

la lectura del Corán. Según Lings esta práctica constituye el *qabḍ* más riguroso del método sufi¹³¹. Aflākī nos aporta un interesante detalle histórico de la vida de Rūmī, según el cual éste realizó, bajo la dirección de su maestro Šams-i Tabrizī, tres retiros consecutivos de cuarenta días. El Šayj le propuso realizar un retiro de siete días, a lo que Rūmī respondió que fueran cuarenta. Entonces lo instaló en un local adecuado y cerró la puerta con llave. Se dice que no había otra cosa en la celda que un poco de agua para realizar las abluciones y unas hogazas de pan. Cuando pasaron los cuarenta días el Šayj abrió la puerta y lo vio en una tranquilidad perfecta, en el seno de la meditación y ocupado en la contemplación de las maravillas del mundo esotérico. Al no ver respuesta salió y cerró de nuevo la puerta dando comienzo a un nuevo período de cuarenta días. Y este proceso se repitió una tercera vez consecutiva¹³².

*La bella conducta y las bellas palabras:
no dejar sitio a la enfermedad*

El principio del “como si” implícito en el hadiz del *iḥsān* puede aplicarse también al ámbito de la conducta. Si la forma de la conducta es bella, entonces los contenidos negativos o expresiones del *naḥs*, fuente de enfermedades, no podrán manifestarse. De ahí la importancia de la disciplina, pues con ella se suavizan las formas de la conducta y se contiene la expresión de los impulsos negativos. Por ello Rūmī advierte que “el hombre indisciplinado no sólo se maltrata a sí mismo, sino que incendia todo el mundo”¹³³.

Si aplicamos este principio al nivel de la vida en general, vemos que cuidar la forma en que vivimos permite que todas las posibilidades positivas latentes, que son los atributos divinos, lleguen a tomar forma. En el interior del ser humano existen en estado de semilla todos los atributos positivos, como el amor o la compasión, pero para germinar y florecer necesitan de la estructura adecuada: hablar con bellas palabras, realizar bellas acciones, escuchar bellas músicas, etc. Es decir, si la forma es la correcta ya no hay lugar para la enfermedad.

Se trata, por tanto, de relacionarse con el lado bello de la existencia. Una forma externa bella y ordenada mantiene a raya la expresión de contenidos negativos, con lo que la enfermedad ya no encuentra lugar donde instalarse, y al final aquellos llegan a desaparecer. Esto implica también no dejarse llevar por las emociones negativas. Para hacer esto es necesario, sin embargo, un uso de la voluntad.

El uso de la voluntad para realizar conductas bellas permite así ir corrigiendo aspectos de la personalidad que se ven activados en distintas situaciones. En el sufismo, uno de los métodos más eficaces para redirigir estos patrones negativos es un uso consciente del lenguaje, es decir, la bella palabra. En varias aleyas del Corán se resalta la importancia del buen hablar: “¿Acaso no ves cómo Allāh compara la buena palabra con un árbol bueno cuya raíz es firme y cuyas ramas están en el cielo? Da su fruto en cada época con permiso de su Señor. Allāh pone ejemplos a los hombres para que así recuerden. Pero una mala palabra se parece a un árbol malo que está desenraizado sobre la tierra, sin estabilidad”¹³⁴; “Y di a Mis siervos que hablen con las mejores palabras, porque es cierto que el Šayṭān siembra discordia entre ellos”¹³⁵.

Según esta última aleya el lenguaje es una herramienta para luchar contra el *nafs*, que continuamente genera conflictos, y domarlo. El lenguaje es considerado así un elemento básico para la transformación interior. Desde el punto de vista de la medicina psicosomática moderna es bien sabido que las emociones negativas pueden causar enfermedades de todo tipo, baste recordar que una emoción sostenida de enfado, ira o rabia, por ejemplo, suele estar asociada a patologías relacionadas con la hipertensión arterial. Pero las emociones son reacciones del cuerpo ante determinados pensamientos, por lo que la modificación del pensamiento influye necesariamente en las emociones y por tanto en el cuerpo. Y una de las herramientas más eficaces para modificar el pensamiento es, según el sufismo, el lenguaje. La atención en el lenguaje impide así la manifestación de pensamientos negativos que produzcan emociones dañinas que a su vez pueden causar trastornos somáticos.

Rūmī dice que las palabras son útiles y beneficiosas, pues nuestras intenciones se manifiestan al exterior a través de nuestras acciones y palabras: “La palabra cuenta; es incluso muy útil. Si siembras sólo la almendra de un hueso de albaricoque, no brota, pero si siembras el hueso con la corteza, brotará. Sabemos que la forma exterior también cuenta”¹³⁶. Es decir, las palabras que usamos en nuestro hablar cotidiano son las formas que permiten a los contenidos potenciales albergados en ellas florecer. De nuevo se reasalta aquí la importancia de la justa relación entre forma y esencia.

La ciencia, de la mano del científico japonés Masaru Emoto, ha contrastado este principio mediante un experimento que consistió en someter muestras de agua destilada al influjo de distintas palabras. Posteriormente el agua era congelada y se fotografiaban los cristales que se habían formado. El resultado mostró que las palabras positivas formaban en el agua hermosos cristales de forma armónica y equilibrada, mientras que las palabras negativas formaban cristales desfigurados y de aspecto caótico. Emoto demostró con éste experimento que a través de la forma de las palabras, escritas o pronunciadas, se expresa el contenido emocional o mental latente albergado en ellas. Así, por ejemplo, la palabra ‘gracias’ en sus distintos idiomas es un vehículo que permite expresar la emoción de la gratitud, que produce bellos cristales en el agua. Curiosamente, en un estudio también realizado por Emoto sobre los efectos de la música sobre el agua, se observó que el agua sometida al influjo de la pieza musical ‘Las variaciones Goldberg’ de Bach, compuesta por el autor con la intención de expresar gratitud, producía cristales de figura armónica similares a los del agua sometida a la palabra ‘gracias’ en japonés. Cabe recordar aquí que el cuerpo humano está formado en un 70% por agua, por lo que es susceptible y vulnerable a los efectos de las palabras y de la música¹³⁷.

Rūmī conocía pues, intuitivamente, este poder de la palabra hace ya más de ocho siglos. Constantemente nos recuerda la precaución que debemos tener al hablar, ya que, una vez dichas, las palabras no se pueden recoger: “Debes saber que una palabra disparada repentinamente

de la lengua es como una flecha que sale del arco. Hijo, esa flecha no da la vuelta: tienes que contener el torrente en la fuente”¹³⁸. Es importante destacar aquí el papel ya comentado de la libertad o libre albedrío. Se trata de ser disciplinado en todo aquello que se pronuncia, tanto externa como internamente. Hay un momento antes de hablar en que la persona puede ejercer su libertad para decir unas palabras o escoger otras, para hablar o para callar, y si no se pone atención justo en este momento, aquello dicho ya no se puede recoger.

Y Rūmī nos da el mismo argumento que la ciencia actual para querer realizar dicha contención: enfatiza que nuestras palabras no son neutras, sino que tienen un efecto en el mundo, lo dicho tiene siempre consecuencias. Por eso compara el mundo con una montaña que nos devuelve el eco: “Este mundo es la montaña, y tus palabras te vuelven desde el eco”¹³⁹, principio que ha sido ya comentado. Otro místico y músico sufi, Hazrat Inayat Khan, dice al respecto que “aquellos que saben de esto han de recordar varios sucesos de la historia en que el error de un poeta, al no utilizar las palabras adecuadas en honor del rey, provocó la destrucción del reino. Y sin embargo, ¡que poco piensa uno acerca de esto! Con decir, «bueno, puede que lo haya dicho, pero no quise molestar», la gente piensa que no ha hecho nada, mientras no lo haga con intención nada sucede. Pero incluso el decir algo aunque sea sin propósito puede tener un gran efecto sobre la vida”¹⁴⁰.

Así, uno de los aspectos a cuidar en el uso del lenguaje es el de no criticar a los demás ni de palabra ni de pensamiento. En realidad, dice Rūmī, el bien y los elogios que decimos de alguien los decimos de nosotros mismos. Si hablamos bien de alguien esta acción buena nos retornará. Vemos aquí que Rūmī conocía bien el mecanismo de la proyección psicológica. Hablar bien de los demás es pues de suma importancia, y en otra de sus obras, *Fibi mā Fibi*¹⁴¹, pone como ejemplo el hecho de plantar un jardín alrededor de nuestra casa: si tenemos la mente poblada de pensamientos bellos y agradables hacia los demás es como si al mirar por la ventana de nuestra casa viéramos el jardín poblado de bonitas flores, mientras que si tenemos la mente llena de ideas negativas sobre los otros es como si viéramos el jardín siempre

embotado de maleza. Obviamente esto tiene que influir en el estado anímico y por lo tanto en la salud. Por otro lado, existe un mecanismo oculto por el cual cuando hablamos mal de un tercero esta persona nos pensará y verá de forma detestable. Por eso Rūmī recomienda amar a todo el mundo, para poder estar así siempre entre las flores del jardín. Los santos piensan bien de todo el mundo y lo ven todo bueno no por alguien más sino por ellos mismos, nos dice Rūmī. Puesto que en este mundo es inevitable pensar sobre los demás, hay que esforzarse en pensar en los otros como amigos.

Es justo recordar aquí que no sólo la tradición sufi sino también otras tradiciones espirituales recomiendan esta actitud. Por ejemplo, existe en la tradición budista una meditación consistente en generar una cualidad amorosa de compasión sin objeto que no excluya a nadie y de permitir que acabe impregnando la totalidad de la mente¹⁴².

Otro autor sufi, Sulamī, llega a catalogar de enfermedad del alma la inclinación a hablar mal de los demás: “Una de las enfermedades del alma consiste en ocuparse de los vicios de los demás y cerrar los ojos ante los propios. El remedio correspondiente es constatar la enfermedad del alma, conocer el alma y reconocer sus astucias (*makru-hā*); y también la alternancia continua de viajes (*al-asfār*) y retiros (*al-inqīṭā*); y también mantenerse en compañía de la gente piadosa y aplicar sus preceptos. Pero, si el *murīd* no actúa para curar los vicios de su alma, que al menos se calle sobre los vicios de los demás, que los excuse y tape sus vicios esperando que así Dios cure los suyos. Porque como dijo el Profeta —que Dios le prodigue bendiciones y paz—: «Al que tape los defectos (*‘awra*) de su hermano, Dios le tapará los suyos». Y también: «Al que busque los defectos de su hermano, Dios le buscará los suyos y lo desenmascarará, incluso en medio de su casa». A Muḥammad b. ‘Abd Allāh b. Šaḍān le oí decir que Ibn Zādān al-Madā’inī había dicho: «He visto gentes que tenían vicios y que callaban sobre los vicios de los otros; y luego Dios tapaba sus vicios y estos vicios desaparecían. Y he visto gentes que no tenían ningún vicio y, habiéndose puesto a hablar de los vicios de los demás, contraían vicios»¹⁴³.

Pero también debe cuidarse el lenguaje dirigido hacia uno mismo. Muchas personas creen erróneamente que no pueden hacer nada para cambiar sus patrones negativos de pensamiento. Se ven inmersos en ellos y no ven ninguna salida, e incluso se alimentan emocionalmente de ellos. En realidad, según esta concepción, estos patrones los están creando ellos mismos constantemente debido a un mal uso del lenguaje. Si alguien elimina de su vocabulario expresiones negativas del tipo ‘yo no puedo...’, ‘todo me va mal’, ‘que torpe soy’, etc, ya está cambiando la situación. Es decir, el lenguaje utilizado, tanto el exterior como el interior, sitúa inmediatamente al hablante en una actitud determinada que transforma la situación.

Una de las capacidades de este uso consciente de la palabra es la de reconducir o reducir potenciales situaciones problemáticas a simples anécdotas sin importancia, como retrata una historia que tiene por protagonista a Nasrudín, sabio personaje singular de barba blanca representado a menudo montado sobre un mulo y que es el protagonista de múltiples parábolas utilizadas por los sufíes, tras el humor amable de las cuales se esconde una profunda sabiduría:

Un día la mujer de Nasrudín oye un tremendo ruido en casa y pregunta a su marido, al que supone en el piso superior:

—¿Qué ha pasado Nasrudín?

—Nada, nada, que se ha caído un vestido por las escaleras

—contesta; pero su mujer insiste:

—A ver, ¿cómo puede ser que un vestido haga tanto estruendo?

Al final, Nasrudín concede:

—Mujer, ¿por qué hacer grande el problema? ...yo iba dentro del vestido¹⁴⁴.

El maestro espiritual como médico del alma

En el Corán encontramos múltiples aleyas que hablan de los advertidores que son enviados a las comunidades para mostrar los signos. La