

Algunos aspectos del Sufismo

La acción es poner en práctica el conocimiento que ya tenemos, porque sólo haciendo las cosas, llegaremos a ser sabios

13/11/2008 - Autor: Carlos Velasco - Fuente: Psicoterapia integrativa y transpersonal

Voy a hablar en este pequeño artículo de algunos principios universales comunes a todas las tradiciones. Estas indicaciones se pueden aplicar en el día a día, si queremos una transformación interior y una mejor relación con el mundo que nos rodea. Para la puesta en práctica de las mismas, se necesitan algunas medicinas: fuerza de voluntad, perseverancia, paciencia o intención sincera, entre otras.

El Sufismo es acción

La acción es poner en práctica el conocimiento que ya tenemos, porque sólo haciendo las cosas, llegaremos a ser sabios. Conocer es necesario, pero hay que acompañarlo de la acción. Un conocimiento sin acción, es locura. Decía al-Gazzali: “Un conocimiento sin práctica es locura, la práctica sin conocimiento, inutilidad”. El sabio es el que pone el conocimiento en acción, vive en la acción. El sabio es el que, habiendo saboreado la vida, conoce el arte de vivir en acción.

Saborear la vida

Sabor: *dawq*. Los cinco sentidos son imprescindibles para el ser humano. Hablar de los cinco sentidos físicos, de lo sentiente (vista, oído, olfato, gusto y tacto) es hablar de los órganos físicos, los cuales nos permiten percibir y sentir el mundo de la existencia. Se dice que se tiene *dawq*, saboreo, cuando un órgano sutil de percepción se despierta; este saboreo tiene que ver con el llamado sexto sentido de percepción, es decir, con la intuición del corazón. El *dawq* es saborear la vida en sus distintos estados espirituales.

El catador de vinos, gracias a su paladar, saborea los vinos en sus múltiples cualidades. El conocimiento que ha adquirido en el “saboreo” de los vinos lo vuelca en un tratado sobre el vino. Alguien que nunca saboreó un vino, lee un tratado enológico y adquiere cierto conocimiento teórico-intelectual de ello; pero no llega a ser sabio, porque no ha saboreado con su paladar el vino. Por esto, la vida es acción, es decir, es llevar el recetario de cocina a la práctica, pues sólo así es posible un buen horneado de dulces. Quien sabe de amores sabe de sabores y sinsabores.

Cosmología sufi, Unicidad Divina, *Tawhid*

Necesitamos posicionarnos con nosotros mismos y ocupar el puesto que en el mundo nos corresponde. Estar en nuestro centro es estar ubicado, es saber el lugar que uno ocupa en la creación. El esquizofrénico está desubicado.

En el Sufismo existe el Principio de Unicidad, *Tawhid*; es la unicidad esencial del Ser

Necesario. La realidad última es Allah; todo lo que no es Allah es una simple apariencia, nada existe excepto Allah, Sus Nombres, Atributos y manifestaciones. Se alcanza el estado del *Tawhid* atravesando varias etapas para alcanzar a Allah, conocerLe, amarLe, estar cerca de Él y formar parte de Él (ser absorbido en Él, para ser más precisos). *Tawhid* es la cumbre sublime de la meta humana y la meta final del viaje espiritual. El trabajo del corazón y el esfuerzo son medicinas imprescindibles para el buscador.

Retiro espiritual, *jalwah*

Llega un momento que es necesario parar, preguntarse, reflexionar y contemplar lo ya andado, así como el sendero que aún nos queda por andar. Volver a uno mismo y observarse desde una posición de testigo nos permite ser conscientes del transcurrir de la vida en cada instante. El retiro espiritual *Jalwah*, significa estar internamente con Allah desde la posición de la conciencia, tanto si uno está en compañía como solo. Es retirarse y concentrarse en el *dhikr* o recuerdo de Allah, es decir, repetir los nombres de Allah, para que se manifieste el mundo de lo espiritual. Mediante esta meditación del *dhikr*, los cinco sentidos están volcados en la recitación, ocupados y pendientes del *dhikr*, subyugados al *dhikr*. En el *dhikr* el sentido de la intuición del corazón queda libre, siendo envuelto por la Presencia Divina, *hadrah*. Este conocimiento ya era practicado por el Profeta Muhammad (saws) y sus compañeros en el siglo VII, siendo una de las prácticas principales del Sufismo.

En ese retiro espiritual, el sufi reflexiona sobre su cuerpo, su ego, *nafs*, y su espíritu. Considera que en el fondo del problema, lo que está oculto tras los velos de oscuridad –la neurosis– es el espíritu, siendo el ego el que enferma al cuerpo. El Sufismo es la ciencia del ego, *nafs*, una ciencia tremendamente depurada, porque la tarea es que el ego tiene que someterse al espíritu y obedecerle. Con el ego se puede trabajar, pero no con el espíritu. Al espíritu hay que liberarle de la esclavitud del ego, porque es el ego con su tiranía el que debe claudicar frente al espíritu. Esto lo podemos ilustrar con la metáfora del potro, la carreta y el cochero. El ego, *nafs*, es el potro salvaje que hay que amaestrar; el cochero es la conciencia, es decir, el corazón, el espíritu; la carreta es el cuerpo.

El ego o yo experimentador tiene que estar al servicio del corazón, ya que es el corazón el que debe manejar las riendas del potro indómito. Sólo siendo testigos responsables y dueños de nuestros actos, la carreta (cuerpo) no sufrirá grandes daños y la mercancía –la joya del espíritu– llegará a buen puerto. Ser dueño de uno y con el rostro vuelto a Allah es ser libre, justo y conocedor de los secretos de la vida. Vivir el presente y cultivar los rosales que hay en nuestro jardín es cumplir nuestro objetivo. Lo que cuenta en cada instante de la vida es llegar a ser en cada instante.