



Mohāsebah: el camino sufí de la autoevaluación

Carol Baldwin



En el letrero en la valla del jardín se podía leer: «En tu visión del mundo está la imagen de ti mismo».

¿Qué quiere decir esto? Seguramente, mi imagen del mundo es una visión normal. De acuerdo. Seguramente habré visto el mundo de las dificultades y de las frustraciones; de la violencia y del odio; de gente peleándose por migajas; el único mundo verdadero, el que se describe en los informativos.

Pero los maestros de la senda espiritual están todos de acuerdo con el cartel. Los sufíes y los que no lo son están de acuerdo en que tu visión del mundo, y la de los informativos, es el resultado de unas condiciones espirituales específicas. Y refleja las distorsiones y las grietas que existen en esas condiciones.

Para eliminar las distorsiones de nuestra visión, los maestros sufíes insisten en la necesidad de limpiar y purificar nuestros sentidos. Shāh Nematollāh (834/1431) escribe que el primer paso verdadero, el primer paso para liberarse del dominio del ego, debe ser el arrepentimiento (*tobah*) que se produce en este tipo de autoevaluación (Shāh Nematollāh 1975, pp. 185-86)¹. El actual maestro de la Orden sufí Nematollāhi, Dr. Javad Nurbakhsh, también insta a sus discípulos a realizar diariamente esta autoevaluación (Nurbakhsh 2001)². Hasta que no dé este primer paso cuidadosa y profundamente, el iniciado «simplemente se ha inscrito en el curso preparatorio» pero no ha comenzado todavía a recorrer la Senda³.

¿Por qué es precisa esta autoevaluación en un camino que se dirige a Dios? ¿Por qué centrarse en uno mismo cuando el propósito final es ver únicamente a Dios? Porque no puedes ver un jardín con unos prismáticos distorsionados y no puedes experimentar la Unidad divina a través de la lente de la autoadoración. Ni siquiera puedes acordarte de repetir tu *zeker* (continuo recuerdo de Dios).

Un callejón sin salida

Sin embargo, aún profundamente inmersos en el dualismo y la autoadoración, podemos intentar hallar a Dios a través de la lente del egoísmo. Los resultados parecen alentadores, pero es una falsa esperanza.

Mucha gente cree haber visto el final y exclama: «He visto...» y «Dios me ha dicho...». Pero, ¿qué han encontrado? Por un lado, ven un gran «yo» y, por el otro, el gran Dios que han buscado, vislumbrado y tocado. Se trata de un mundo en el que están Dios, yo y, por supuesto, ellos —los otros que no han recibido ese favor. Los maestros dicen, sin embargo, que esto no sólo no está cerca del punto final del misticismo sufí sino que se trata de un callejón sin salida, una trampa en el camino, aún inmerso en el territorio del dualismo. Aunque algunos consideren esto como «El Premio», se trata únicamente de una visión a través de unos prismáticos rotos. Para la



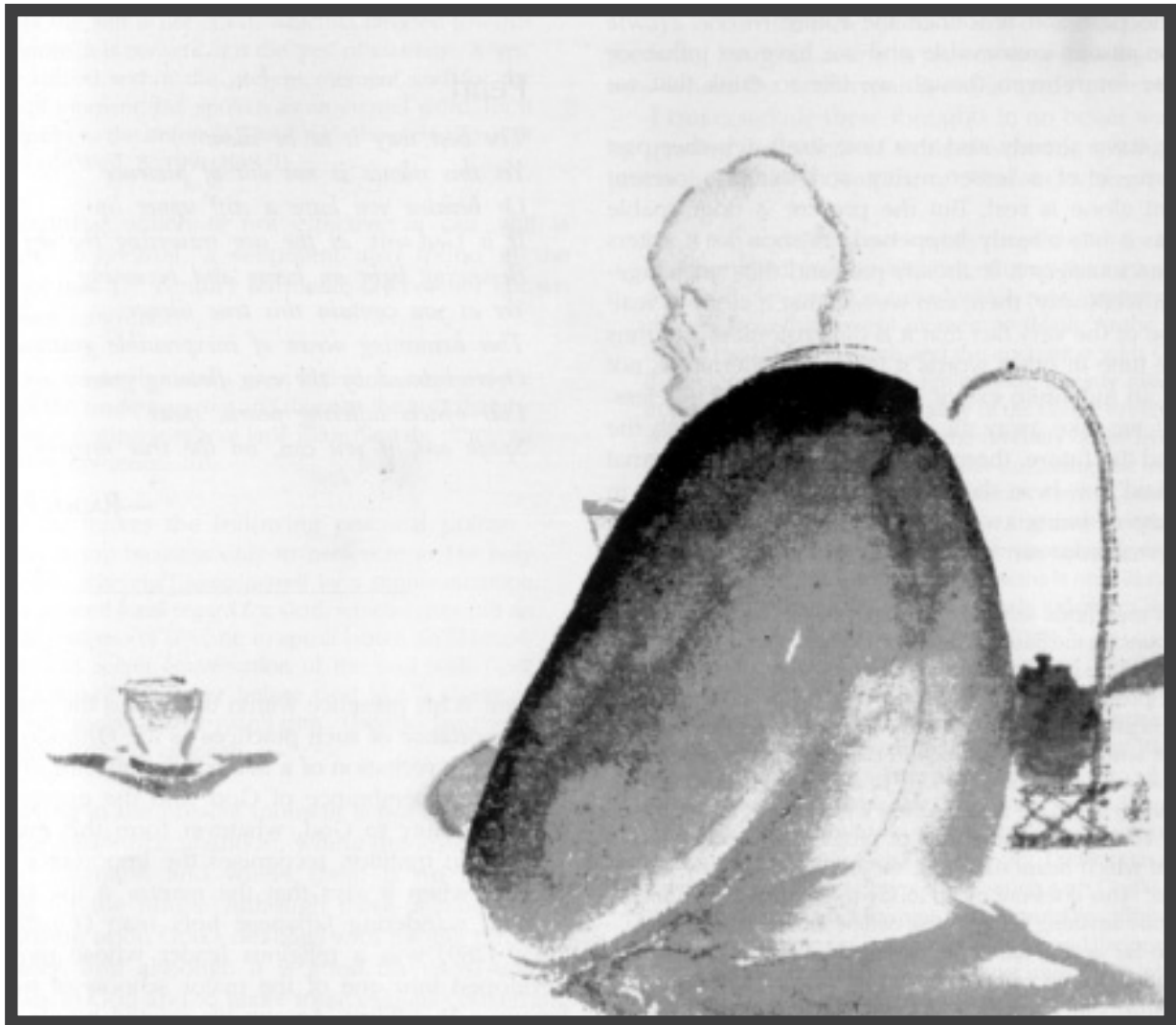
mayoría de la gente, que busca algo de espiritualidad en sus vidas, estas visiones son suficientes. Representan el final de su búsqueda y las utilizan para aumentar su orgullo, la identificación con su ego y para acrecentar la división entre «yo» y los demás.

Pero para los maestros sufíes, este es un camino que tan sólo recorre un círculo, un camino tentador que no

al final del camino, sólo hay ¡síes!. ¿Cómo puede una persona pasar de estar dominada por una emoción a estar dominada por otra tan diferente? Los maestros dicen que esto requiere dos cosas: gracia y trabajo, «mucho trabajo».

Hay dos razones por las que el discípulo no acomete el trabajo necesario: porque no sabe qué tiene que

mente, estas etapas se han denominado el «yo dominante», el «yo arrepentido» y el «yo serenado». El Dr. Nurbakhsh describe este proceso de la siguiente manera: «El yo dominante (*nafs-e ammāra*) se considera como una potencia que debe ser transmutada, en un sentido real, en el yo arrepentido (*nafs-e lanwāma*) y finalmente en el yo serenado (*nafs-e motma'enna*),



va a ninguna parte, pero un camino que, al recorrerlo, da una gran sensación de haber viajado.

¿Cuál es, entonces, el verdadero camino sufí? ¿Cómo se puede salir del callejón sin salida del yo y lo mío? ¿Qué puerta tenemos que descubrir para recorrer la senda correcta?

Del no al sí

Al principio del camino, el discípulo está lleno de ¡noes! y,

hacer o porque no está dispuesto a hacer este trabajo. Este artículo trata de una acción práctica, específica, para cambiar del no al sí. Los maestros dicen que esto es lo que se debe hacer para empezar la tarea.

La senda sufí

La senda sufí consta de tres etapas que se denominan por la forma en la que nos relacionamos con la «otredad» de la vida⁴. Tradicional-

de modo que pueda retornar a la Verdad»⁵ (Nurbakhsh 2003, p. 184).

Estas tres etapas son como tres jardines. El discípulo empieza en el jardín del yo dominante y, a veces, mediante la gracia, vislumbra el segundo y el tercero. Pero el punto de partida es el yo dominante.

Sólo con el trabajo y la gracia, puede el *darwish* progresar hasta lograr que el yo arrepentido domine y que el segundo jardín se convierta

en morada permanente. Y solamente desde el yo arrepentido puede uno viajar hasta morar permanentemente en el yo serenado.

Este trabajo requiere motivación. Sohrawardi (587/1191) explica que la motivación aparece y se desvanece muchas veces y que el discípulo debe perseverar en su esfuerzo y pedir la ayuda de Dios hasta que el estado de autoevaluación se convierte en dominante (Nurbakhsh 2001, p. 130).

¿Trabajo? ¿Trabajo espiritual? Algunos responden que no se esfuerzan: «Para eso tenemos un maestro, él realiza todo el trabajo». Pero los maestros responden que, a lo largo de la Senda, el sufí debe trabajar deliberadamente en su progreso. Solamente al final, se pierde el esfuerzo individual en la visión de la Unidad. Hasta entonces, se necesita el intelecto para pulir la roca del ego. De hecho, la palabra intelecto (*'aql*), en árabe, procede de la misma raíz que «trabar». Los maestros explican que el intelecto debería usarse para trabar o controlar al *nafs*. En un discurso sobre el libre albedrío, el Dr. Nurbakhsh explica que, hasta el final de la Senda, el discípulo debería actuar como si tuviera libre albedrío y debería usar esa libertad para esforzarse conscientemente y progresar en la Senda (Nurbakhsh 1998, p. 87).

Sin un trabajo consciente y sin la ayuda de la gracia, el discípulo estará siempre sometido al yo dominante.

El yo dominante

¿Por qué se llama etapa del yo dominante a la primera etapa? ¿Qué término tan extraño! ¿Por qué dominante? ¿Qué es lo que está siendo dominado?

La visión del mundo desde el yo dominante es la de un mundo como un escenario en el que el ego trata por todos los medios de ser el director de la obra. El mundo visto a través de la lente del yo dominante es un mundo que se quiere dominar, controlar o juzgar. El motivo puede ser el orgullo o puede ser el deseo de ayudar. En ambos casos, el impulso es el mismo, dominar, controlar, hacer que todo se comporte como yo

deseo. Las emociones características son la rabia, la frustración, el miedo y la tristeza —diferentes formas del sentimiento del «¡no!» porque el mundo se resiste a que el yo sea el director de la obra.

Y en esta etapa es en la que permanece la mayoría de la gente, en una vida que es desagradable, embrutecedora y breve. En la que el mundo de la dualidad, del yo y ellos, puede rápidamente convertirse en una jungla.

Incluso cuando uno desarrolle algo de espiritualidad, el yo dominante sigue mandando. Los pensamientos siguen intentando escribir el guión del mundo. Uno sabe que está en las garras del yo dominante cuando sus pensamientos cotidianos se centran en lo que otra gente debería hacer o dejar de hacer, cuando piensa en lo que debería hacer para que los demás hagan lo que uno quiere que hagan, o cuando uno recuerda una y otra vez cómo le han fallado los demás.

¿Cómo podemos escapar de esta trampa? ¿Podemos saltar directamente desde aquí a la tercera etapa, la del alma serenada?

Los maestros responden que no. Para llegar a la etapa del alma serenada, primero se ha de pasar por la etapa del yo arrepentido.

¿Cómo podemos ir de la morada del yo dominante a la siguiente morada? Practicando cuidadosamente la autoevaluación y el arrepentimiento, lo que los sufíes llaman *mobāsebah*.

El yo arrepentido

Así como el yo dominante se centra en la relación entre «yo y los demás», el yo arrepentido se centra únicamente en el «yo». Si el yo dominante se centra en la dualidad entre «yo» y «los demás», el yo arrepentido se centra en «yo como soy ahora» y «yo como debería ser»:

*El yo dominante domina a los demás,
el yo arrepentido me culpa a mí mismo.*

El proceso del yo arrepentido implica la autoevaluación y ésta implica tener en cuenta las acciones y los pensamientos propios. El resultado de este trabajo es conocer en pro-

fundidad que «yo» jamás puedo eliminar esos malos pensamientos, sólo Dios puede. Esta es la etapa en la que el ego se reduce, en la que se planta la pobreza espiritual en el suelo de la impotencia. La flor es la verdadera aceptación del mundo. El tallo es la rendición.

Cuando el yo dominante proclama que se ha rendido, es sólo fanfarronería y apariencia. La renuncia real únicamente llega cuando uno reduce su ego enfocando su atención en sus propias faltas. La renuncia no es algo que uno haga, sino algo que ocurre en la medida en que aumenta la conciencia de la propia pequeñez.

Pero, en concreto, ¿cómo podemos practicar la autoevaluación sufí, *mobāsebah*?

1.- Examina tus pensamientos y tus actos

Se exhorta a todos los *darwish* de la Orden sufí Nematollāhi de hoy en día a realizar la autoevaluación cada noche antes de acostarse (Nurbakhsh 2001, p. 132). Mohammad Qazālī (505/1111) hizo la misma recomendación hace cientos de años (ibíd., p. 128). Al discípulo se le indica que dedique unos minutos a examinar el día transcurrido y a apuntar específicamente todos los actos y pensamientos positivos y negativos ocurridos.

Una sufí de este siglo, Irina Tweedie, describe en su libro *The Chasm of Fire (El abismo de fuego)* cómo le instruyó su maestro sufí en la India a «escribir todos tus actos erróneos y malvados desde tu infancia. Te servirá como una confesión. Una especie de *curriculum vitae* de tus pecados... Todo el mundo tiene que hacerlo... No hay otro camino» (Tweedie 1979, pp. 63-64).

El primer problema es intentar decidir si uno de tus actos es positivo o negativo. Aunque esto pueda parecer fácil de hacer, Qazālī nos advierte de que el yo «es engañoso y farsante; sus intenciones parecerán obediencia a Dios...». Para solventar este engañoso problema, los maestros nos piden que registremos tanto los actos positivos como los negativos. No es muy realista tener una larga lista de actos positivos y una muy corta de

Sale el sol

Mira cómo se funde en mis ojos
 gota a gota la tristeza
 Cómo la mano del sol
 va apresurando mi sombra negra e indómita
 Mira: mi existencia toda se derrumba
 se me traga una gran llama
 me eleva hacia la altura
 me apresa en una trampa
 Mira:
 mi cielo todo
 se llena de estrellas fugaces

Tú viniste de muy lejos, de muy lejos
 de la tierra de los perfumes y las luces
 Me sentaste en un escabel
 de marfiles, de nubes, de cristales.
 Llévame oh esperanza mía alentadora
 a la ciudad de los poemas y las pasiones

—*Nuevo nacimiento*, Forugh Farrojazad
 —Traducido por Clara Janés y Sahand

negativos. Y es igualmente falso ver únicamente tus aspectos negativos. La lista escrita debería contener tanto aspectos positivos como negativos.

Ruzbahān Baqlī Shirāzi (606/1209) explica que la autoevaluación es la enumeración por el intelecto de los errores internos y de los pensamientos sobre lo que no es Dios; es el reproche del intelecto al «yo dominante» por seguir con sus vicios. Asimismo, el intelecto es el guardián del espíritu (*ruh*) en el cumplimiento de los mandamientos. Ruzbahān continúa: «Según un místico, la autoevaluación es primero educación del ego, y luego, lucha incansante por conseguir su transformación. La realidad de la autoevaluación es la presentación de los errores del ego al espíritu. Mohammad ibn Mahmud 'Āmoli (s. XII) explica que: «La autoevaluación significa la continua búsqueda dentro del yo y el examen de todos los actos y estados» (Nurbakhsh 2001, p. 131).

2.- Examina tus estados

El Dr. Nurbakhsh instruye a sus discípulos para que incluyan en su examen una evaluación de su estado espiritual (Nurbakhsh 2001, p. 133).

Cada día tiene lugar la evaluación y la pregunta es: ¿multiplicidad o Unidad?

De hecho, analizar tus estados es analizar tu visión del mundo, pues en tu visión del mundo está tu imagen de ti mismo. El yo dominante verá multiplicidad. El yo arrepentido se centrará en tus propios actos e irá abandonando la multiplicidad y preparando los ojos del alma para la visión de la Unidad.

3.- Pide perdón y repara

Cuando cometes un error, son necesarias dos cosas. Hace años, Qazālī instruía a sus discípulos a pedir perdón y a reparar. Los sufíes de la Orden Nematollāhi de hoy en día reciben la misma instrucción. Cuando se requiere alguna reparación, debe realizarse inmediatamente, tanto si es preciso reparar, pedir perdón o cualquier otra acción que compense el error cometido.

El sufí Sharafoddin Maneri explica en *The Hundred Letters* (*Las cien cartas*) que, para errores como «calumniar, acusar o molestar a los demás de diferentes maneras, es necesario que reconozcas que has calumniado a la persona en cuestión y buscar...

su perdón. Si piensas que se puede enfadar contigo, es bueno elegir el momento oportuno y permanecer tranquilo. Sí, a pesar de todo, se vuelve furioso cada vez que hablas, entonces vuélvete hacia Dios e implora perdón... Haz las paces, hasta donde te sea posible, con todo aquel que tenga un rencor legítimo hacia ti» (Maneri 1980, p. 18-19).

4.- Trabaja conscientemente para evitar esos errores

Todos los maestros coinciden en que se debe tener una resolución firme para redoblar esfuerzos y eliminar los actos negativos al día siguiente. El Dr. Nurbakhsh explica que esto implica utilizar el intelecto individual, la razón, como «un yugo que puede someter y controlar al yo dominante cuando éste se vuelve salvaje y su comportamiento se desvía. Dentro del marco de los usos y costumbres sociales, así como del de las leyes y principios de la religión exotérica, este intelecto vigila al yo dominante, pero nunca puede ser un guía hacia Dios, la Verdad suprema, y esperar de él tan noble tarea es totalmente absurdo» (Nurbakhsh 2003, p. 185). En este proceso son necesarias también la gracia de Dios y la dirección de un maestro perfecto.

¿Cómo es posible siquiera esperar que uno pueda llegar a cambiar? Porque, como dice Sharafoddin Maneri: «La realidad del arrepentimiento requiere un cambio radical en nuestra naturaleza básica» (Maneri 1980, p. 18-19).

William James, en su clásico trabajo *The Varieties of Religious Experience* (*Las variedades de la experiencia religiosa*), explica que cada uno de nosotros empezamos con unas susceptibilidades, impulsos e inhibiciones diferentes. El inventario moral de la autoevaluación las saca a la luz y les pone etiquetas como «ira» o «miedo». Luego, durante el proceso de autoevaluación, la emoción del arrepentimiento gana fuerza hasta convertirse en una emoción más fuerte que ninguna otra. James llama a esto «el poder expulsador de un afecto más fuerte».

El asunto es que esta intensa emoción (el arrepentimiento) se im-

pondrá sobre esas otras emociones con las cuales no nos sentimos tan comprometidos. «No influye lo intenso o débil que sea el afecto, siempre que la emoción que produzca sea suficientemente fuerte». Entonces la emoción de mayor energía toma el control. «Hay un nivel de intensidad tal que, si una emoción llega hasta él, se asienta como la única efectiva barriendo así a sus antagonistas con todas sus inhibiciones». El psicólogo James, se apoya en el estudio de numerosos casos para mostrar que aquel «que vive en el centro religioso de su energía personal y al que mueve el entusiasmo espiritual, difiere de su yo carnal previo de manera perfectamente definida. El nuevo ardor que inflama su pecho consume en su llama los ‘noes’ inferiores que llenaban su ser y le mantiene inmune ante la infección procedente de la parte rasertera de su naturaleza». Este nuevo centro en el yo arrepentido «puede llegar de forma gradual o mediante una crisis; pero, en cualquier caso puede llegar ‘para quedarse’» cuando el impulso es suficientemente fuerte (James 1961, p. 212-217).

Beneficios de la autoevaluación: el yo serenado

Este esquema de examen, confesión y arrepentimiento está reconocido, de alguna manera, en muchos otros programas espirituales. Incluso el antiguo oráculo griego de Delfos tenía como divisa: «conócete a ti mismo». La Iglesia católica prescribe la confesión. Los metodistas incluían el proceso de autoevaluación de John Wesley. Los estudios científicos de la psicología moderna⁶ ensalzan los beneficios de varios aspectos de este proceso.

El proceso es una paradoja: lo que a primera vista parece algo así como masoquismo, es en realidad un sustento; aquello que consiste en apartarse de los demás y centrarse en uno mismo permite hallar los elementos esenciales de toda humanidad; lo que puede parecer humillación se convierte en humildad.

Un maestro sufí explicó que un *darwish* debería ser como un cuerpo

conductor. Para convertirse en un conductor, uno debe eliminar toda resistencia. Mediante la autoevaluación se elimina la resistencia⁷.

Esta no es la etapa del «pobre de mí» o de «no valgo para nada». Por el contrario, es una etapa de las más poderosas para reorientar la visión y prepararse para la visión de la Unidad. No es una generalización, una petición de disculpas genéricas a los demás por cometer errores; implica pedir disculpas específicas por errores concretos. No es un estado de ánimo sino un proceso, que requiere tiempo y un gran deseo de esforzarse hasta eliminar para siempre la visión del yo dominante. El proceso completo requiere años.

El Dr. Nurbakhsh escribe: «La disciplina y el método espiritual de la Senda purifican gradualmente el corazón, dejando salir su calidad espiritual, y, al mismo tiempo, transmutando el yo dominante» (Nurbakhsh 2003, p. 185). Y en otra obra advierte: «Has de saber que mientras no estés libre de ti mismo y no demuestres sinceridad, el auxilio del amor, que no es sino el favor divino, no te cogerá de la mano en tu viaje [...] Esfuérzate para perderte a ti mismo, si deseas alcanzar el reino de la Unidad divina y la libertad» (Nurbakhsh 1998, p. 138).

Del concepto a la costumbre

¿Cuándo practicas la autoevaluación? Todos los días. Cuando pensamos obsesivamente: «están equivocados, está equivocada, está equivocado». O cuando nos invade un sentimiento de «no» llenándonos de miedo. En otras palabras, el «no» puede tomar dos formas: una exteriorización del «no» en una explosión que se llama ira/furia/intolerancia, o una interiorización del «no» en una implosión llamada autoestima baja, odio a sí mismo.

Cuando se está dominado por sentimientos mundanales, la autoevaluación es la puerta que conduce a la libertad. Sin embargo, algunos dicen: «No puedo dejarlo de lado. Tengo este problema de familia con mi hijo, con mi marido o con mi mujer. Pien-

so en él todo el tiempo, porque esa es mi responsabilidad hacia mi familia». El verdadero sufí sabe que el yo dominante nunca puede ayudar en un problema familiar. Nunca. Solamente puede ayudar una clase especial de amor, y la autoevaluación es la puerta hacia el verdadero amor sufí. Así, aunque parezca paradójico, tenemos que apartarnos de los demás y concentrarnos en nosotros mismos. Tenemos que cesar en nuestro empeño de controlar el mundo, dejar el mundo a Dios y concentrarnos en nuestro propio comportamiento. Únicamente mejorándonos nosotros mismos podremos realmente ayudar a los demás. Sólo si abandonamos nuestro control del mundo podremos dejar a Dios entrar en él.

Otros dicen: «Yo ya tengo baja la autoestima. No necesito la autoevaluación, no necesito maltratarme más». Sin embargo, esto es no entender nada. La autoevaluación requiere que veas también tus buenas cualidades. Requiere que veas ambas cosas. De hecho, en todos los casos, la autoevaluación te hará sentirte mejor contigo mismo pero sin sentirte orgulloso. Buscar y señalar nuestros errores humanos nos proporciona humildad, no humillación, porque las señales son específicas, señalan comportamientos específicos, no tu forma básica de ser. En tu lista debería haber más o menos tantas cosas positivas como negativas.

Hay gente que está tan centrada en los fallos de los demás que no pueden evitarlo. «¿Qué quieres decir con mis faltas? ¡Sabes lo que hizo él! Déjame explicarte...». Pero la autoevaluación requiere que siempre que algo nos preocupe, nos abstraigamos de los «fallos» percibidos en los demás y nos centremos estrictamente en nuestra propia parte en el asunto.

Las personas con una larga experiencia en la práctica de la autoevaluación dicen que, al principio, escribían la lista cada noche durante meses, incluso años, hasta que se convirtió en un hábito profundamente arraigado. Al menos una vez, hicieron revisión de su vida completa, además del examen de cada día. «Siempre que estoy

preocupado o molesto por algo, hago mi autoevaluación en relación con dicho asunto centrándome únicamente en la parte que me corresponde. Podrías pensar que esto me hace estar más molesto, pero nunca, jamás es así. La autoevaluación me libra de esa preocupación y, luego, puedo dejar de pensar en el problema y volver al *ẓekr*.

El objetivo, en la terminología de los antiguos maestros de la Senda, es que la autoevaluación pase de ser un estado pasajero a ser una morada permanente.

Para conseguir este cambio, anotar por la noche la autoevaluación no es lo mismo que lo que se entiende hoy en día por escribir un diario. No se trata de escribir un ensayo cada noche sobre lo que nos viene a la cabeza. Se parece al diario en que es una reflexión sobre uno mismo y en que funciona mejor cuando se pone por escrito. Sin embargo, la autoevaluación es un examen moral, que da como resultado una lista de tus rasgos de carácter, una lista de los estados y las acciones que resultaron de intentar dominar y controlar el mundo. Es una lista de lo que has hecho bien y de lo que has hecho mal y esto requiere un juicio, un juicio muy cuidadoso y meditativo.

Perfeccionarse

Hāres Mohāsebi (243/857), uno de los grandes sufíes de los primeros siglos del Islam destacó la importancia de la autoevaluación silenciosa. Distinguía esta actividad de las actividades exteriores de hipocresía (*riyā'*), de la «falsa e hipócrita demostración de religiosidad». En el libro de Baldick, *Mystical Islam (El Islam místico)*, se atribuye a Mohāsebi el desarrollo de la autoevaluación «que los sufíes adoptaron y usaron» (Baldick 1989, pp. 33-35).

Desde los inicios, los maestros han desarrollado este tema y han definido cuatro aspectos para la autoevaluación:

Cada noche, (1) examina tus pensamientos y tus actos, (2) examina tus estados.

Al día siguiente, (3) pide perdón y repara lo necesario, (4) trabaja conscientemente para evitar los errores.

En su ya clásico libro *Mysticism*, Evelyn Underhill describe en detalle la etapa que denomina purificación del ego (Underhill 1974, pp. 198-231). Explica que, los que no completan esta etapa no pueden llamarse místicos «por grande que sea su iluminación pasajera» (Underhill 1974, p. 198). Esto se debe a que el amor que crece en el jardín del yo dominante es aún un amor egoísta. Por esta razón, el Dr. Nurbakhsh dice que incluso proclamar «yo amo a Dios» o «yo estoy rendido» no tiene, de hecho validez alguna⁸. El verdadero amor, el amor libre de todo yo, sólo puede crecer en un corazón cuidadosamente limpiado mediante una autoevaluación rigurosa y practicada durante años.

Desde el punto de vista de los maestros, el arrepentimiento es algo muy adecuado para aquellos a los que aún gobierna el yo dominante o el yo arrepentido. Sólo aquellos que han alcanzado definitivamente la morada del yo serenado pueden entregar al olvido los errores del pasado.

Para estos maestros sufíes, somos como piedras en bruto que se pueden pulir de dos formas. La primera es frotarlas contra otros objetos rugosos. La segunda forma de pulir una piedra es enseñarle a hacerlo ella misma.



Notas

1.- Los diez pasos se encuentran en el tratado titulado *Método para el recorrido de la Senda*.

2.- De acuerdo con el Dr. Javad Nurbakhsh, maestro de la Orden sufi Nematollāhi, el acercamiento al sufismo incluye varios aspectos, tal como lo describe en su libro *En la taberna, paraíso del sufi*. Se trata de la autoevaluación (*mohāsebah*), el continuo recuerdo de Dios (*ẓekr*), la reflexión (*fēkr*) y la meditación (*moraqebah*).

3.- Procedente de discursos registrados en cintas y distribuidos en los *janaqab* de la Or-

den sufi Nematollāhi y publicados parcialmente en el libro *En el camino sufi*.

4.- La senda sufi es descrita de diferentes formas dependiendo del aspecto que se estudia y del estado de desarrollo del que escribe. La descripción que se da en este artículo ha sido utilizada por muchos maestros sufíes.

5.- La palabra *nafs* hace aquí referencia a los pensamientos y emociones centrados en el ego.

6.- *The Healing Power of Confession (El poder sanador de la confesión)* por Henry Dreher, en *Natural Health*, Julio/Agosto 1992. Este artículo describe lo que se conoce como el método Pennebaker.

7.- Esta analogía esta tomada de un discurso grabado del Dr. Javad Nurbakhsh, publicado en el libro *En el camino sufi*, p. 49.

8.- De un discurso grabado del Dr. Javad Nurbakhsh.

Referencias

—Baldick, J. (1989). *Mystical Islam*, New York University Press.

—Dreher, H. (1992). «The Healing Power of Confession» en *Natural Health*, Julio/Agosto.

—James, W. (1961). *The Varieties of Religious Experience*, Collier Books.

—Maneri, S. (1980). *The Hundred Letters*, Paulist Press.

—Nurbakhsh, J. (1998). *En el camino sufi*, Madrid, Editorial Nur.

—Nurbakhsh, J. (2001). *En la taberna, paraíso del sufi*, segunda edición, Madrid, Editorial Nur.

—Nurbakhsh, J. (2003). *Psicología sufi*, segunda edición, Madrid, Editorial Nur.

—Shāh Nematollāh (1975). *Rasā'el*, vol.1, editado por el Dr. J. Nurbakhsh, segunda edición, Teherán, KNP.

—Tweedie, I. (1979). *The Chasm of Fire: A woman's experience of liberation through the teachings of a Sufi Master*, Element Books.

—Underhill, E. (1974). *Mysticism*, New American Library.

