

La purificación del corazón es así el triunfo máximo, y va asociada al *dikr*: “Triunfa el que se purifica y recuerda el nombre de su Señor y ora”²⁸².

El *dikr* lleva también, como se comentó, a mantener la atención dentro del cuerpo y centrada en el corazón, es decir, dentro del cuerpo en su aspecto positivo, como templo (*haykal*) del espíritu. La mente está siempre errante de un pensamiento a otro. Ser capaz de mantenerla dentro del cuerpo significa estar totalmente presente, aquí y ahora, en el instante que conecta lo temporal con lo eterno. Por ello el *dikr* va a menudo asociado también a las técnicas respiratorias.

Así, la conciencia de uno mismo está también directamente relacionada con el *dikr*, pues, según una aleya, olvidarse de Dios implica olvidarse de uno mismo:

«No seáis como quienes, habiendo olvidado a Dios, hace Él que se olviden de sí mismos»²⁸³.

Y en base a la idea de la Unidad divina, de la que también el ser humano es expresión, puede decirse que el recuerdo de uno mismo, propugnado por escuelas como por ejemplo la del místico armenio Gurdjieff, es también recuerdo de Dios, pues actualiza la presencia divina. La capacidad de autoobservación que se busca desarrollar en muchos tipos de meditación presupone que quién observa, el observador que hay detrás del pensador, no es otro que la luz de la conciencia liberada de cualquier identificación con la forma. A veces se le llama el Yo profundo o con otros nombres. Es un tipo de observación que no puede apresarse a sí misma como objeto, sino que su identidad radica en esta capacidad de ser conciencia pura, de actividad que no queda atrapada ni confundida en ningún objeto. Aunque sí es vivida también como la Presencia de algo esencial. Recuértese aquí que el término *nafs* se puede definir también por ‘conciencia’, lo que implica que en su connotación



positiva y original el *nafs* corresponde a esta conciencia pura que no se identifica con ninguno de sus objetos mentales. Por ello dice Rumi que el nivel espiritual de una persona está en relación con su capacidad de ser consciente:

«Ya que la conciencia es la naturaleza más íntima y la esencia del alma, cuanto más consciente es un hombre, tanto más espiritual es»²⁸⁴.

Autoconocimiento y conocimiento gnóstico

El conocido imperativo ‘Conócete a ti mismo’ es común en ambas concepciones platónica y sufí. En el sufismo, sin embargo, se da un paso más y, de acuerdo con el hadiz, se afirma que ‘Quien se conoce a sí mismo conoce a Su Señor’. La explicación de este hadiz tiene que ver con la comentada premisa central según la cual todo el mundo, es decir, tanto nosotros como las cosas que nos rodean, son formas de la manifestación divina.

Como vimos, el Absoluto o Esencia divina se manifiesta en las cosas del mundo siguiendo unas formas determinadas de hacerlo, uno canales concretos, que son los Nombres o atributos divinos. Así, estos Nombres se concretan primero en los arquetipos permanentes y luego en las cosas concretas del mundo. Por tanto, podemos decir que, como ya vimos, las cosas del mundo *son y no son* Dios, puesto que son formas limitadas, que concretan y delimitan lo que en sí es infinito e ilimitado. Pero, a pesar de esta limitación o concreción, las cosas apuntan a su fuente ilimitada, de la cual son expresión.

Sin embargo, nosotros sólo podemos contemplar las cosas externas que nos rodean desde fuera. No podemos penetrar en su interior y experimentar la vida divina que palpita en su seno. Pero, en cambio, sí que somos capaces de penetrar en nuestro interior mediante nuestra autoconciencia y experimentar la vida divina



que allí se manifiesta, es decir, la Esencia divina manifestándose en los distintos aspectos esenciales. Por ejemplo, podemos experimentar la Presencia divina, que es nuestra esencia misma, es decir nuestro ‘yo profundo’ más allá del ‘yo superficial’ identificado con las formas pasajeras. Experimentamos así la Esencia divina en sus diversos aspectos, la cual es el fundamento de nuestra esencia misma y al mismo tiempo es algo inconmensurablemente mayor que nosotros. De aquí todas las referencias de los sufíes al corazón como centro de la gnosis o conocimiento directo de Dios. Y de acuerdo con el hadiz, el universo entero no puede contener a Dios, pero sí puede contenerlo el corazón del siervo creyente.

Por ello, la gnosis o conocimiento divino se da siempre en este nivel de la experiencia personal, y no en el terreno especulativo del intelecto, pues se puede especular sobre la Esencia infinita, pero esto es meramente conocimiento especulativo, intelectual, y no es conocimiento gnóstico. La experiencia gnóstica consiste así en el estado de conexión con esta fuente que somos nosotros mismos, que es nuestra esencia, y que al mismo tiempo nos sobrepasa. Y este estado de conexión es lo que produce la liberación del mundo ilusorio, o en términos platónicos la salida de la caverna.

Por ello, volviendo al hadiz comentado, vemos que en éste se dice que quien se conoce a sí mismo ‘conoce a Su Señor’, y no dice ‘conoce a Dios (*Allāh*)’. La razón es que sólo podemos conocer a Dios en la forma en que se manifiesta en nuestro interior, es decir a través de Sus Nombres o atributos. Pues se recordará que el Señor es lo Absoluto o Esencia divina manifestado a través de un Nombre concreto, mientras que *Allāh* es lo Absoluto o Esencia divina que no deja nunca de transformarse. Así, nosotros experimentamos la Esencia divina en nuestro interior en Sus distintos aspectos esenciales, que son Nombres o atributos divinos. Por ello el autoconocimiento es la vía que tenemos para conocer a Dios.

Naturalmente, surge la pregunta de quién es el que experimenta, y la respuesta se encuentra en el hecho de la misteriosa

unidad entre Conocedor y Conocido, entre Amante y Amado. Por ejemplo, cuando experimentamos el Amor ya no hay un sujeto aparte que experimenta, sino que nos convertimos en el Amor mismo. Y esto es así porque el amor es nuestra realidad, como lo son los demás aspectos o atributos de la Esencia divina, puesto que ésta es también nuestra esencia. Experimentar los distintos aspectos esenciales produce también una inmensa alegría, pero esta no la experimenta alguien separado, sino que es la misma alegría del Ser.

La Esencia y los aspectos esenciales son lo mismo, lo que pasa que éstos son la forma particularizada de aquélla. Por lo tanto, no es que experimentemos el Amor o cualquier otro de los aspectos esenciales porque ‘yo’ estoy ‘aquí’ y el ‘amor’ está ‘allí’ y entonces lo ‘experimento’, sino que en realidad este ‘alguien’ que ‘experimenta’ es la conciencia en sí, en su estado esencial, que como se dijo no queda apresada en ninguno de sus objetos, sino que es conciencia pura. Esta conciencia, pues, cuando se libera de la falsa identificación con el mundo de las formas, deviene autoconsciente, y como los velos han sido apartados aparece entonces lo que siempre ha estado allí, es decir los diversos aspectos de la Esencia. Es decir, esta conciencia que es capaz de desidentificarse de sus objetos y subsistir más allá de las formas e incluso del cuerpo, es la misma Esencia manifestándose de forma particularizada en sus diversos aspectos.

Así, el Hombre Perfecto es quien actualiza y manifiesta en sí todos los Nombres o Atributos del Uno. De aquí frases célebres de sufís como Hallaj, quién dijo la famosa sentencia ‘Yo soy la Verdad’. En palabras de Rumi: el Faraón dijo, yo soy Dios, y fue echado abajo, mientras que Mansur (Hallaj) lo dijo y fue elevado. Experimentar aspectos esenciales es pues convertirse en ellos, o mejor dicho, es ser lo que uno es en realidad, es actualizar lo que uno ya es, y esta es la misión del ser humano, es decir, actualizar los atributos divinos. Para hacerlo, sin embargo, es necesario pasar por el estado de *fanā* o autoaniquilación del yo superficial y entrar en el estado de *baqa* o autosubsistencia del Yo profundo en la Esencia



divina de la cual es expresión. Y el método del sufismo, como se ha visto tiene el objetivo de conducir a esta actualización. Esto no anula, sin embargo los grados de la existencia, pues como vimos, el hombre sigue siendo criatura y no Dios, pues se diferencia de la Ipseidad divina, inescrutable e incognoscible.

La música como medio de ascenso

La música, más allá de sus funciones sociales, culturales y lúdicas, ha tenido desde siempre una función espiritual, pues desde antiguo se dice que eleva el alma. Aunque el presente ensayo no da lugar para un análisis exhaustivo de las funciones de la música²⁸⁵, se citarán brevemente a continuación algunas referencias presentes en las obras de Platón y del Sufismo que avalan esta idea. Ante todo, sin embargo, es necesario citar los antecedentes de Platón, pues fueron Pitágoras y los pitagóricos quienes otorgaron a la música su merecida importancia como medio de ascenso espiritual.

Efectivamente, nos ha llegado a través del neoplatónico Jámblico la información de que usaban la música como una técnica muy importante para la purificación del alma y como elemento transformador del carácter:

«Dio la primacía a la educación musical por medio de ciertas melodías y ritmos, con los que se obtienen las curaciones de los modos de pensar y obrar y de las pasiones humanas. Y además se restituye la armonía original de las potencias del alma. [...] prescribió a sus discípulos y compuso los denominados arreglos y terapias musicales [...], por medio de las cuales fácilmente invertía y refrenaba las pasiones del alma [...]. Cada una de estas pasiones él las corregía en el sentido de la virtud a través de melodías apropiadas como si se tratara de una mezcla de ciertos fármacos salvadores»²⁸⁶.



Y Jámblico destaca sobre todo este carácter transformador de la música:

«Así Pitágoras procuró una ayuda sumamente eficaz: la corrección de los caracteres y vidas de los hombres a través de la música»²⁸⁷.

También Platón, posterior a Pitágoras y seguramente influenciado por él, atribuyó un importante papel educativo a la música, y asoció la formación musical con la capacidad para distinguir la belleza de su opuesto, pues la música desarrolla el amor a lo bello, que como vimos era el requisito para elevarse. Sin embargo, dice Platón que la música también lleva a distinguir la virtud de sus opuestos, y según esto, por tanto, tendría un carácter ético más allá del meramente estético. Por ello dice Platón que los niños desde temprano debían educarse en la música. Así, en su obra *La República* encontramos el siguiente diálogo:

«¿No es por esta misma razón, mi querido Glaucón —dije yo—, la música la parte principal de la educación, porque insinuándose desde muy temprano en el alma, el ritmo y la armonía se apoderan de ella, y consiguen que la gracia y lo bello entren como un resultado necesario en ella, siempre que se dé esta parte de educación como conviene darla, puesto que sucede todo lo contrario cuando se la desatiende? Y también porque, educado un joven cual conviene, en la música, advertirá con la mayor exactitud lo que haya de imperfecto y de defectuoso en las obras de la naturaleza y del arte, y experimentará a su vista una impresión justa y penosa; alabará por la misma razón con entusiasmo la belleza que observe, le dará entrada en su alma, se alimentará con ella, y se hará, por este medio, excelente; mientras que en el caso opuesto mirará con desprecio y con una aversión natural lo indecoroso; y como esto sucederá

