, en el colmo de todas sus desgracias, tiene que admitir que está tomando parte en un ‘cuento contado por un idiota’. La misión de los símbolos religiosos es dar sentido a la vida del hombre. [...] Una sensación de que la existencia tiene un significado más amplio es lo que eleva al hombre más allá del mero ganar y gastar. Si carece de esa sensación, se siente perdido y desgraciado”⁹.

La postura de Jung tiene cierta correlación con el corriente filosófico conocido como “pragmatismo”, del cual fue el filósofo de la religión ya citado William James uno de sus máximos exponentes. Su idea central es que la verdad de una creencia tiene que establecerse en función de si de ella se derivan consecuencias positivas, es decir, se juzga verdadera en la medida en que las consecuencias prácticas de su adopción son buenas. No se puede rechazar ninguna hipótesis si se desprenden de ella consecuencias útiles para la vida. Esta posición pragmática fue criticada por filósofos como Bertrand Russell, quién argumentó en su contra aduciendo que este planteamiento no prueba si la creencia es realmente verdadera o falsa. Así, según Russell, el punto de interés no es saber si creer en Dios sirve o no para la vida sino en saber si realmente Dios existe¹⁰.

El planteamiento del sufismo, como el de cualquier mística, va sin embargo más allá de los límites de la simple filosofía ‘positiva’. Como apunta Corbin, ésta no admite más que dos fuentes de conocimiento: la percepción sensible, que aporta los datos llamados empíricos, y los conceptos del entendimiento, es decir, el mundo de las leyes que rigen estos datos empíricos. Pero este tipo de conocimiento es limitado y no permite penetrar en el mundo intermedio o mundo imaginal (*‘ālam al-miṭāl*), que es un mundo que no puede percibirse a través del órgano de conocimiento común, ni puede demostrarse o rechazarse a través de la argumentación común: un mundo tan distinto que no puede verlo ni percibirlo más que el órgano de una percepción «*hūrqlāna*»¹¹. Y aquí Corbin se refiere a la Imaginación activa. El que esta Imaginación activa en el hombre tenga su función noética o cognitiva propia, es decir, que nos permita acceder a una región del ser que sin ella queda cerrada y prohibida, esto es lo que una filosofía científica racional y razonable no podía considerar. De acuerdo con ella, de la Imaginación sólo puede proceder lo imaginario, es decir, lo irreal, lo mítico, lo maravilloso, la ficción, etc¹². Por ejemplo, en el caso de los estados extáticos de los sufíes, que tradicionalmente fueron negados por quienes no tenían experiencia directa de ellos, Gazālī dice que aquellos que niegan la realidad de los éxtasis y otras experiencias espirituales, deberían tener en cuenta que es difícil creer en la realidad de estados de los que uno no tiene experiencia personal, de la misma forma que para el hombre ciego le es difícil entender el placer de mirar la hierba verde y el agua en movimiento. Pero un hombre sabio, aunque no tenga experiencia de tales estados, no negará su realidad”¹³. Recuerdese aquí la tendencia del *nafs* compulsivo a negar cualquier valor de verdad a los hechos espirituales y a rebajarlos a sus manifestaciones materiales con expresiones del tipo “esto no es más que...”.

El principio del “como si” implícito en el hadiz del *iḥsān*, no es sólo un método para vivir mejor y dotar la vida de sentido, lo que en sí ya es beneficioso, sino sobre todo la condición indispensable para acceder a un grado de conocimiento superior, en el cual se confirman experimentalmente aspectos doctrinales. Como dice Nasr, un hombre que todavía no ha sentido la atracción divina y no ha entrado en la senda

espiritual se consuela a sí mismo con el mundo de la multiplicidad. Pero una vez que por la gracia de Dios llega la atracción divina (*ṣadb*) y el alma empieza a practicar la disciplina espiritual ofrecida por el sufismo, el hombre empieza a pasar por las experiencias que comprenden los estados (*aḥwāl*) y las estaciones (*maqāmāt*)¹⁴. Así, alguien que rechace toda creencia religiosa difícilmente practicará los métodos que llevan a una experiencia gustativa de estas verdades. Y estos estados en los que se tiene una experiencia personal no pueden ser entendidos a menos de que se experimenten, y por tanto no tiene sentido negarlos.

Es importante resaltar que según el sufismo las dudas no pueden ser resueltas sólo intelectualmente, sino que también se requiere el esfuerzo de las obras de adoración (*‘ibāda*) propias del método sufi. Con esto se llega al principio metafísico básico según el cual la creencia es lo contrario de la duda. Es decir, sólo se puede actualizar la creencia absoluta luchando contra todas las dudas que asaltan el corazón y echándolas de él. La creencia deviene así una actitud, más que algo puramente intelectual. Por eso Rūmī dice lo siguiente: “Vacía tu cerebro de incredulidad en el Amigo, para que pueda percibir dulces perfumes de su rosaleta”¹⁵. Aumentar la fe sólo es posible quitando los obstáculos que se interponen. Entendida así, la fe deja entonces de ser una mera hipótesis intelectual y pasa a ser una realidad viva, que actúa de motor y de Luz para guiar hacia la Presencia. Pero ésta sólo puede ser experimentada cuando ya no hay dudas que la velan. En otras palabras, no se trata de resolver del todo las dudas, cosa que no es posible, como condición previa para creer y empezar entonces el trabajo, sino de empezar el trabajo y vaciar el corazón de cualquier duda, persistiendo en ello hasta obtener los resultados garantizados de antemano según todos los autores sufíes. Ibn ‘Arabī cita, en relación a esto, las palabras del primer califa, Alí: “La fe es como un punto blanco que, al aumentar, va limpiando la negrura del espíritu, hasta dejarlo limpio por completo” y dice que cuando esto sucede desaparecen los velos y aparecen las contemplaciones espirituales y místicas¹⁶. Es aquí donde el “como si” cobra su pleno sentido. Y la técnica que permite realizar este trabajo de vaciamiento es la del Recuerdo o *dhikr*, técnica fundamental del método sufi que se examinará más adelante.

También más adelante veremos la danza sagrada de los sufíes, el *samāʿ*, uno de cuyos rituales preparatorios es el de pisar el pie izquierdo con el derecho, acción que el danzante realiza antes de empezar su giro y que simboliza precisamente “pisar” la duda.

La creencia, por tanto, tiene un primer efecto de dar un sentido a la vida, pero es cuando interviene el elemento dinámico de la voluntad que alcanza toda su profundidad operativa y transformante. El estudio de la doctrina es necesario para una primera integración del alma y para liberarla de ciertas tensiones, sin embargo, no puede por sí sólo transformarla. Según Burckhardt, puesto que la inteligencia doctrinal es esencialmente estática, para lograr transformar realmente al alma necesita del concurso de la voluntad, que representa el elemento dinámico de la vía. Y la voluntad debe conformarse a la virtud espiritual, que representa una especie de concentración latente del alma, una base sólida y natural de la concentración directamente operativa, cuyo objetivo es atravesar el velo de la conciencia continuamente absorta en el mundo de las formas¹⁷.

Esta concentración operativa, por tanto, puede atravesar todas las formas mentales (entre las cuales están las dudas) a las que se apega el alma sólo si ésta se concentra en un “foco” de atención trascendente. Valgan aquí las palabras de la filósofa neoplatónica Iris Murdoch, citada anteriormente, según la cual es el apego a lo que existe fuera del mecanismo de la fantasía, que nos va a liberar del mismo, ya que no es el examen del propio mecanismo lo que libera. Para salir de la fuerza centrífuga de este oscuro sistema de energía al que la autora llama fantasía, hay que usar, por así decirlo, la idea de un “objeto” trascendente, que es en cierto sentido misterioso¹⁸. Así, aunque el alma no pueda describir a Dios, y por tanto su esencia misteriosa se escape a la intelección, sí puede sin embargo concentrarse plenamente en Él. Y esta concentración es según el sufismo el medio más efectivo para librarse del egoísmo.

Se recordará también aquí el ejemplo del método de reeducación psico-física conocido como ‘técnica Alexander’, que es una aplica-

ción de este mismo principio pero en el plano de la relación mente-cuerpo. F. M. Alexander, cuando todavía era actor de teatro, no podía evitar que ante el estímulo de querer hablar se disparara su hábito perjudicial de poner tensión en la zona del cuello, lo que provocaba su afonía. Después de largas investigaciones consigo mismo desarrolló un método centrado en la instrucción consciente: recordando las direcciones vertical y horizontal del cuerpo, es decir, pensando que su espalda se alargaba y se ensanchaba y su cabeza se iba hacia arriba y adelante, conseguía inhibir los estímulos causantes de la tensión muscular. No se trataba de ‘hacer’ nada con su cuerpo, ni de concentrarse en sus percepciones sensoriales, pues como se vio éstas le indicaban erróneamente que no había tensión, mientras que el espejo le mostraba lo contrario, sino que se trataba de ‘dejar de hacer’, y esto lo conseguía pensando o recordando las direcciones. Vemos por tanto también aquí una aplicación en el plano físico del cuerpo del uso consciente de la voluntad para centrar la atención en un foco trascendente, orientación que inhibe los estímulos causantes de la tensión y encauza las energías subyacentes hacia un uso consciente de sí mismo. Dada la concepción sufi de la Unidad del Ser, se puede decir que esta técnica se basa en cierta manera en el mismo principio espiritual contenido en el hadiz del *ihsān*. Adorar a Dios como si se le viera, recordarlo y concentrarse plenamente en Él, es así el núcleo de la técnica del *dīkr* o Recuerdo de Dios, técnica esencial uno de cuyos efectos es, como veremos, el de inhibir las reacciones compulsivas del *nafs*.

El punto relevante es que ningún sufi ha empezado el trabajo sin una mínima fe inicial, aunque ésta fuera al principio débil y tomada como ‘hipótesis de trabajo’. Luego, con el trabajo espiritual, empiezan a llegar las contemplaciones y las revelaciones y con ellas se refuerza la hipótesis espiritual y se hace más fuerte la creencia. Este planteamiento es común también a otras tradiciones espirituales; Huxley, por ejemplo, aboga por trabajar al principio como si de una hipótesis de trabajo se tratara, de igual forma que lo hace el método científico, pues es necesaria una mínima hipótesis de trabajo para llegar a tener experiencias relevantes. Huxley redactó su hipótesis en términos utilizados por las religiones orientales, sin embargo su

planteamiento es relevante debido a la proximidad con el punto que nos ocupa. Su hipótesis fue la siguiente: “Que existe una Divinidad, un Fundamento, *Brahman*, Clara Luz del Vacío, que es el principio no manifiesto de todas las manifestaciones; Que ese Fundamento que cimienta el ser es a un tiempo trascendente e inmanente; Que es posible que los seres humanos amen, conozcan y, a partir de la virtualidad, lleguen a ser idénticos al Fundamento divino; Que lograr ese conocimiento unitivo de la Divinidad es la finalidad y el propósito de la existencia humana; Que hay una Ley o *Dharma* que ha de ser obedecida, un Tao o Camino que ha de ser recorrido, si los hombres han de alcanzar esa finalidad; Que cuanto más haya del yo, menos habrá de la Divinidad; que el Tao es por consiguiente una vía de humildad y de amor, el *Dharma* una ley viviente de mortificación y de conciencia autotrascendente”¹⁹.

Relación entre doctrina y método: grados de la gnosis y proceso ascético-místico

El sufismo se compone básicamente de doctrina y método. La doctrina es esencial, ya que proporciona una orientación y dirección iniciales y favorece así una primera integración entre la mente y el ser del hombre. Según Nasr, la persona que es propensa a pensar y a aprender, y que quiere conocer las causas de las cosas, sólo puede empezar a seguir la senda espiritual si se le presenta una doctrina sobre la naturaleza de la realidad, donde estén interrelacionadas distintas áreas, y así su necesidad de causalidad queda colmada. La doctrina sufí se presenta al hombre de mente confundida como un conocimiento teórico de la estructura de la realidad y del lugar del hombre en ella. Es en sí misma fruto de la visión espiritual de sabios a los que, habiendo logrado el estado de totalidad, les ha sido dada una visión del todo. Y a su vez es el medio por el que otros pueden ser conducidos a la totalidad. Así pues, esta doctrina se encuentra al principio y al final del camino espiritual²⁰. En los dos primeros apartados se expusieron algunos puntos de la doctrina sufí, la cual comprende una metafísica, una cosmología, una psicología y una escatología.