

Los ritos supererogatorios pueden considerarse así como una extensión o una intensificación de los ritos obligatorios, pues, por ejemplo, todos los actos de abstención y renuncia tienen cierta relación con el pilar del ayuno ritual. La renuncia puede verse como una continuación de la fase anterior de la abstinencia. Si bien aquella se centraba en aguantar el embate de los impulsos negativos e inhibir su expresión, esta fase de renuncia implica el uso de la voluntad para realizar las prácticas propias del método sufí relacionadas con la mortificación del *nafs*. El principio de la mortificación es que el *nafs* se deshabitúe de las cosas a las que está acostumbrado, que se la anime a resistir sus pasiones, se someta su orgullo y se le hagan pasar sufrimientos y tribulaciones para que reconozca la vileza de su naturaleza original y la impureza de sus actos¹¹⁸. Sin embargo, estos ritos no son un fin en sí mismo sino tan sólo medios, ya que no hay que olvidar que los místicos sufíes no son simples ascetas sino que su motor es el amor, que es la fuerza que separa el verdadero misticismo del simple ascetismo.

La fase de la renuncia consiste así en renunciar a posibilidades de acción que son lícitas según la Ley pero cuya renuncia constituye un eficiente medio para el trabajo interior. Esta etapa se centra sobre todo en los ejercicios (*Riyāda*) ascéticos, que son básicamente el hambre, el sueño y el silencio. Estos tres elementos que caracterizan la conducta sufí están expresados en la antigua sentencia *qillat al-ṭa'ām, qillat al-manām wa-qillat al-kalām*, «poco alimento, poco sueño, pocas palabras». Y los primeros ascetas fueron descritos a menudo como *qa'im al-layl wa-sā'im al-dabr*, «pasando sus noches en oración, en postura erguida y manteniendo durante el día un ayuno perpetuo»¹¹⁹.

Para los sufíes estas son las prácticas más eficientes para domeñar el *nafs*. Pero el ayuno, entendido como prolongación voluntaria del ayuno del Ramadán, es quizás el elemento más importante. Véanse a continuación las opiniones de distintos autores sufíes al respecto:

De los primeros sufíes, dice Schimmel que el primer místico en hablar de «la alquimia del hambre» fue Šaqīq al-Baljī, de la escuela ascética

de Jorasán, según el cual cuarenta días de hambre constante podían transformar la oscuridad del corazón en luz¹²⁰. Y al-Huŷwīrī llega a decir que “el ayuno es realmente abstinencia, y eso contiene todo el método del sufismo”¹²¹. Sin embargo, según al-Sarrāŷ, la posibilidad de ayunar no está al alcance de cualquiera sino que es una gracia de Dios, pues “el hambre es el alimento de Dios, mediante el cual da la vida al cuerpo de los hombres rectos”¹²².

Para Rūmī el ayuno tiene múltiples propiedades benéficas y se refiere a él en muchos pasajes de su obra. El hambre, dice, previene y protege de otras enfermedades y por ello es la mejor de las medicinas: “De estar ausente el hambre, a consecuencia de indigestión cien otras aflicciones levantarían en ti la cabeza [...]. La aflicción del hambre es más pura que (otras) aflicciones, en el hambre en particular hay cien ventajas y excelencias. El hambre es por cierto el rey de las medicinas: escucha, mete hambre en tu alma, no la mires con tal desprecio”¹²³. También señala Rūmī que la posibilidad de ayunar es un favor divino: “En verdad, al hambre no lo conquista cada cual, porque este es un lugar donde el forraje abunda excesivamente. El hambre es dado como dádiva a los elegidos de Dios para que con el hambre lleguen a ser leones potentes. ¿Cómo se le daría el hambre a cada palurdo pordiosero? Ya que no escasea el forraje se lo ponen delante, diciendo: “¡Come! Esto es todo lo que vales: no eres ave acuática, eres un ave paniega”¹²⁴. Según Rūmī el hambre es también uno de los medios para desarrollar el discernimiento, pues recuérdese que los sentidos del hombre dormido reflejan el error y lo llevan a una apreciación incorrecta de la realidad: “Cuando ocurre el destino, no ves más que la piel, el exterior: no distingues a los amigos de los enemigos. Ya que éste es el caso, comienza a suplicar humildemente; disponte a lamentarte, a glorificar a Dios y a ayunar”¹²⁵. En definitiva, estar vacío del alimento de este mundo es la condición previa a la iluminación, pues, «¿Podría la flauta sonar si su estómago estuviera lleno?», tal era la pregunta que Rūmī no dejaba de repetir¹²⁶. En realidad, para Rūmī “la nutrición original del hombre es la Luz de Dios: el alimento animal no es adecuado para él; pero, a consecuencia de su enfermedad, su mente ha caído en este (error) de comer día y noche agua y arcilla”¹²⁷.

Ibn ‘Arabī pone en relación la práctica del ayuno con el objetivo señalado por el dicho profético de “morir antes de morir”. Así, clasifica en términos cromáticos los distintos tipos de muerte a la que es sometida el alma en su proceso de evolución, y llama “muerte blanca” al hambre (*ŷu'*), la práctica de la contención que es el ornato de la Gente de Allāh¹²⁸.

Al-Sulamī, por su parte, dice que el ayuno previene de caer en la pereza que lleva a la muerte del corazón: “Una de las enfermedades del alma es la pereza (*al-kasal*), que es una consecuencia de la saciedad. Así es, cuando el alma está saciada, se vuelve fuerte, y cuando se vuelve fuerte encuentra satisfacción, y cuando ha encontrado satisfacción, vence al corazón. El remedio correspondiente es hacer pasar hambre al alma. Porque si el alma tiene hambre, su satisfacción desaparece y, desaparecida su satisfacción, se pone débil; y cuando se pone débil, la vence el corazón, y el corazón, cuando la vence, la lleva a obedecer y hace que desaparezca de ella la pereza. En este sentido dijo el Profeta —que Dios le prodigue bendiciones y paz—: «El ser humano no llena peor receptáculo que su vientre; pero como eso es necesario, un tercio tiene que ser para la comida, un tercio para la bebida, y el otro tercio, para el aliento (*nafas*)»”¹²⁹.

Y finalmente aportaremos el testimonio de Kubrā, según el cual la influencia negativa del *nafs* o alma inferior disminuye cuando se reduce el alimento, práctica que debe ser el primer esfuerzo en el camino: “El primero requiere disminuir el alimento de una manera progresiva, ya que el cuerpo, el alma (*nafs*) y el demonio encuentran apoyo en la comida. Cuando el sustento disminuye, su influencia se reduce”¹³⁰.

En relación a estas prácticas es necesario comentar un ejercicio espiritual adicional que es practicado por todos los sufíes: el *jalwā*, literalmente ‘soledad’, que consiste en el retiro o aislamiento intencional durante un período que puede variar de tres a cuarenta días, durante los cuales el aspirante espiritual ayuna desde la salida hasta la puesta del sol y se concentra en la repetida recitación de los nombres divinos y de fórmulas para evocar y conservar el recuerdo de Dios (*dikr*) y en