

Batallas internas: la estructura del Yo en la psicología sufi

En el camino Sufi trabajamos en los tres dominios simultáneamente: refinando el yo (nafs), purificando el corazón (qalb) y activando el espíritu (ruhj)

09/02/2011 - Autor: Kabir Helminski - Fuente: Sociedad Threshold México

La psicología inherente del Sufismo tradicional es un vocabulario del Ser, derivado del Qur'an, con la que el Sufi comienza a conocerse y comprenderse a sí mismo y su relación con el Ser Divino: Al-lah. Esta psicología sagrada y su vocabulario espiritual ofrecen un modelo implícito de humanidad así como un mapa del territorio espiritual. Ninguna persona que haya estudiado las circunstancias de la revelación del Qur'an puede negar que procede de un nivel profundo de inspiración. Ya sea que uno mire esta inspiración como la Inteligencia Divina que se manifiesta a través de Su Profeta o como un flujo de significado de las profundidades más puras del subconsciente, uno no puede negar que es de una pieza. Ese es parte de su milagro: mientras más lo escudriñamos de cerca, más parecen revelarse la precisión y el orden, sus vocablos—que a nivel superficial pueden parecer mitológicos o metafóricos—a la larga son apreciados por su calidad objetiva. Si reúnes, por ejemplo, todas las referencias del Qur'an al “corazón” verás como se informan entre sí y como sugieren un conocimiento objetivo y práctico. Por lo tanto, la psicología del Sufismo no es algo formulado intelectualmente; más bien es un cuerpo unificado de conocimiento cuya fuente es este texto inspirado en la manera en que lo han comprendido cientos de generaciones de seres humanos completos.

El resultado de este conocimiento y de esta práctica nos humaniza y da vida. Aunque no hubiera un Dios como una agencia externa e independiente, y no hubiera “cielo” para perpetuar nuestra individualidad, los principios de desarrollo del Sufismo seguirían siendo unas herramientas de auto-desarrollo valiosas en términos puramente humanistas. Sin embargo, el Sufi tiene la creencia de que sus acciones e intenciones aquí resonarán por siempre en una dimensión eterna y que las elecciones que hacemos tendrán consecuencias más allá de nuestra vida terrenal inmediata.

La palabra psicología significa “conocimiento del alma (psique).” Nuestras psicologías contemporáneas son, en general, una colección de conjeturas subjetivas impulsadas por nuestra cultura. Existen docenas de teorías de la personalidad, teorías del aprendizaje, etc.; pero ha sido elusiva una ciencia real.

En tanto que estas teorías claman ser científicas, son experimentos rudimentarios que apenas comienzan a vislumbrar los asuntos más importantes del significado y propósito de la vida. Aquí debemos enfrentar la pregunta central que separa a aquellos que defienden y mantienen una realidad estrictamente laica de aquellos que creen en el poder revelador del Ser. Los

primeros “creen” fundamentalmente que los seres humanos pueden construir un conocimiento eficaz y satisfactorio de la psique humana desde los cimientos, por así decirlo. Freud y Marx son ejemplos sobresalientes de esta mentalidad del siglo veinte. El fracaso del marxismo (que no implica el éxito del capitalismo financiero occidental) no está sujeto a debate. El fracaso del freudismo ha sido silencioso, pero no menos notable. Estos sistemas tuvieron elementos de percepción y verdad potentes, y sus descubrimientos tuvieron un nivel de relevancia. Sin embargo, su fracaso estuvo en que no pudieron ofrecer un modelo satisfactorio del propósito más elevado de la vida humana. Lo que estamos presenciando al inicio del nuevo milenio es el colapso cultural del modernismo.

Aquellas personas que creen en el poder revelador del Ser, que aceptan la posibilidad de la revelación de una Gran Tradición dentro de todas las comunidades humanas tradicionales, están de acuerdo, a nivel esencial, con la comprensión Sufi. El post-modernismo, aunque está definido pobremente con relación a un modernismo fallido, reconoce de manera implícita el error del paradigma dominante que era materialista y etnocentrista, pero también falla en ofrecer una perspectiva mundial unificada o una comprensión objetiva de nuestra humanidad.

La estructura de la individualidad humana dentro de la psicología sufi puede ser entendida mediante tres elementos primarios: nafs o yo (ego), qalb o Corazón y ruhj o Espíritu. Juntos, estos tres elementos forman la persona.

Al buscar dar una claridad a estos términos, nos enfrentamos al problema de que el español los usa de manera vaga y contradictoria. Así que nos vemos obligados a construir un glosario espiritual propio. Comenzaré por el término Sufi y su equivalente más cercano en español, seguido por una lista de sinónimos en paréntesis.

1.- Nafs o Yo (ego, yo natural, yo o ser carnal) puede ser considerado como un conglomerado de manifestaciones psicológicas complejas que emergen del cuerpo y están relacionadas con su placer y su supervivencia. El ego tiene una relación íntima tanto con el cuerpo como con la personalidad. No tiene límites en sus deseos –sean estos apetitos del cuerpo o de la personalidad—y necesita del yo Espiritual (ruhj) para que lo guíe y modere.

Por otro lado, el yo Espiritual requiere de la energía del yo natural (nafs) para aspirar a la consumación o perfección del individuo. El yo natural tiene sus ministros también: Ambición, Vanidad, Racionalización, Engaño, Fantasía, Egoísmo y Deseo. La manifestación más rebelde y perniciosa del yo se conoce como yo compulsivo (nafs-i ammara). Cuando el yo, sin embargo, se ha vuelto puro, razonable y funcional, puede ser llamado yo inspirado (nafs-i muljama).

2.- Qalb o corazón (el centro de nuestro ser, el alma¹, nuestro conocimiento más profundo y amplio, incluye funciones psíquicas e imaginación activa) es como un contenedor hecho de la sustancia de la presencia. Es el centro de la psique, el punto medio entre el espíritu y el yo. Incluye las facultades inconscientes de percepción, memorias y complejos, y puede estar bajo la influencia del ego o del yo Espiritual. Cuando hablamos de involucrarnos en algo “con alma y corazón,” estamos hablando de ese aspecto del yo. Vivir desde el corazón, tener un corazón puro, apuntan a una condición de deseo espiritualizado profunda o de pasión

espiritual. Por otro lado, perder nuestra alma significa tenerla dominada por intereses materiales, sensuales y egoístas. Dicha “alma y corazón” está velada, oscurecida, el inconsciente.

3.- Ruhj, El Espíritu (yo esencial, yo espiritual) es un atributo del ser humano que se describe como un impulso o comando de Dios dentro del ser humano. El Espíritu es la esencia misma de la vida. Equivale a un punto adimensional que está asociado al dominio de la Unidad y tiene acceso al dominio de las Cualidades Divinas. El Espíritu puede mandar sus mensajes al corazón. Tiene varios ministros importantes: la Razón, la Reflexión y la Conciencia.

La individualidad es el resultado de la relación entre los tres elementos anteriores y generalmente se describe mediante siete etapas de desarrollo (descritos en otro capítulo titulado “Un corazón sabio”). La etapa de desarrollo efectiva depende si uno está dominado por el yo compulsivo –en un extremo—o por el corazón, o el espíritu.

En el camino Sufi trabajamos en los tres dominios simultáneamente: refinando el yo (nafs), purificando el corazón (qalb) y activando el espíritu (ruhj). Pero, en cierto sentido, lo más efectivo es comenzar con el corazón que es el punto medio entre los otros dos, y el lugar donde estos se encuentran.

El trabajo del corazón comienza con el desarrollo la presencia y la remembranza de Dios (zikr). La remembranza atrae la luz del Espíritu hacia el corazón, y de aquí se redistribuye a toda la psique. La presencia transporta la luz del espíritu hacia el corazón desde donde es distribuida a la totalidad de la psique. Con presencia en el corazón, las coerciones del yo compulsivo pueden ser observadas y transformadas. Con presencia y la subsiguiente apertura del corazón, los aspectos egocéntricos del yo (nafs) pueden ser transformados en cualidades verdaderamente humanas.

En los textos clásicos encontramos un énfasis tan extraordinario respecto del “yo-que-compele-al-mal” (nafs-i ammara) que uno se ve forzado a preguntarse si esto se debe a que la gente a quien iban dirigidos estos textos estaba significativamente más dominada por el ego, o si nosotros estamos en la misma situación. ¿Cuánto debiera enfatizarse esta “batalla” contra los nafs? ¿Debemos oponernos a cada uno por sus impulsos como algunos aconsejan? Ciertamente este no es el ejemplo de Muhammad y del Qur’an, los que sugieren que el yo (nafs) tiene sus derechos y que mientras estén dentro de límites válidos y morales, los placeres de la vida terrenal no representan un menoscabo para la vida espiritual. Lo que vemos, sin embargo, en las vidas de aquellos que han sido transformados por la gracia de Dios es una independencia creciente respecto del mundo de los sentidos; no obstante esto no es el resultado de un ascetismo intencional. Muhammad dijo en una ocasión: “Este mundo es para mí como un árbol que da sombra al viajero por un instante.”

Sin embargo, es necesario tener presente que tanto el espíritu como el ego –siendo dos fuerzas que se contraponen dentro de la naturaleza humana—anhelan ambos tener el control absoluto del corazón. Ibn ‘Arabi escribe:

El conflicto entre la razón y el “yo-que-compele-al-mal” se debe a su misma naturaleza, la

que induce a cada uno de ellos a intentar dominar por completo al ser humano y gobernarlo. Incluso aún cuando uno de ellos haya logrado conquistar todo el dominio, el otro sigue luchando por recuperar lo que ha perdido y reparar lo que ha sido destruido. (Ibn 'Arabi, *Divine Governance of the Human Kingdom*, p. 12)

La manipulación del ego no siempre se manifiesta en forma grotescamente carnal o negativa; puede tomar la forma de una exigencia de atención, o una insistencia muy sutil de salirse con la suya. Puede incluso tomar la forma de prácticas espirituales basadas en motivos egoístas, o puede pernear todo nuestro ser a modo de incapacidad para renunciar a nuestro punto de vista egocéntrico.

La recomendación clásica es que podemos darle al nafs lo que le es propio y nada más. Si empezamos a ceder en cosas menores, corremos el riesgo de ser vencidos por el yo egocéntrico, y perder así el contacto con la conducción del corazón y del espíritu. Lo que comienza como una pequeña culebra de jardín puede, entonces, terminar convertido en un dragón. Dentro de nuestra propia cultura, el nafs egocéntrico encuentra muy poco que se le oponga excepto las fuerzas de otros que son similares a él. El nafs está siempre en conflicto—especialmente con otros egos y con partes de sí mismo—pero la lucha de nafs contra nafs no conduce a nada.

Presumimos acerca de la libertad y los derechos del individuo, pero poco decimos en cuanto a la responsabilidad hacia la comunidad y la familia, y casi nada respecto de nuestra relación y responsabilidades respecto de la Realidad Divina. El sufismo sugiere que el logro de nuestro aspecto humano o humanidad no depende de seguir cada impulso del yo, sino de nuestro sometimiento a lo Divino. El Safismo presupone que el logro de nuestra humanidad no depende de que sigamos cada impulso del ser, sino de que establezcamos una conexión entre el ego y el Espíritu. Ibn 'Arabi continúa:

Lo que puede salvar al reino humano del peligro, es su obediencia a una influencia benefactora que viene de afuera. Dicha influencia externa al ser humano es el conjunto de principios divinos. Sólo cuando una persona está abierta y dispuesta a aceptar los principios divinos, el espíritu en su interior reconoce que esta influencia tiene la misma naturaleza y las mismas características que le son propias. Sólo entonces puede distanciarse del “ego-que-compele-al-mal.” Cuando esto ocurre, la razón imagina que ha encontrado un aliado contra el ego y se rebela contra él; comienza así la guerra entre ellos.

Las dos fuerzas que luchan por dominar al ser humano se percatan de sus diferencias sólo en relación con los principios divinos. No obstante, visto desde fuera, es evidente que una de estas fuerzas pugna por llevar al ser humano a su destrucción, y la otra, a la felicidad. (Ibid)

No es sino hasta que comenzamos a oponernos al nafs que notamos su enorme influencia y cuán poderosa es esta influencia. Si al nafs se le niega un medio de expresión, puede cambiar de estrategia fácilmente y satisfacerse por otros medios. Por ejemplo, podemos controlar su lujuria pero descubrir que aumenta su ira. Puesto que esta batalla entre el espíritu y el ego es virtualmente una guerra entre iguales, la lucha parece a veces sin esperanza.

Aunque Dios creó a su delegado (el ser humano) con los atributos más perfectos, Él vio que

éste por si solo era, no obstante, débil, impotente y necesitado. Dios quería que Su delegado fuera consciente de que sólo podría encontrar fuerza en la ayuda y apoyo de su Sustentador (Rabb). Creó una oposición fuerte a él para provocar esta toma de conciencia. Ese es el secreto de las dos opciones contrapuestas que tiene la identidad humana. (Ibid).

En otras palabras, esta lucha entre los dos principios de nuestra naturaleza sólo concluirá cuando entre en escena un poder más alto. Para esto es necesario hacer un llamado de asistencia divina, comprender con humildad nuestra dependencia de Dios, y sin abandonar nuestra lucha con nuestras compulsiones egocéntricas, rezar para que ellas sean disueltas. Los nafs, sin embargo, a menudo se resistirán a dicho llamado.

Tal como un viento puro hace llamear al fuego, el fuego del ego sufre con la Luz Divina Inmaculada. Y al sentir dolor a causa de la luz, imagina que el reino humano –el cual gobierna—también sufrirá por la Luz Divina generada por el espíritu. Por tanto, trata de proteger su reino del sufrimiento cubriéndolo con innumerables velos de inconsciencia, imaginación y deseos. El espíritu generador de la Luz Divina trata de hacer lo mismo para proteger al ser humano del dolor del fuego. Los dos adversarios rivalizan por persuadir al reino humano de sus convicciones y estampan sobre él sus creencias con la esperanza de que éste se les unirá y asumirá los atributos del fuego o los de la luz. Como consecuencia, el reino adherirá a uno de los dos y quedaría sujeto a él.

Esta es la sedición, el conflicto entre los dos: la causa de sus guerras internas. ¡Si tan sólo uno de ellos, en vez de sólo mirarse a sí mismo pusiera atención a la voz que no deja de llegar del exterior! Entonces vería realmente quien es la causa de todo esto, quien es verdaderamente el que les hace actuar de ese modo. Habría descubierto la verdad. Se establecería la verdad y la justicia. Entonces, ni el espíritu ni el ego podrían decir acerca del otro que hay peligro en “este” o “salvación” en “aquel.”

Incluso si pudieran verse el uno al otro, habría la posibilidad de paz dentro del reino humano. ¿Cree usted que la oposición a la paz interior es sólo un asunto del “yo-que-compele-al-mal?” Si este desapareciera, todo lo que se está discutiendo aquí no habría tenido existencia. En verdad, es la fuente de todo conflicto. Si hubiera desaparecido, todo desaparecería.

Este es el secreto que el Señor muestra a algunos y esconde a otros. El Creador no necesita explicar sus acciones. La prueba está en las palabras del Señor:

Y si tu Sustentador hubiera querido, ciertamente habría hecho de la humanidad entera una sola comunidad: pero lo dispuso de otro modo, y así siguen adoptando posturas divergentes –todos ellos, a excepción de aquellos sobre los que tu Sustentador ha derramado Su Misericordia. Qur'an Sura Hud, 11: 118- 119

“Aquellos sobre los que tu Sustentador ha derramado Su Misericordia” son aquellos que han sometido sus egos y han recibido las cualidades de Sus Nombres y Atributos Más Bellos. Dicha persona ha visto transformadas las cualidades egocéntricas con la ayuda de la acción exaltante de los principios y formas de vida de inspiración Divina. Esa persona habrá puesto en operación en su interior aquellas cualidades que son verdaderamente humanas.

Este ensayo forma parte del libro *The Knowing Heart. A Sufi Path of Transformation*. 1999.

Traducido al español por Gastón Fontaine y Patzia González Baz

Webislam