

véanse las palabras de otro gran sufi, en este caso el Šayḥ magrebí al-‘Arabī ad-Darqāwī:

“Si deseas librarte de tu alma pasional (*nafs*), rechaza lo que intenta sugerirte y no te ocupes de ella, porque ciertamente no cesará de acosarte y no te dejará en paz; te dirá, por ejemplo: ¡estás perdido! Que sus insinuaciones no te inquieten ni te asusten, diga lo que diga, antes bien continúa sentado si estabas sentado, o de pie si estabas de pie; continúa durmiendo si dormías, comiendo si comías, bebiendo si bebías, riendo si reías, rezando si rezabas, recitando si recitabas, y así sucesivamente. No la escuches excepto si te dice: eres uno de los creyentes, de los que conocen a Dios, o: estás en manos de Dios, y Su gracia y Su generosidad son inmensas. Porque no dejará de hostigarte con sus insinuaciones en tanto no permanezcas impasible, como indicábamos, al tiempo que sigues conformándote a la costumbre (*sunna*) mohammediana”²²⁶.

Polonio: no dar voz a todos los pensamientos

En Hamlet encontramos el consejo que Polonio da a su hijo, antes de que parta de viaje, instándole a ser precavido y a controlar su actitud, pues no debe prestar voz a los pensamientos ni acción a ningún pensamiento intemperado. Finalmente el lord inglés bendice a su hijo para que den frutos estos consejos²²⁷. Vemos en este pasaje la importancia que Shakespeare atribuía al control del lenguaje como poderosa herramienta para el control interior y de la conducta. Y a su

²²⁶ Shaykh al-‘Arabī ad-Darqāwī, *Cartas de un maestro sufi*, p. 55.

²²⁷ Cf. W. Shakespeare, *Hamlet*, Acto I, Escena III.

vez, dicha contención es nutrida con la bendición derivada de la fe.

El método sufí da también una gran importancia a la disciplina en el hablar, es decir, al control de la lengua. Llegar a hablar de forma exacta y justa es así tanto uno de los propósitos del sufismo como una parte integrante de su método, y para ello es necesario tanto el pulimiento del corazón como la atención constante sobre las palabras que se pronuncian a cada momento. Un uso consciente del lenguaje permite controlar y redirigir los aspectos internos negativos del *nafs* y evitar así que causen daños al exterior y a uno mismo. Según el Corán las energías negativas están al acecho, y utilizan las palabras desviadas para separar a las personas, como leemos en la siguiente aleya:

“Di a Mis siervos que hablen de la mejor manera que puedan. El Demonio siembra la discordia entre ellos. El Demonio es para el hombre un enemigo declarado”²²⁸.

El lenguaje es considerado así una herramienta poderosa para luchar contra el *nafs*, que continuamente genera conflictos, y domarlo. La cosmovisión sufí conserva la concepción tradicional del ser humano según la cual este se compone de cuerpo, alma y espíritu. Así, se considera que tiene un nivel corporal, uno de mental-emocional, y el más elevado es el espiritual, que rige a los demás. Se concibe también que las emociones son reacciones del cuerpo ante los pensamientos, pues la fantasía es capaz de generar las mismas reacciones fisiológicas que la realidad, y por ello el control del pensamiento es imprescindible. Sin embargo, controlar el pensamiento no es fácil, y en el sufismo se logra mediante la técnica del Recuerdo de Dios de una parte, y de otra mediante el control del lenguaje. El lenguaje por tanto es

228 C. 17: 53 (trad. de J. Cortés).

la puerta a la modificación del pensamiento, y puede dar vía tanto a expresiones negativas como positivas. Controlando el lenguaje, por tanto, se controla el pensamiento, y consecuentemente las emociones y el cuerpo.

Dice Rūmī que nuestras intenciones se manifiestan al exterior a través de nuestras acciones y palabras, y para mostrarlo pone el ejemplo de un albaricoque, pues si siembras el hueso con la corteza protectora brotará²²⁹. De la misma manera, la palabra es como la corteza de la intención que se oculta en su interior. La forma exterior, por tanto, es de vital importancia, y cuidarla es responsabilidad de cada uno.

Por ello antiguamente se atribuía un status elevado a los que poseían el don de la bella palabra, y en los primeros tiempos del islam se enviaban a menudo los niños a pasar temporadas con las tribus nómadas del desierto, pues ellas conservaban todavía toda la pureza original del árabe con que fue revelado el Corán. El mismo profeta Muhammad pasó unos años con la familia de su nodriza, impregnándose del ambiente saludable y puro del desierto. Así, el bello hablar del árabe original, según varios eruditos considerada la lengua original de la humanidad, era capaz de transmitir todas las sutilezas del espíritu. Y por ello también la corrupción de una sociedad se asocia también a menudo a la degradación progresiva de su lenguaje.

La oración para afrontar el alma inferior

Vimos en el personaje de Ángelo (*Medida por Medida*) el peligroso acceso al poder de quien no ha purificado primero su alma, pues el mal potencial es manifestado cuando tiene

²²⁹ Cf. J. Rūmī, *Fibi-Ma-Fibi*, p. 185.