

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-