

setenta veces cada día como mínimo, es *astagfiruLlāh*, que literalmente significa ‘pido perdón a Allāh’, y que conlleva implícitamente todos los conceptos comentados: aceptación de la propia imperfección, aceptación de la perfección absoluta y misericordia ilimitada de Dios, etc. Este término se encuentra en otras diversas aleyas junto con el nombre *al-Gafūr*, por ejemplo: “Quién obra mal o es injusto consigo mismo, si luego pide perdón a Dios, encontrará a Dios indulgente, misericordioso”⁷¹. Y en otra aleya se aconseja la recitación de esta fórmula antes de la salida del sol, pues refiriéndose a los creyentes que en la otra vida son merecedores del Jardín dice la aleya: “Era poco lo que dormían de noche, y en el tiempo anterior al alba pedían perdón”⁷².

Resumiendo, la petición de perdón por parte del ser humano comporta la aceptación de la propia imperfección y orienta su conducta hacia el modelo de perfección humana, señalado por santos y profetas y que consiste en la adquisición de los nobles rasgos de carácter. Esta aceptación es en sí misma protectora, pues impulsa hacia un comportamiento justo. Por esta razón dice Rūmī que “el hombre justo está libre de ataques y a salvo en su corazón”⁷³. Recuérdese aquí que a menudo las adversidades sirven de espejo reflector del interior del ser humano, pues una vez que es corregida la injusticia interior, también paralelamente el exterior es modificado.

Las primeras etapas de la vía

LA ABSTINENCIA O *WARA'*

Una persona que haya pasado por una crisis puede empezar a ‘sospechar’ de sí misma, es decir, a intuir los impulsos negativos de su interior que la llevan a ejecutar acciones perjudiciales para ella. Este conocimiento de que, sin saberlo, se pueda estar cometiendo injusticia incluso contra uno mismo, genera un sano temor que permite el desarrollo de una actitud más atenta y cuidadosa respecto al propio funcionamiento y la propia conducta. Se entra entonces en la segunda estación, que es la de *wara'* o abstención. Si la *tawba* es más

bien la puerta de entrada al camino, *ward'* es la primera estación donde empieza realmente el trabajo espiritual y la gradual toma de conciencia que aspira al conocimiento de la verdadera realidad.

La abstención surge naturalmente del temor a infringir inconscientemente las Leyes de la existencia. Esta noción de temor divino es de suma importancia y recibe el nombre de *taqwà*, que se traduce como “piedad”, “temor de Dios”⁷⁴, etc.; así, el *muttaqī* es “El que teme a Dios”, “El piadoso”. En el Corán múltiples versículos o aleyas hablan de este temor: “Pero la vestidura del temor de Dios, ésta es mejor”⁷⁵; “El [buen] fin es para los que temen a Dios”⁷⁶; “Y se les dirá a los que fueron temerosos (de Allāh): ¿Qué hizo descender vuestro Señor? Dirán: Bien. Los que hayan hecho el bien tendrán beneficio en esta vida inmediata, pero la morada de la Última es mejor. ¡Y qué excelente morada la de los temerosos (de Allāh)!”⁷⁷; “...Mi misericordia es omnímoda. Destinaré a ella a quienes teman a Dios”⁷⁸. Ibn ‘Arabī, basándose en esta última aleya citada dice lo siguiente: “Él ha restringido el alcance de Su gracia a quienes tengan temor reverente de Dios (*muttaqūn*), de modo que pedir que haga extensiva a ti Su gracia es como pedirLe que te permita llegar a ser uno de quienes tienen temor reverente de Dios”⁷⁹. Rūmī señala también esta relación entre el temor y la gracia divinos: “Es como la gente (de este mundo) que teme la pobreza, sumidos (como están) hasta el cuello en agua sucia. Si temieran al Creador de la pobreza, se les abrirían tesoros en la tierra. Por miedo a la aflicción están en la misma esencia de la aflicción: en su búsqueda de existencia (material) han caído en la no existencia”⁸⁰.

La *takwà* impulsa a practicar los actos de abstinencia, que son el primer paso en la vía sufi y, por tanto, también hacia la salud. Sin embargo, para desarrollarla es necesario, en primer lugar, como se ha visto, sentir la necesidad de un replanteamiento que lleve a una búsqueda, y en segundo lugar es necesario desarrollar una cosmovisión que dé sentido al sufrimiento y muestre el camino de liberación. De ahí la importancia de un primer acercamiento a la doctrina sufi, pues sólo mediante su estudio puede presentirse la existencia de un orden superior, divino.

Según varias aleyas del Corán este temor se funda en un conocimiento previo: “Y no enviamos Nuestros signos sino para infundir temor”⁸¹; “Realmente en esta Recitación hemos llamado la atención de los hombres con toda clase de ejemplos para que pudieran ser temerosos”⁸²; “En realidad sólo temen a Allāh aquellos de Sus siervos que tienen conocimiento”⁸³. Rūmī comenta la última aleya citada junto a un hadiz que señala también esta dependencia del temor respecto al conocimiento: “Esta humillación del yo nace del conocimiento de la majestad del Rey, porque (el Profeta ha dicho:) ‘Conozco a Dios mejor que tú y Le temo más que tú’, y Dios el Alto ha dicho: ‘Nadie teme a Dios sino aquellos de Sus siervos que poseen conocimiento’”⁸⁴. Vemos también una relación entre el temor y el recuerdo de Dios, pues sólo recuerda quien tiene temor: “Así pues, llama al Recuerdo, porque recordar beneficia. Recordará quien sea temeroso”⁸⁵; más adelante se desarrollará el tema del Recuerdo (*dikr*) y sus beneficios.

Cabe decir que el temor a Dios o *taqwā* es el único temor que el sufi considera legítimo. Dice Rūmī que “Dios hizo del temor la columna de este mundo: a causa del temor cada uno se ha dedicado al trabajo”⁸⁶. El sufi pretende reorientar este temor. Por ejemplo, como se ha visto en la cita de más arriba, según Rūmī no es legítimo temer a la pobreza pero sí en cambio temer al Creador de la pobreza. Sin embargo, para llegar a este punto es necesario como se ha visto un conocimiento previo.

Así pues, desarrollar una cosmovisión que lleve a la adquisición de la *taqwā* es lo que va a permitir cambiar realmente el estilo de vida causante de la enfermedad. Por ejemplo, el Corán declara implícitamente que la creencia en un elemento doctrinal como la idea del juicio final (Día de la Retribución) inspira un temor protector que sirve para refrenar el deseo: “Pero quien temió que habría de comparecer ante su Señor y refrenó su alma del deseo...”⁸⁷. Y Rūmī dice que sólo la abstinencia que surge de ese temor puede aplacar la lujuria: “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 tron-

cos, 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?”⁸⁸.

Las etapas de la abstención (*wara'*) y de la renuncia (*zuhd*) están ligadas también a los conceptos de esfuerzo y lucha, claves en el Islam. El temor o *takwā* ha orientado la dirección de la conciencia, sacándola del exterior y dirigiéndola hacia el interior, pues el aspirante se hace progresivamente consciente del enemigo interior o *nafs*. El trabajo consiste así en luchar contra las tendencias oscuras del *nafs*. Por ello las primeras etapas se relacionan con el grado intermedio de desarrollo del alma citado en el Corán como *al-nafs al-lawwāma*, «el alma reprobadora», que corresponde a la conciencia que observa las acciones del hombre y las controla⁸⁹.

Con relación a esto es necesario introducir aquí los términos *qabḍ* (contracción) y *bast* (expansión), que se encuentran frecuentemente en los tratados sufíes y que tienen su origen en los nombres o atributos divinos *al-Qābiḍ* y *al-Bāsiṭ* respectivamente. En las primeras etapas de la vía es necesario un esfuerzo inicial dirigido a suscitar un movimiento interiorizante, pues recuérdese que, en su estado de caída, el alma vive dispersa en el mundo exterior. Así, el sacrificio que conlleva la práctica de los actos ascéticos o de renuncia implica un movimiento de contracción (*qabḍ*) con miras a una posterior expansión (*bast*). Por tanto existe una relación entre el *qabḍ* del sacrificio y el *bast* del crecimiento, que corresponde al proceso ascético-místico. Lings observa que en árabe la palabra que indica el acto de aumentar de estatura (*tazkiyya*) significa también purificación. Es decir, sólo se puede crecer mediante la purificación, y este es el objetivo del *qabḍ*. El corazón está siempre en contacto con la Verdad, pero los canales que conducen al Corazón y provienen de él están obstruidos. El simbolismo de la poda, dice Lings, ilustra bien este principio, porque al podar, como hace el *qabḍ* al alma, se procede a un aminoramiento con vistas a un crecimiento que sobrepasará, con mucho, el estado que existía antes del sacrificio⁹⁰. Rūmī, dirigiéndose al Amado, dice: “yo menguo para que tu amor pueda aumentar y crecer”⁹¹.

Aunque prácticas como el ayuno o el retiro espiritual son los ejemplos más evidentes de *qabd*, entran también dentro de esta concepción todas las prácticas destinadas a la inhibición de los estímulos negativos internos y la abstención de las conductas derivadas de ellos. Una de ellas es la necesidad de hacer un uso responsable de los sentidos. El primer paso para efectuar la lucha contra las tendencias negativas del alma es evitar exponerse a situaciones que puedan romper la concentración del corazón. 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 Rūmī, 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?”⁹². 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 escriturarias. 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.

Por ejemplo, un hadiz da una regla de acción al advertir contra la curiosidad inútil: “Es signo de buen Islam el dejar lo que a uno no le concierne”⁹³. Y el Corán prescribe al mismo Profeta lo siguiente: “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”⁹⁴. El Corán advierte así de la conducta a seguir en caso de influencias que puedan afectar negativamente, en este caso en relación con el uso negativo del sentido del oído referido a escuchar las conversaciones de los ignorantes, pero todos los otros sentidos participan de esta concepción. Respecto al sentido de la vista, por

ejemplo, Ibn ʿArabī dice que “los sufíes, efectivamente, abominan de todo exceso en el mirar, lo mismo que abominan de todo exceso en el hablar [...]”⁹⁵.

El entorno puede ser así el causante de muchas de las patologías. El psicólogo Victor Frankl pone de manifiesto el influjo de los estímulos exteriores negativos y su capacidad para desencadenar estímulos similares en el interior del individuo. Concretamente señala la influencia nociva de la presencia de violencia en los medios de comunicación y en la industria del entretenimiento: “Diversos estudios clínicos han revelado los efectos contraproducentes observados en niños y adolescentes ante la violencia, brutalidad y sadismo que ven por televisión. Se han encontrado cientos de casos en los que la violencia en televisión ha causado efectos dañinos”⁹⁶. El presidente de la Comisión de Causas y Prevención de la Violencia afirmó que «la dieta constante de conducta violenta en televisión provoca un efecto adverso en el carácter y las actitudes humanas». «Debería promoverse una reducción de la violencia presente en los medios de comunicación y entretenimiento», dice Jerome D. Frank⁹⁷. El *British Journal of Psychiatry* describe un experimento durante el cual se les mostraba a diversos «niños películas que contenían actos agresivos», y se encontró que «después de haber visto estas imágenes, aumentaba en exceso la tendencia a comportarse de forma agresiva, en comparación con la tendencia inicial»⁹⁸. John P. Murray, del Instituto Nacional de Salud Mental resume los resultados de unos cuantos estudios de la forma que sigue: «Asistir a violencia en televisión provoca que el espectador se vuelva más agresivo»⁹⁹.

Por tanto, los estímulos visuales desencadenan reacciones interiores. Se entiende que la ética en el sufismo y en el Islam en general no surge de una convención social, sino de un profundo conocimiento de las leyes del Ser, por lo que sus normas están basadas en los mismos principios que regulan la naturaleza. Así, estar sometido al influjo de palabras injustas es infringir estos mismos principios. Recuérdese, por ejemplo, el efecto perjudicial ya comentado que la palabra negativa tiene sobre el agua y, por tanto, sobre el cuerpo humano, según los experimentos del científico Masaru Emoto. Rūmī alude a un

símil astrológico para observar que las influencias negativas pueden corromper al corazón. En este sentido la abstención tiene un carácter preventivo: “El intelecto, por su propia naturaleza, ve el fin (la consecuencia); es el alma carnal la que no divisa. El intelecto vencido por la carne se transforma en ella; Saturno le da jaque mate a Júpiter y éste se torna desfavorable. No obstante, vuelve tu mirada hacia esa adversidad, contempla al Uno que te hizo infortunado. La mirada de quien observa este ir y venir atraviesa la influencia desfavorable y llega a lo favorable”¹⁰⁰.

La etapa de la abstinencia se relaciona con todo un concepto de vida en el sufismo, según el cual la vida es vista como una oportunidad para educar el *nafs*, por lo que el sufi debe vivir en el mundo y no de espaldas a él. El influjo de los estímulos externos hace que las tendencias egoístas salgan a la superficie; las situaciones cotidianas se presentan así como oportunidades para la educación y corrección de aspectos negativos del carácter. Vimos asimismo la concepción según la cual las situaciones exteriores que vive una persona están condicionadas por su interior, por lo que, cuando estos aspectos son transformados, las situaciones que servían de espejo dejan de presentarse¹⁰¹.

Rūmī, en su explicación del hadiz ‘No hay monacato en el Islam’, dice lo siguiente: “No te arranques las plumas, sino desapega de ellas tu corazón, porque el enemigo es la condición necesaria para esta Guerra Santa. Cuando no hay enemigo es inconcebible esta Guerra Santa. No tienes concupiscencia: no puede haber obediencia (abnegación del yo). No puede haber dominio de ti mismo cuando no tienes deseos; cuando no hay adversario, ¿qué falta hace tu fortaleza? Oye, no te castres a ti mismo, no te hagas monje, porque la castidad es prenda preñada de concupiscencia (no vale nada la virtud sin la tentación). Sin la sensualidad es imposible prohibir la sensualidad: no se puede demostrar heroísmo contra los muertos. [...] Igualmente, puesto que el Rey ha dado el mandato “Absteneos”, tiene que haber algún deseo del que deberías apartar tu cara. Por ende, [cuando Dios dice] “Comed” es por motivo del lazo del apetito; después hay “No os excedáis”: eso es la templanza”¹⁰².

La abstención del deseo es así como un ala que permite ascender hacia la Realidad. Esto es, dice Rūmī, porque los deseos por las cosas del mundo son en verdad actos de glorificación a cosas inexistentes, a fantasmas, ya que los fenómenos son sólo reflejos de la luz de Dios: “La reverberación de la luna apareció en un pozo y él metió la cabeza dentro y glorificaba (al reflejo). Su alabanza pertenece a la luna, no al reflejo, la loa se convierte en impiedad cuando se comprende mal el tema; ese audaz se desvió por (su) perdición: la luna estaba arriba y él creía que estaba abajo. Las personas se distraen con estos ídolos y luego se arrepienten del deseo que se han permitido, porque se permiten ansiar un fantasma y permanecen más alejados de la realidad (que antes). Tu anhelo de un fantasma es como un ala para que con ella puedas ascender a la Realidad. Cuando te consientes un deseo, tu ala se cae, te quedas lisiado y el fantasma huye de ti. La gente se imagina que está disfrutando: está arrancándose las alas por un fantasma”¹⁰³.

Un *ṣayy* sufi actual, Khaled Bentounès, dice lo siguiente sobre el camino sufi: “Podemos afirmar que se trata de un camino activo, es decir, que para orar, meditar o buscar a Dios, no es necesario que nos aislemos del mundo, excepto ocasionalmente con motivo de un retiro espiritual. Tenemos que cumplir nuestros deberes con la sociedad. Ésta es la razón por la que el *taṣawwuf* (el sufismo) recomienda que se viva la experiencia de un hombre corriente, que se acceda al matrimonio, que se tengan hijos, etc. La enseñanza privilegia a aquellos que se encuentran «en la lucha» diaria, a los que no están en retiro. Éste es el sentido que encierra el *jihād*, piedra angular de la tradición islámica y que alimenta tantos malentendidos”¹⁰⁴.

La noción de lucha contra el egoísmo es así central en el Islam. Según Lings, la clave del significado interior de todos los versículos del Corán que se refieren a la guerra santa (*jihād*) y a los infieles se encuentra en un conocido hadiz citado a menudo por los autores sufíes: un día, al volver de una batalla contra los infieles, el Profeta dijo: «Volvemos de la pequeña guerra santa a la gran guerra santa». Sus compañeros preguntaron: «¿Qué es la gran guerra santa?», y res-

pondió: «La guerra contra el alma». Así, dice Lings, se trata de la lucha contra los infieles del interior, es decir, contra los elementos rebeldes y no musulmanes del alma¹⁰⁵.

Rūmī dice lo siguiente respecto a esta lucha: “Cuando regresé de la contienda exterior, me volví hacia la interior. Hemos vuelto del *ḡihād* menor y nos dedicamos, junto al Profeta, al *ḡihād* mayor. Le ruego a Dios que me dé fuerzas, auxilio y triunfo para arrancar con una aguja esta montaña Qaf. No le des importancia al león que rompe las líneas enemigas; el verdadero león es quien se conquista a sí mismo”¹⁰⁶.

Los textos sufíes utilizan a veces la imagen de la doma del caballo o del perro, que reproduce de manera muy fiel la actividad del sufi. Por ejemplo, Rūmī dice: “Por ello doma al caballo (para que no tenga) malas costumbres; de lo contrario será rechazado ante el Rey”¹⁰⁷. Así, las facultades inferiores no deben ser suprimidas, sino controladas y dominadas a fin de que sirvan en el camino que conduce a Dios. Encontramos en el Corán múltiples referencias a este hecho, desde la vara de Moisés que le servía de apoyo, pero que también se podía transformar en serpiente, uno de los símbolos del *nafs*, que se comía las falsedades creadas por los magos del Faraón, hasta los genios que estaban al servicio del profeta Salomón. Según Nicholson cuando los sufíes dicen «Muere antes de morir», no quieren afirmar que el yo inferior pueda ser destruido esencialmente, sino que puede y debe ser purgado de sus atributos, que son completamente malos. Estos atributos —ignorancia, orgullo, envidia, falta de caridad, etc.— se extinguen, y son sustituidos por las cualidades opuestas, cuando la voluntad se somete a Dios y cuando la mente se concentra en Él. Por consiguiente, «morir para uno mismo» es «vivir en Dios»¹⁰⁸. Y Schimmel cita una elocuente historia sobre el profeta Muhammad, en la cual la palabra que se utiliza para designar las «cualidades inferiores, los instintos», es *ṣaytān*, «Satán», que puede asociarse al *nafs* inferior: “Preguntado Muhammad por la manera en que se comportaba su *ṣaytān*, respondió: «*Aslama ṣaytānī*»; mi *ṣaytān* se ha hecho musulmán y hace todo lo que yo le ordeno”. Es decir, todas las facultades inferio-

res de Muhammad, todos sus instintos, habían sido transformados en instrumentos útiles para servir a Dios¹⁰⁹. Recuérdese una vez más que los atributos negativos consisten, en realidad, en un desarrollo incompleto, desequilibrado y mal orientado de los nombres o atributos divinos, y que uno de los propósitos de camino sufi es el de transformar los rasgos de carácter censurables en rasgos loables.

Por otra parte, como se ha comentado anteriormente, la conciencia de ser visible para Dios implica una atención sobre la conducta, lo que significa también un esfuerzo personal. Aquí toman pleno sentido las palabras de Ibn ʿArabī: “Si tienes conocimiento de que eres visible objeto de contemplación para Él, esfuérzate pues, de modo que Él no te vea en cuanto te ha prohibido, ni te pierda de vista en cuanto te ha ordenado”¹¹⁰. Beneito señala que no es casual que Ibn ʿArabī emplee el término *īṭahid*, de la misma raíz que *īḥād*, al comentar el nombre de *al-ṣāhid*, ‘testigo’ (significado etimológico de ‘mártir’). Ibn ʿArabī alude pues al combate interior que el esfuerzo personal (*īṭihād*) implica¹¹¹.

También Lomba recalca este aspecto del esfuerzo como noción central en el Islam: “De todo ello se desprende una categoría básica en el Islam que resulta ser el alma de toda actividad posterior de la cultura islámica, incluida la filosofía: el *īṭihād* o esfuerzo. La revelación no es un algo dado que se haya de aceptar pasivamente: exige esencialmente un esfuerzo denodado, extremo, del creyente en todos los niveles: moral, político, cognoscitivo”¹¹².

Todo este esfuerzo va dirigido esencialmente hacia dos grandes objetivos: la educación del deseo y el control de la ira. Como se ha dicho, una cosmovisión que lleve a un temor o *takwā* es el punto de partida para la abstinencia en ambos casos. Rūmī cita como parábola el ejemplo de un sufi que en medio de la ira logró dominarse por la visión de las consecuencias: “Aunque el sufi estaba en llamas con el enfado, sin embargo echó un ojo a la consecuencia. El primer rango en la fila sigue perteneciendo con éxito a aquel que no muerde el cebo y que ve el aprisionamiento en la trampa”¹¹³.

La inhibición de los estímulos causantes de la ira está directamente relacionada con la noción de paciencia, también clave en el sufismo. Ibn ʿArabī define la adopción del atributo divino de la paciencia por parte del ser humano de la siguiente manera: “El paciente (*al-ṣabūr*) de entre los siervos es quien, ante la nocividad o agresividad (*adāya*) de otros hombres (*jalq*) hacia él, se contiene a sí mismo absteniéndose (*ḥabasa nafsa-hu ʿan*) de cualquier represalia hacia ellos y de la venganza por el castigo —si fuera capaz de tal cosa—, o bien absteniéndose de maldecirles o desearles mal alguno —si no lo fuera— rogando por el contrario en estos términos: “¡Señor nuestro! ¡Perdona a los míos, pues son ignorantes!” En esto consiste pues la adopción de este nombre”¹¹⁴.

Rūmī aconseja así vehementemente la paciencia como medio de pulir el corazón y cita el ejemplo de los profetas: “Que aguantes con paciencia el que te deje maltrecho el hombre ignorante: dale palabras hermosas y disimula la razón que es divinamente inspirada. La paciencia para con los indignos es el medio para bruñir a los dignos: dondequiera que exista un corazón, la paciencia lo purifica. El fuego de Nimrod era el medio para hacer puro, bruñéndolo, el espejo de Abraham. La inicua falta de fe del pueblo de Noé y la paciencia de Noé fueron los instrumentos para bruñir el espejo del espíritu de Noé”¹¹⁵.

Y, en último término, la abstinencia tiene que operar especialmente en el ámbito interno del pensamiento automático, por ello concluye Rūmī que es el principio de la medicina: “Si te hallas completamente perplejo y apurado, ten paciencia: la paciencia es la llave del alivio. Abstente de pensamientos que te distraigan, abstente. El pensamiento es como el león y el asno salvaje y los corazones de los hombres son las selvas donde cazan. Los actos de abstinencia son superiores a las medicinas, pues rascar aumenta el picor. Sin duda la continencia es el primer principio de la medicina: abstente y contempla la fuerza del espíritu”¹¹⁶.

Para terminar este apartado es necesario comentar que no pueden considerarse como verdaderos actos de abstinencia aquellos cuya orientación no es propiamente la espiritual. Por ejemplo, un niño puede

contener sus ganas de llevar a cabo comportamientos indeseables y “prohibidos” por miedo a recibir las consecuencias por parte de sus padres o educadores; un conductor puede inhibir el deseo de pisar el acelerador por miedo a los radares que señalan el límite entre la velocidad permitida y la prohibida; una modelo puede contener su deseo de comida para mantener la línea dentro de los parámetros impuestos por la moda; un enfermo de hipertensión puede contener su ira por miedo a sus efectos sobre su presión arterial, etc. Todos estos actos en sí mismos implican un cierto uso de la voluntad para dominar e inhibir los impulsos internos, pero este dominio no es fruto de la creencia y esconde otros deseos. La abstinencia sólo llevará gradualmente a la salud cuando la intención sea purificada y sean actos hechos sólo para el desarrollo espiritual. Una persona que evite por ejemplo comer compulsivamente en público sólo por miedo a la censura social, puede dejar libre su impulsividad cuando se encuentre sola. Por lo tanto, sólo el conocimiento de Dios y de sus leyes y el temor reverente (*taqwā*) que de este conocimiento se deriva es lo que va a proteger realmente a la persona de su *nafs* en toda situación, pues, como se dijo, el enemigo está en el interior. La intención es, por tanto, básica.

LA RENUNCIA O *ZUHD*

Las prácticas del método sufi son de dos categorías: ritos obligatorios para todos los musulmanes y ritos supererogatorios. Los primeros son los llamados cinco pilares del Islam, eso es, la *Šabāda* o profesión de fe, la oración ritual cinco veces al día, la limosna, el ayuno del mes de Ramadán y la peregrinación a La Meca si se disponen de medios materiales para realizarla. Los segundos consisten en ritos voluntarios que el sufi realiza con la esperanza de que sean un medio de acercamiento y de unión final con Dios. En relación a esto existe un hadiz *qudsi* ampliamente citado: “El modo más excelente que mi siervo tiene de acercarse a Mí es cumplir las obligaciones que le he impuesto. Pero mi siervo no cesa de acercarse a Mí mediante obras supererogatorias hasta que Yo le amo; y cuando le amo, Yo soy el oído con el que oye, la vista con la que ve, la lengua con la que habla, la mano con la que ase, el pie con el que camina”¹¹⁷.

Los ritos supererogatorios pueden considerarse así como una extensión o una intensificación de los ritos obligatorios, pues, por ejemplo, todos los actos de abstención y renuncia tienen cierta relación con el pilar del ayuno ritual. La renuncia puede verse como una continuación de la fase anterior de la abstinencia. Si bien aquella se centraba en aguantar el embate de los impulsos negativos e inhibir su expresión, esta fase de renuncia implica el uso de la voluntad para realizar las prácticas propias del método sufí relacionadas con la mortificación del *nafs*. El principio de la mortificación es que el *nafs* se deshabitúe de las cosas a las que está acostumbrado, que se la anime a resistir sus pasiones, se someta su orgullo y se le hagan pasar sufrimientos y tribulaciones para que reconozca la vileza de su naturaleza original y la impureza de sus actos¹¹⁸. Sin embargo, estos ritos no son un fin en si mismo sino tan sólo medios, ya que no hay que olvidar que los místicos sufíes no son simples ascetas sino que su motor es el amor, que es la fuerza que separa el verdadero misticismo del simple ascetismo.

La fase de la renuncia consiste así en renunciar a posibilidades de acción que son lícitas según la Ley pero cuya renuncia constituye un eficiente medio para el trabajo interior. Esta etapa se centra sobre todo en los ejercicios (*Riyāda*) ascéticos, que son básicamente el hambre, el sueño y el silencio. Estos tres elementos que caracterizan la conducta sufí están expresados en la antigua sentencia *qillat al-ṭaʿām, qillat al-manām wa-qillat al-kalām*, «poco alimento, poco sueño, pocas palabras». Y los primeros ascetas fueron descritos a menudo como *qāʾim al-layl wa-ṣāʾim al-dabr*, «pasando sus noches en oración, en postura erguida y manteniendo durante el día un ayuno perpetuo»¹¹⁹.

Para los sufíes estas son las prácticas más eficientes para dominear el *nafs*. Pero el ayuno, entendido como prolongación voluntaria del ayuno del Ramadán, es quizás el elemento más importante. Véanse a continuación las opiniones de distintos autores sufíes al respecto:

De los primeros sufíes, dice Schimmel que el primer místico en hablar de «la alquimia del hambre» fue Šaḡīq al-Baljī, de la escuela ascética

de Jorasán, según el cual cuarenta días de hambre constante podían transformar la oscuridad del corazón en luz¹²⁰. Y al-Huṣwīrī llega a decir que “el ayuno es realmente abstinencia, y eso contiene todo el método del sufismo”¹²¹. Sin embargo, según al-Sarrāy, la posibilidad de ayunar no está al alcance de cualquiera sino que es una gracia de Dios, pues “el hambre es el alimento de Dios, mediante el cual da la vida al cuerpo de los hombres rectos”¹²².

Para Rūmī el ayuno tiene múltiples propiedades benéficas y se refiere a él en muchos pasajes de su obra. El hambre, dice, previene y protege de otras enfermedades y por ello es la mejor de las medicinas: “De estar ausente el hambre, a consecuencia de indigestión cien otras aflicciones levantarían en ti la cabeza [...]. La aflicción del hambre es más pura que (otras) aflicciones, en el hambre en particular hay cien ventajas y excelencias. El hambre es por cierto el rey de las medicinas: escucha, mete hambre en tu alma, no la mires con tal desprecio”¹²³. También señala Rūmī que la posibilidad de ayunar es un favor divino: “En verdad, al hambre no lo conquista cada cual, porque este es un lugar donde el forraje abunda excesivamente. El hambre es dado como dádiva a los elegidos de Dios para que con el hambre lleguen a ser leones potentes. ¿Cómo se le daría el hambre a cada palurdo pordiosero? Ya que no escasea el forraje se lo ponen delante, diciendo: “¡Come! Esto es todo lo que vales: no eres ave acuática, eres un ave paniega”¹²⁴. Según Rūmī el hambre es también uno de los medios para desarrollar el discernimiento, pues recuérdese que los sentidos del hombre dormido reflejan el error y lo llevan a una apreciación incorrecta de la realidad: “Cuando ocurre el destino, no ves más que la piel, el exterior: no distingues a los amigos de los enemigos. Ya que éste es el caso, comienza a suplicar humildemente; disponte a lamentarte, a glorificar a Dios y a ayunar”¹²⁵. En definitiva, estar vacío del alimento de este mundo es la condición previa a la iluminación, pues, «¿Podría la flauta sonar si su estómago estuviera lleno?», tal era la pregunta que Rūmī no dejaba de repetir¹²⁶. En realidad, para Rūmī “la nutrición original del hombre es la Luz de Dios: el alimento animal no es adecuado para él; pero, a consecuencia de su enfermedad, su mente ha caído en este (error) de comer día y noche agua y arcilla”¹²⁷.

Ibn ʿArabī pone en relación la práctica del ayuno con el objetivo señalado por el dicho profético de “morir antes de morir”. Así, clasifica en términos cromáticos los distintos tipos de muerte a la que es sometida el alma en su proceso de evolución, y llama “muerte blanca” al hambre (*yūʿ*), la practica de la contención que es el ornato de la Gente de Allāh¹²⁸.

Al-Sulamī, por su parte, dice que el ayuno previene de caer en la pereza que lleva a la muerte del corazón: “Una de las enfermedades del alma es la pereza (*al-kasal*), que es una consecuencia de la saciedad. Así es, cuando el alma está saciada, se vuelve fuerte, y cuando se vuelve fuerte encuentra satisfacción, y cuando ha encontrado satisfacción, vence al corazón. El remedio correspondiente es hacer pasar hambre al alma. Porque si el alma tiene hambre, su satisfacción desaparece y, desaparecida su satisfacción, se pone débil; y cuando se pone débil, la vence el corazón, y el corazón, cuando la vence, la lleva a obedecer y hace que desaparezca de ella la pereza. En este sentido dijo el Profeta —que Dios le prodigue bendiciones y paz—: «El ser humano no llena peor receptáculo que su vientre; pero como eso es necesario, un tercio tiene que ser para la comida, un tercio para la bebida, y el otro tercio, para el aliento (*nafas*)»”¹²⁹.

Y finalmente aportaremos el testimonio de Kubrā, según el cual la influencia negativa del *nafs* o alma inferior disminuye cuando se reduce el alimento, práctica que debe ser el primer esfuerzo en el camino: “El primero requiere disminuir el alimento de una manera progresiva, ya que el cuerpo, el alma (*nafs*) y el demonio encuentran apoyo en la comida. Cuando el sustento disminuye, su influencia se reduce”¹³⁰.

En relación a estas prácticas es necesario comentar un ejercicio espiritual adicional que es practicado por todos los sufíes: el *jalwā*, literalmente ‘soledad’, que consiste en el retiro o aislamiento intencional durante un período que puede variar de tres a cuarenta días, durante los cuales el aspirante espiritual ayuna desde la salida hasta la puesta del sol y se concentra en la repetida recitación de los nombres divinos y de fórmulas para evocar y conservar el recuerdo de Dios (*dikr*) y en

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 *nafs*, 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.