

Sobre el Recuerdo (Dhikr) y el Retiro (Jalwa)

Dedicado a la memoria de Sheykh Mansur Escudero

15/04/2015 - Autor: Habibullah Abdussalam - Fuente: Webislam

En este trabajo, casi un pequeño tratado, vamos a desglosar de forma ordenada los principales tópicos relacionados con el Retiro en soledad y la práctica intensiva del Dhikr como medio para alcanzar la 'apertura' (*fath*) espiritual.

Para hacerlo más ameno, y con el fin de que el lector descubra como todas estas prácticas no son ajenas a otras tradiciones espirituales, he realizado múltiples comparaciones y añadidos. En un artículo posterior hablaremos de las prácticas de la meditación (*Muraqaba*) y la contemplación (*Mushahada*).

a) Postura e Inmovilidad

1- Del cuerpo

Sentado, preferiblemente en el suelo sobre una piel de cordero y un cojín, con las piernas cruzadas (y la columna vertebral muy recta) o en "cucullas" (con las piernas dobladas contra el pecho y la cabeza entre las rodillas). En este último caso también se puede usar un cojín o un pequeño taburete bajo las nalgas y se puede apoyar la espalda en la pared (ésto si hiciera falta, pero no es lo ortodoxo). En cualquier caso siempre encarando la Qibla.

No debemos sentarnos entre el sol y la sombra (Hadiz).

Si las piernas están cruzadas al estilo sastre, la pierna izquierda debe estar por delante (más hacia afuera) de la pierna derecha, de manera que la vena que pasa por detrás de la rodilla izquierda sea comprimida con el dedo gordo del pie (derecho). Esta postura disipa las insinuaciones del mal y también se disuelve la grasa alrededor de la zona del corazón, que es la morada del "murmurador furtivo" (*al-khannas*), una de las formas del Diablo.

Semnani (célebre sufi iraní) describe la postura como posición sentada con las piernas cruzadas, la palma de la mano derecha puesta sobre el dorso de la mano o muñeca izquierda (como en la posición de pie del Salat llamada *qabd*), o incluso bajo el codo izquierdo. La palma de la mano izquierda a su vez se apoya sobre el muslo derecho (cerca de la ingle). La pierna y pie derechos se colocan por dentro del muslo izquierdo (o sobre él).

En la práctica de la meditación (*Muraqaba*) de la tariqa Nematollahi la posición de las manos es la contraria, siendo la mano izquierda la que sujeta o se apoya sobre el dorso de la mano o muñeca derecha, la cual a su vez está colocada sobre el muslo izquierdo. Los brazos forman de esta manera la figura "LA" (*Lam-Alif, ??*), adverbio de negación en árabe. De esta forma el sufí muestra su no-existencia frente a Allah.

Las piernas cruzadas y las manos en contacto entre sí crean un 'circuito cerrado', evitando que la energía salga y aislándonos de la energía exterior (en ocasiones negativa). Por eso cuando acudimos a un curandero o sanador espiritual lo primero que nos ordena es que nos sentemos sin cruzar las piernas ni juntar las manos, para que así estemos 'abiertos' a su influjo energético.

El dolor que acompaña a la postura mantenida durante mucho tiempo (en perfecta inmovilidad) puede ser una importante fuente de energía mental, sostiene la mente despierta, facilita la vigilancia y evita la somnolencia.

En el libro "El Desierto Iluminado" se dice: "Durante el tiempo que dura la práctica del *Ismul Adham* tenemos que luchar enconadamente con el dolor que se produce en las articulaciones de las piernas, pues moverse demasiado, o incluso simplemente moverse, supone tener que empezar de nuevo".

En este sentido es como en la práctica de la meditación Zen (*Zazen*), donde la inmovilidad debe ser absoluta, pase lo que pase.

En el yoga hindú clásico las *Asanas* son posiciones hieráticas, impasibles, como las de una estatua. Al igual que deben cesar los movimientos de la mente (los pensamientos) debe también cesar el movimiento del cuerpo. Esto es todavía más evidente en la práctica añadida de los "sellos" o "cerraduras" (*bandhas* o *mudras*), que son una especie de "cierre del circuito" que provocaría una circulación determinada de la energía y evitaría la fuga de ésta. Se dice que la posición de las piernas cruzadas tiene, entre otros, el objetivo de aislar de ciertas corrientes ctónicas (telúricas). Este aislamiento se reforzaría poniendo una hierba especial (la hierba *Kusa* o *Kusha*) o extendiendo la piel de un animal en el lugar en que uno se sienta. Hay, pues, como hemos visto al principio algo especial en la inmovilidad absoluta del cuerpo. Un fenómeno supranormal, atestiguado algunas veces entre los yoguis, es la transmisión de su inmovilidad a sus vestidos; como protegidos por un aura o penetrados por un fluido, éstos se estiran en las fases de alta meditación, y no se mueven ni siquiera cuando sopla el viento.

Para "inmovilizar" mejor el cuerpo, sobre todo para la práctica de la meditación sufi (*Muraqaba*), podemos usar un turbante, o un cinturón o cordón (árabe: *shadd, kamar*; persa: *reshteh, sedd, kemer*; sánscrito: *yoga-patta*; tibetano: *gomtag*). Y también podemos "arroparnos" (*Mussammil, Muddazzir*, suras 73 y 74) con una capa o túnica (*Rida, Yubbah, Jubba*), manto largo (*Burdah, Burnus, Selham, Kisa*) o 'sudario' (el del Hayy y el que envolverá nuestro cadáver) más o menos apretados. Para la vida diaria sin embargo está desaconsejado, por ejemplo, envolver con una prenda un brazo y un hombro, restringiéndolos.

En la postura con las piernas dobladas contra el pecho, la preconizada por Ibn 'Arabi, conocida también como postura de la *Muraqaba* (explicada en otra sección de este artículo), se suele usar un turbante o cinturón para sujetar las piernas pegadas al tronco. Esto permite mayor comodidad y libera a los brazos de su función de sujeción.

Una apretura que recuerda al "abrazo del ángel" Yibril al Profeta en la cueva de Hira (*Ghar Hira*) en la montaña de Jabal al-Nur durante su retiro, en aquel tiempo llamado *Tahannuth* (expiación de faltas, penitencia, purificación espiritual), donde se piensa que lo primero que recitó fueron los 5 primeros versos del *Surat al-'Alaq* (El Coágulo).

La *Sura al-Muzzamil* (nº 73) comienza: "¡Oh tú, arropado ¡Levanta..."

La *Sura al-Muddazir* (nº 74) también comienza: "¡Oh tú, arropado ¡Levanta..." pero sin hacer referencia a s-b-h.

Los dos términos: *muzzamil* y *muddazir* significan arropado o envuelto en una manta, la única diferencia es que *muzzamil* es envuelto en una manta que presiona hacia dentro, contra el cuerpo, como diciendo: «de aquí no me muevo».

Al que es *muzzamil*, le esperan largos «paseos» (*ṣabhan*) por la causa de su Sustentador. Esta fue de las primeras aleyas en descender, anunciándole al Profeta (sws) que le esperaba mucho camino que recorrer.

2- De los ojos (en el caso del *Ism al-Adham* cerrados). Los globos oculares no se deben mover.

Las manos, en la tariqa Naqshbandi, se ponen sobre las rodillas, con la punta del índice y el pulgar tocándose suavemente (*Gnana mudra*), intentando sentir en su contacto los latidos del corazón.

Durante la recitación se debe estar en estado de pureza ritual (wudu o ghusul), lo mismo que para el salat.

b) Vestimenta adecuada

- Usar ropa limpia (recién lavada). Lo mismo para las sábanas de la cama. También puede vestirse la ropa usada por tu Sheij.

- De lana, lino o algodón. Ni seda ni pieles.

Acerca de la piel de cordero y de la lana:

La lana (*suf*) tiene la cualidad de hacer de imán, de atraer la energía electromagnética del entorno, la 'baraka'. Los sufis se solían vestir bien con piel de cordero (con su pelo), bien con chilabas remendadas y muy bastas llamadas derbala o muraqqa. En cuanto a la primera (llamada en árabe *Jeled Jaruf*, en amazigh *Heidora* y en persa *Tajt-e pust*) los derviches iraníes dicen: *Tajt-e pust* es una pieza de piel de cordero, con su lana, que los darwish utilizaban como zamorra para protegerse del frío y del calor, para sentarse encima (especialmente a la hora de la meditación) y como manta para dormir. En tiempo frío se coloca la pelliza con la lana hacia dentro, y en tiempo caluroso con la lana hacia fuera para

mantenerse fresco. Otro nombre con el que la gente conocía a esos darwish era *pashminah-push*, "el que se viste de lana". El cordero del que proceda la piel debería haber sido sacrificado ritualmente (según el rito islámico), pero si tenemos problemas para conseguir una piel así podremos conformarnos yendo a una tienda Ikea y preguntando por un Ludde.

En cuanto a la segunda, la rudeza de esas chilabas de lana simbolizaba el desapego (*zuhd*) del mundo, y su incomodidad en contacto con la piel impedía conciliar el sueño un rato muy largo (con lo que se favorecía la vigilia). Usar ese tipo de prenda tan 'incómoda' durante un retiro nos mantiene más 'vigilantes', nos hace dormir menos y, para finalizar, al acabar el retiro y regresar a nuestras vestimentas habituales el contraste es tan pronunciado que realmente uno se siente en la 'gloria', se percibe con claridad el paso desde el estado de 'contracción' (*qabd*) al de 'expansión' (*bast*).

- De color a ser posible blanco (símbolo de pureza).
- Sin costuras (o sea, no cosida) y sin botones.
- No usar pantalones (llevan costuras).
- Calzar sandalias o usar calcetines que no cubran los tobillos.
- No vestir nada que haya sido teñido (o perfumado) con azafrán o cúrcuma. Y, en general, ninguna prenda de color anaranjado (el color del fuego). Tampoco de color negro o rojo oscuro.
- Perfumar la ropa con esencia o agua de rosas.
- Turbante (*Amama, Ammamah, Imamah, Litam, Nila, Shemagh, Shesh, Ghotra, Kufiyya, Arrazaz, Characheke, Reza. Persa: Dulband, Dastar*). El turbante, o en su defecto un gorro (*Taj, Kufi, Canuz* o Capuz), o ambos combinados, es una sunna reconocida, y se recomienda su uso sobre todo durante la noche, como protección (espiritual). La utilización de un gorro o un turbante durante las horas nocturnas, sobre todo en invierno y con frío, previene la pérdida excesiva de calor corporal, que se produce sobre todo por la cabeza. Durante las horas del día protege de la irradiación solar excesiva (sobre todo en lugares próximos al ecuador).

Según Burhanuddin Herrmann el turbante es útil para que no se escapen por la cabeza las energías que generamos con el Dhikr.

- Velo (*tagelmoust*): para cubrir la boca, y, en ocasiones, también la nariz. Se han dado muchas explicaciones al uso del velo sobre la boca, desde su uso como protección física contra el polvo o el aire frío, hasta razones de índole de conducta o ritos sociales, pasando por otros argumentos como aquellos que lo ligan al "tabú de la boca" y que ven en él una protección contra los demonios, malos espíritus (sobre todo el 'espíritu nocturno', *Kel Asouf*) y el *tehot* (miradas envidiosas y murmuraciones). El velo también esconde o disimula los gestos de la cara y de la boca haciendo más impenetrable y distante al personaje.

Algunos suyuj "enmarcan" su cara con la capucha de una chilaba muy fina que va debajo de

la chilaba de lana.

- Capa o túnica (*Hirka, Rida, Yubbah, Jubba*), manto largo (*Burdah, Burnus, Selham, Kisa*), o pelliza (zamarra) de piel de cordero (*Jeled Jaruf, Heidora* ; Persa: *Tajt-e pust*).

- Bastón (*Had*). Como el de Moisés. Tiene múltiples usos: limitar el espacio sagrado frente al orante, defensa, apoyo al caminar, ayuda para coger fruta de los árboles, objeto de poder.

- Para hacer más profunda la "intimidad" (introspección) y bloquear más la entrada de luz podemos cubrirnos completamente con el manto, es decir, dejarlo caer desde la cima de la cabeza hasta el suelo, rodeándonos completamente. También podemos usar un turbante abierto o un pañuelo fino y translúcido (de color verde o blanco preferentemente) o un foulard (*Ghutra, Keffieh, Kufiyya, Shemagh*) que cubra la cabeza cayendo sobre los hombros; servirá para tamizar la luz (y para protegernos de molestos insectos voladores). Incluso sirve la amplia capucha de la chilaba o *el-burnus*, echándola hacia delante (cubriendo la cara).

En los pueblos del Sahara el turbante cubre en ocasiones las orejas, pasándolo por debajo de la mandíbula, proporcionando así un cierto aislamiento acústico muy agradable. También en el Sahara el turbante puede usarse como velo (*tagelmoust*), con los usos vistos en el apartado anterior. Para un aislamiento acústico parcial también se puede usar el dedo medio taponando un oído (o ambos) mientras se hace dhikr o canto devocional en voz alta. O usar tapones de oído. Puede favorecer la concentración al variar la recepción del sonido que estamos produciendo y aislarnos a la vez de los ruidos del ambiente.

En otras culturas para tamizar la luz se usa una cinta en la frente de la que cuelga una "cortinilla" por delante de los ojos, como hacen los chamanes mongoles, algunos practicantes de Chöd (sobre todo del Bön) y los iniciados de algunas tribus africanas (por ejemplo los Basotho).

- Cinturón, Faja (árabe: *Shadd, Kamar* ; persa: *Sedd, Kemer*). Sujetada con un nudo.

c) Habitación y costumbres durante el Retiro

- En una cueva o en una habitación aislada o en una ermita o Ribat. A ser posible con cúpula (domo) o bóveda semiesférica por techo (*Qubba*), para facilitar la resonancia y la producción de armónicos. También se ha hecho en cementerios aislados o en minaretes. Es importante que haya una fuente de agua cercana (para las abluciones y para beber).

A veces la mejor cúpula puede ser la cúpula celeste (griego antiguo: *Zeús/Theos* o *Uranós* ; turco antiguo: *Tengri* o *Kok-Tengri* o *Kuk-Tengri* ; japonés: *Ten* ; chino: *Tien*), y el mejor templo la naturaleza. Sin paredes y sin techo, abierto a las seis direcciones. Con frecuencia en la cima de altas montañas, donde el cielo parece estar más cerca y se recibe mayor irradiación solar y cósmica. Curiosamente muchas de las montañas consideradas como 'sagradas' no acaban en un pico agudo, terminan más bien en una meseta más o menos extensa, semejando a veces pirámides truncadas (cuando la meseta es pequeña). No obstante se recomienda no hacer Ismaladham bajo la luz directa del sol. Tampoco debemos sentarnos entre el sol y la sombra (con una parte del cuerpo al sol y otra a la sombra).

- Especialmente en la época fatimí, los retiros podían tomar la forma de modestos refugios en lugares aislados lejos de las grandes aglomeraciones, como las «cabañas de Banyas», en el marco silvestre y montañoso del Golán en Siria, donde se retiró un grupo de ascetas en el siglo XI. Más numerosos, sin embargo, parecen haber sido los lugares de retiro en la periferia de las ciudades, como las cuevas del Muqattam o el cementerio del Qarafa en los alrededores del Cairo, o incluso en el interior mismo del espacio urbano, donde los sufíes podían vivir en lugares singulares como los minaretes. El famoso teólogo y místico iraní, al-Ghazali, residió así en la celda más alta del minarete occidental de la Mezquita de los Omeyas de Damasco, durante su estancia en la ciudad a finales del siglo XI. En España es famosa una zona de León conocida como la "Tebaida leonesa", un área montañosa aislada en la que se establecieron, a partir del siglo IV, numerosos de los primeros ermitaños cristianos buscando el retiro para dedicarse a la oración y la meditación. Lo mismo ocurrió en el valle del Zalabí (Marquesado de Granada), sobre todo en los términos de Exfiliana y Alcudia de Güadix, donde existen numerosas cuevas artificiales enclavadas en paredes verticales de difícil acceso.

- Si se trata de una habitación esta debe ser ni muy grande ni muy pequeña. Desnuda, sin objetos, sin muebles, sin decoración. Solo una alfombra en el suelo y una imagen del nombre de Allah en árabe en una pared orientada a Qibla. Debe estar lo más aislada acústicamente posible o alejada de donde habiten más personas, o en el interior de una zawiyya, tanto para disfrutar de silencio y tranquilidad como para tampoco llamar la atención o molestar. También debería estar poco iluminada, o, aún mejor, completamente oscura para facilitar la percepción (y la aparición) de las "luces". Por ejemplo Semnani escribe al respecto: *"El discípulo debe ir a una habitación oscura y tapar la puerta con una cortina para que no entre nada de luz. Tampoco debe oírse la voz de la gente"* (Mosnafat, Semnani, pág. 82). Hoy en día podemos usar cortinas opacas, también conocidas como cortinas Blackout o Black Out. Se usan para las ventanas y para separar "ambientes", y bloquean tanto la luz como los sonidos.

Imam Ghazali escribió sobre este tema: *"La raíz del pensamiento es el ojo ... Aquel cuya niyya (intención) es excelente y apunta alto no puede ser distraído por lo que ocurre en frente de él, pero el que la tiene débil cae fácilmente. La medicina es cortar las raíces de estas distracciones y obstruir los ojos, rezando en una habitación oscura, no manteniendo nada delante que pueda atraer la atención y no orar en un lugar decorado. Por esta razón, los santos solían adorar en habitaciones oscuras, estrechas y poco espaciales"*. Ihya `Ulum al-Din, Libro de Salat. Añadiría a esta magnífico texto que el control del ojo en el Islam

consiste sobre todo en mantener la mirada baja, tanto estando sentado como caminando.

Por otra parte Allah dijo al Profeta: "***Durante la noche, vela en recitación: será para tí una obra supererogatoria. Quizá tu Señor te resucite a un estado digno de encomio***" (Corán 17:79). Y también dijo: "***Vamos a comunicarte algo importante: la oración nocturna es más eficaz y de dicción más correcta. Durante el día estás demasiado ocupado. ¡Invoca el nombre de tu Señor y conságrate totalmente a ÉL!***" (Corán 73:4 8).

En general podemos resumir diciendo que para la práctica del Dhikr en voz alta (Dhikr *jahri* o Dhikr *jali*) es preferible el retiro en lugar abierto o en una habitación con luz. Para el Dhikr susurrado (Dhikr *khafi*) y sobre todo para el Dhikr silencioso o Dhikr del corazón (Dhikr *qalbi*) y para la meditación o Muraqaba es preferible el retiro en oscuridad absoluta (*zulumât*), y también en silencio si es posible. Que el retiro se haga en oscuridad no significa que los ojos estén obligatoriamente cerrados, en algunas prácticas de contemplación (Mushahada) deben permanecer bien abiertos y fijos (inmóviles). Dice Osho:

"Mira fijamente la negrura... Mira fijamente al vacío. Permanece con los ojos abiertos mientras practicas en la negra noche. No cierres los ojos, porque con los ojos cerrados percibes una oscuridad distinta, que es la tuya propia, mental; no real. En realidad, es una parte negativa; no es una oscuridad positiva. Hay luz: cierras los ojos y puedes percibir oscuridad. Pero esa oscuridad es simplemente el lado negativo de la luz. Como cuando miras a la ventana y a continuación cierras los ojos: ves una figura en negativo de la ventana. Esta oscuridad no es verdadera, no servirá. Abre los ojos, permanece con ellos abiertos en la oscuridad, y percibirás una oscuridad distinta: la oscuridad positiva que está allí. Mírala fijamente. Continúa mirando fijamente la oscuridad. Te brotarán lágrimas, te dolerán los ojos...No te preocupes, continúa. En el momento en que la oscuridad -la oscuridad real que hay allí- entre en tus ojos, te producirá un profundo sentimiento muy tranquilizador. Cuando la auténtica oscuridad entre en ti, te sentirás lleno de ella. Esta entrada de la oscuridad te vaciará de toda la otra oscuridad negativa. Es un fenómeno muy profundo.... Si puedes hacerlo es milagroso, mágico. Te convertirás en un ser completamente distinto. Cuando la oscuridad te penetre, tú entrarás en ella: es algo recíproco, mutuo. No puedes entrar en ningún fenómeno cósmico sin que éste entre en ti.

Márchate a un lugar remoto, donde no haya electricidad, y permanece allí durante una semana para experimentar la oscuridad pura. Volverás como si fueras una persona distinta, porque en esos siete días de oscuridad absoluta saldrán todos tus miedos, todos los miedos primitivos. Puede que tengas miedo, que te sientas asustado, porque parecerán muy reales aunque sólo son creaciones de tu mente. Tienes que llegar a un acuerdo con tu inconsciente. Y esta meditación sobre la oscuridad absorberá completamente toda tu locura. Inténtalo.

Puedes intentarlo incluso en tu casa. Cada noche, durante una hora permanece con la oscuridad. No hagas nada, sólo mira fijamente la oscuridad. Tendrás un sentimiento de fusión, sentirás que algo entra en ti y que tú entras en algo.

Permaneciendo, viviendo con la oscuridad durante tres meses, una hora al día, perderás todo sentimiento de individualidad, de separación. Dejarás de ser una isla, te convertirás en océano. Te harás uno con la oscuridad, y ésta es tan oceánica: nada es tan vasto, nada está tan cerca de ti, no hay nada que temas tanto, que te asuste tanto. Te espera siempre a la vuelta de la esquina.

Túmbate y siente como si estuvieras junto a tu madre. La oscuridad es tu madre, la madre de todo. Piensa: cuando no había nada, ¿qué había?. No puedes pensar en ninguna otra cosa que en la oscuridad. Si todo desaparece, ¿qué quedará?. La oscuridad estará allí. La oscuridad es la madre, el seno materno. Por tanto túmbate y siente que estás tumbado en el vientre de tu madre. Y se hará real, se volverá cálido, y tarde o temprano empezarás a sentir que la oscuridad -el vientre materno- te envuelve por todas partes, que estás dentro de ella."

En "Kitab al-inbah 'ala tariq Allah" (Libro del despertar a la senda de Allah) Ibn 'Arabi dice sobre el retiro:

"Cuando el discípulo quiere empezar un retiro, tiene que tapar todos los orificios de su habitación, para que no entre la luz y la oscuridad le rodee por todas partes y le impida ver. Recomendará a las personas de su casa que no levanten la voz ni caminen con chanclos de madera. Si en la casa hay un gato, que se lo lleven, y que envuelvan en trapos las aldabas de la puerta para que no suenen. En la casa del que está en retiro no debe entrar nadie sin conocer esta circunstancia, pues podría perturbarle con su agitación. En la medida de lo posible, sólo los habitantes de la casa tienen que estar al corriente de dicho retiro. Aunque no lo estén, habrán recibido la orden de moderar sus movimientos en lo posible. El que entra en retiro debe preparar su comida y meterla en la habitación. Tienen que ser alimentos ligeros, con mucha humedad. En el retiro evitará comer carne, es lo más conveniente. Cuando quiera satisfacer una necesidad natural, tendrá que ponerse una banda sobre los ojos, cubrirse la cara con un vestido y meter las manos entre la ropa, para que no las alcance un aire extraño. Debe purificarse con el agua que utiliza en el retiro para las abluciones. De vuelta a su cuarto, hará las abluciones, hará dos rakas cortas pero bien hechas, en el sitio habitual. Luego se sentará con la cabeza entre las rodillas e invocará: "¡Allah, Allah!, con la lengua o el corazón, según las fuerzas que tenga. Al sentarse se compromete con Allah a no pedirle nada más que a Él. Porque le será ofrecido todo el Reino, verá bellezas y maravillas cuya visión llena de perplejidad la inteligencia, y recibirá como regalo todo lo que vea. Cuidado con volverse hacia alguna de esas cosas, porque son el velo que le separa del Anhelado.

Luego debe comprometerse a amar a Allah - exaltado sea - in-comparable, inimaginable, inconcebible, no representable. Si durante su retiro se le manifiesta un ser y le dice: "Yo soy Alláh", o "tu Señor", debe contestarle: «¡Tú no eres Allah!» y añadir enseguida: "¡Gloria a Allah!". Entonces esta manifestación empezará a desvanecerse ante él hasta desaparecer por

completo. Debe invocar sin parar hasta que su corazón esté completamente agotado. Entonces habrá alcanzado la meta buscada, y lo sabrá gracias a un signo que hallará en él y recibirá de inmediato y con seguridad. Aunque el wali (el que ha intimado en Allah) alcance la estación más alta de todas, siempre estará obligado a las obras prescritas por la Ley, a no ser que se encuentre en un estado que le haga comparable a un loco o a un hombre desmayado.

En tal caso el dis-curso de la Ley se suspende para él hasta que salga de dicho estado. Entonces debe decir: “¡Gloria a Ti, vuelvo a Ti!”. Los que estando en buenas condiciones físicas y mentales pretendan haber llegado a una estación que les dispensa de las obras, profieren una mentira muy grave, y su unión está en el fuego del infierno (saqar). Él me ha dicho: “Procura conocer el camino por donde has venido desde tu Señor a esta existencia. Por ese mismo camino tendrás que volver a Él. Si conoces el camino antes del regreso serás hombre de intimidad, de calma y de familiaridad. Si no, serás hombre de soledad, de reserva, de miedo, a causa de tu desconocimiento de ese camino”. Allah -sea exaltado- ha dicho: «Y a Él volveréis»(Corán 2:21).”

Cuando en este texto Ibn 'Arabi habla de sentarse con la cabeza entre las rodillas probablemente se refiera a una posición con el tronco vertical y las piernas dobladas contra el pecho con la cabeza entre las rodillas, similar a la posición en "cuclillas". Pero, sobre todo en el caso de recitación silenciosa (del 'corazón'), también se puede referir a una posición sentada sobre las rodillas (el 'seiza' de los japoneses) con el tronco hacia delante y la cabeza en el suelo (o un poco levantada) entre las rodillas, postura de gran introspección que en el yoga recibe numerosos nombres tales como *Balasana*, *Shashankasana*, *Ardha Kurmasana* y *Envajrasana Mudra*. En realidad es muy parecida a una postración (*Suyud*) o a una posición "fetal". Iman Jomeini decía sobre el Dhikr:

Se transmitió de algunos de entre la gente del Recuerdo y el conocimiento que es muy beneficioso para elevarse espiritualmente prosternarse (*Suyud*) al menos una vez por día y repetir el Dhikr:

La ilaha illa anta, subhanaka inni kuntu minaz-zalimin (min ad-d?limín) «¡No hay más divinidad que Tú! ¡Glorificado Seas! He sido de los injustos consigo mismos». Corán 21:87

Es el dhikr del profeta Jonás en el vientre de la ballena, en la oscuridad absoluta (*zulumât*), en la posición fetal. Es también el Tawhid de la angustia, el Tawhid de la segunda persona (Tú) y el Tawhid del consuelo.

Se relata de algunos viajeros espirituales que al oír este consejo de su maestro realizaban una prosternación cada día en la que repetían 1000 veces este recuerdo. Otros lo repetían hasta 3000 veces.

Asimismo si repites el noble dhikr: *LA ILAHA ILLA ALLAH* (no hay divinidad mas que Dios), de la misma manera que dijimos, hay esperanza de que Dios tome tu mano.

En "Viaje al Señor del Poder" Ibn 'Arabí señala que:

"Una de las primeras realizaciones alcanzada por la persona que emprende el retiro en completa soledad es la comprensión de las propiedades positivas y negativas que atesoran los habitantes de los dominios mineral, vegetal y animal, así como la constatación inmediata de que todos ellos alaban a Dios en sus propios lenguajes distintivos. Según explica, la persona retirada, entregada al recuerdo del nombre de Al-lá, va atravesando, en una suerte de viaje interior caracterizado por la disolución de la conciencia ordinaria, los diversos reinos naturales y se le van desplegando los conocimientos relativos a sus propiedades beneficiosas o perjudiciales. La persona en retiro debe, en cualquier caso, insistir en su invocación refugiándose únicamente en el recuerdo de Al-lá para proseguir su viaje, a través de estos dominios existenciales, sin quedarse atrapado en ninguno. Y explica en este sentido: « Todo tipo de criaturas te enseñarán su proclamación de majestad y alabanza. Pero presta atención a lo siguiente. Si percibes que todos estos mundos repiten el mismo dhikr que tú repites, tu percepción no es real, sino imaginativa. Es tu propio estado el que se manifiesta en todo lo que existe. Pero, cuando captas en ellos las variaciones de su propio dhikr, la percepción es auditiva».

Conviene subrayar, a la hora de atender a lo que dicen las cosas, la distinción entre imaginación y realidad. Si el contemplativo oye su propio dhikr personal, está siendo víctima de sus proyecciones mentales pero, cuando escucha el dhikr distintivo de los diferentes tipos de seres, está teniendo una percepción real. Porque no es el yo el que debe proyectar sus ideas preconcebidas en el mundo, sino este el que debe ser descubierto en uno mismo. Además, se produce en este caso la paradójica situación de que el individuo retirado del mundo descubre en sí mismo todo un mundo y se encuentra, a la postre, en sociedad, puesto que cobra conciencia de que la realidad exterior e interior se halla, tanto fuera como dentro de los límites del retiro, poblada de entidades y objetos parlantes. Y algo parecido podemos decir acerca del silencio, porque quien recoge sus sentidos y acalla su mente hasta poner fin a todo ruido mental y diálogo interior se da cuenta de que el silencio absoluto es imposible, porque entonces adquiere la capacidad de escuchar el lenguaje de todas las cosas."

Conviene finalmente decir que no todas las luces excitan el sistema nervioso de la misma manera, por lo que no todas son perniciosas durante un retiro en la oscuridad. Dado que los seres humanos evolucionaron en el brillo de la luz del fuego, las longitudes de onda color amarillo, naranja y rojo no suprimen la producción de melatonina de la misma manera en la que lo hacen las longitudes de ondas blancas y azules. De hecho, el rango de luz que inhibe la melatonina es bastante estrecho (460 a 480 nm). Si queremos proteger la producción de melatonina, cuando el sol se oculte utilizaremos focos de bajo consumo de color amarillo, naranja o rojo. El Dr. Reiter sugiere utilizar lámparas de sal iluminadas con un foco de 5-watt en esta gama de colores.

d) Sendero de los Abdal o de la Purgación del sentido (*Tazquiatal-nafs*):

Decía Ibn 'Arabi : El ejercicio espiritual (*riyada*) consiste en enmendar los caracteres, y el combate espiritual (*mu'yahada*) en obligar al alma a soportar el hambre, la sed, la vigilia, el desprendimiento y el retiro. Sin ejercicio no puede haber combate, sin combate no puede haber contemplación.

Se trata del control y mortificación de los órganos de percepción (sentidos) y de acción (sánscrito: *Indriya-gutti*). Contrariar los deseos del 'yo' (*nafs*) y mortificar el cuerpo (sánscrito: *Tapas*, con significado también de 'calor místico', pues lo que va contracorriente provoca fricción, y la fricción produce calor).

Fragmento del *Kitab Al-Hikam* atribuido a Ibn 'Arabî:

He visto la sabiduría (hikma) en el silencio (samt), la salud (sihha) en la dieta (himya), la develación (kašf) en el hambre (??), el descanso (r?ha) en la soledad ('uzla), la vigilancia del propio estado (mur?qaba) en la vigilia (sahar), la extinción (fan?) en la contemplación (muš?hada), etc...

1- Hambre (*Al-ÿû'*) y sed (no comer ni beber, al menos durante las horas de luz solar). Ayuno (*Siyam,Sawm*).

En los retiros de Sheikh Harun no se pueden comer alimentos del reino animal ni sus derivados (como leche, quesos, huevos, miel, etc.). Lo ideal sólo frutas o frutas desecadas (higos, umeboshi o dátiles). No combinar dos frutas desecadas a la vez (como por ej. dátiles con pasas).

De entre los vegetales deben descartarse los que provoquen un aliento fuerte (y exciten sexualmente) como el ajo o la cebolla.

Lo tradicional a veces ha sido pan de cebada mojado en agua y pan con dátiles (naturales, no endulzados artificialmente). La comida principal del Profeta solía ser una especie de atole llamado *sawigque* tenía leche y dátiles. El resto del día sólo hacía otra comida de dátiles y agua. a menudo no comía y se acostumbró a amarrarse una piedra plana sobre su estómago para mitigar el hambre. Curiosamente algo parecido se practicó en el Japón. El alimento que se sirve en la ceremonia del té se llama *Kaiseki* en japonés, que literalmente significa una piedra en el pecho. Los monjes que practicaban el ascetismo acostumbraban a presionar contra su pecho piedras calientes para suprimir el hambre. Siguiendo con Japón, allí la dieta seguida durante los retiros, o en general por la gente que sigue un camino espiritual fuerte, consiste en abstenerse de carne, pescado y lo que llaman los "cinco cereales" (arroz, cebada, trigo, soja y *azukis* rojos). No les quedan más que las legumbres, frutos y raíces. Pero si quieren hacerlo más estricto continúan privándose del resto de cereales y legumbres, de la sal y consumiendo solo productos crudos (toda alimentación cocida está prohibida). Finalmente, los que desean llegar al extremo del ascetismo, solo consumen raíces, setas, frutos salvajes y bellotas. En los monasterios de las distintas ramas del budismo japonés la alimentación cotidiana suele consistir en un bol de arroz (bastante pastoso) y una sopa de legumbres, a las seis de la mañana y a las seis de la tarde.

En el budismo tibetano también se realizan períodos de ayuno y práctica espiritual intensiva conocidos como Nyung Ne. Se realizan en grupos de dos días. El primer día (de cada grupo de dos) sólo se hace una comida sólida al mediodía (algo suave y en la medida de lo posible 'sattvico'), y durante el resto del tiempo solo se ingieren líquidos, sobre todo mucho té. El segundo día se ayuna totalmente, tanto de comida como de bebida, y se guarda absoluto silencio (excepto para la recitación de mantras). Casi todo el tiempo se dedica (en ambos días) a la práctica intensiva de postraciones. Con mucha frecuencia se encadenan, sin solución de continuidad, varios de estos ciclos de dos días. En estos casos el ayuno del segundo día no termina hasta el mediodía del primer día del ciclo siguiente, por lo que el ayuno (de alimentos sólidos) resulta al final de treinta y seis horas.

Yo propongo Polen (2 ó 3 cucharadas diarias) y/o Aceite de Coco (2 ó 3 cucharadas diarias) como dieta única durante el retiro. Y como bebida 'suero oral' (como el preconizado por el Dr. David Duarte a base de agua, miel, zumo de limón y bicarbonato) o infusiones de Té verde o Jengibre. Otro buen alimento, usado en los conventos cristianos, consiste en desayunar un chocolate a la taza (con agua, no con leche) sin azúcar, lo cual les da bastante energía y les alivia del sueño.

En la "dieta" chamánica amazónica no se prueba ni la sal ni el azúcar. Se puede usar Stevia o Regaliz para endulzar, y aceite de coco para proporcionar energía (un máximo de tres cucharadas diarias). Se alimentan de arroz (o avena o cebada) hervido (sin sal ni condimentos), plátano sancochado (o plátano verde asado o hervido) y pescado sin dientes. Recién acabado el ayuno (para "romper" el ayuno) se ingiere una cucharadita colmada de sal para recobrar la energía, o se come cebolla picada con un poco de aceite, limón y sal. Con ello se dará la dieta por "cortada" o cerrada.

Durante los siete días siguientes (mejor aún dos semanas) se continuará sin probar el azúcar, las frutas ácidas y el sexo.

Durante el proceso de dieta la persona está muy receptiva y sensible a cualquier tipo de energía debido a la ausencia de sal y azúcar; por lo que es importante que no entre en contacto con olores fuertes; tales como colonias, perfumes o químicos. Tampoco debe exponerse al sol, al fuego y al humo. Se orinará y defecará en un agujero destinado a ello, para evitar que los animales puedan tocarlos; ya que, de lo contrario, podrían influir en la energía de los dietadores.

La dieta en los retiros taoístas de oscuridad es abundante en alimentos ricos en triptófano, aminoácido precursor de numerosos neurotransmisores cerebrales que se potencian en ausencia de luz (como la melatonina, la pinolina y las triptaminas).

Durante la Jalwa convencional se ayuna estrictamente durante el día (de comida y bebida) y sólo se rompe el ayuno entre la puesta del sol y el alba.

Otra forma de ayunar más estricta sería abstenerse de comida y bebida los tres primeros días (mejor aún si son los de la luna llena, los días 'blancos'), de día y de noche, y solo beber agua los cuatro días siguientes (y quizás solo durante las horas nocturnas). Pero en el Islam ortodoxo eso no está permitido, pues el Profeta prohibió ayunar dos días consecutivos, o más, sin romper el ayuno entre ambos (wisal).

Alimentarnos sobre todo de la energía de la tierra y de la luz (del sol). Pedir por luz, por iluminación. Enfrentar de pie, descalzos (grounding) y vacíos (Wu Ji, Samasthiti) la luz solar. Podemos realizar alguna ceremonia de "saludo al sol" al amanecer.

También, alzando las manos hacia el cielo, suplicando (du'a) el descenso de la 'gracia', abandonándonos y balaceándonos suavemente, podremos provocar la llegada de la 'baraka' celeste, manifestada como un movimiento espontáneo, glosolalia, éxtasis, etc. Algo similar a la práctica del Latiham (ver Nota 4) o a la figura del Indalo, que representa a un hombre sujetando entre sus brazos la cúpula celeste (Tien, Ten, Tengri). O similar también a la danza circular derviche (Whirling), con sus brazos hacia lo alto (en cruz), que fué en su origen un movimiento espontáneo del cuerpo de Rumi cuando entraba en éxtasis místico.

En la medicina tibetana, el primero de los "Cinco Ritos Tibetanos de la Eterna Juventud" (del Yantra Yoga) es el conocido como "giro tibetano", consistente en mantenerse de pie (los pies próximos), sintiendo las plantas de los pies, con los brazos en horizontal (en cruz) al nivel de los hombros, las palmas de las manos hacia abajo, y girar sobre uno mismo hasta experimentar una discreta sensación de mareo, poniendo especial atención en que el giro se ejecute de izquierda a derecha, en el mismo sentido de las manecillas del reloj (al contrario que el giro derviche). Respirar profundamente por la nariz. Cuando el mareo aparezca, conviene detenerse. Se comprueba que, a medida que se practica, el número de giros que se es capaz de ejecutar se incrementa. Por regla general se prescriben 21 giros, pero esto es algo aproximado, pudiendo empezar por menos y aumentarlos gradualmente, sin un límite máximo mientras nos encontremos cómodos. Al principio, la mayoría de los adultos podrán girar sólo media docena de veces antes de sentirse muy mareados. Si consideras necesario

sentarte o acostarte para recuperarte, hazlo. Así que, los primeros días, deja de hacerlo cuando te sientas ligeramente mareado. Con el tiempo irás haciendo más y más giros sintiendo menos mareo. Finalmente, al terminar, descansaremos en posición de pie con el mentón al pecho (y los ojos al entrecejo). Los descansos son muy importantes para conservar de esta manera la energía que hemos activado con el ejercicio.

Trucos para marearse menos o recuperarse antes del mareo serían por ejemplo hacerlo en un cuarto oscuro (o cerrar los ojos), o señalar un punto en la pared de enfrente y enfocarlo en cada vuelta. Se pueden combinar ambos métodos, hacerlo en una habitación oscura con un punto luminoso en una pared (a la altura de los ojos). También para contrarrestar el mareo podemos girar en sentido contrario (antes o después) o fijar la vista en el entrecejo. Como remedios herbales preventivos se puede tragar media cucharadita de Jengibre fresco recién rallado o beber una infusión de Jengibre fresco (o seco en su defecto), y también puede funcionar la infusión de Menta o de Marrubio negro. En Aromaterapia los aromas de Menta, Rosa y Lavanda. También la esencia de Menta frotada en el ombligo o colocar un garbanzo en el ombligo pueden ayudar. En Digitopuntura (Acupresión) se utiliza el punto Neiguan (Pericardio 6) situado en la cara ventral del antebrazo, unas dos pulgadas (dos pulgares) por encima del pliegue de la muñeca, entre los dos tendones (de los músculos palmar mayor y palmar menor). Presionarlo con cierta fuerza.

Cuando uno termina de girar manda el pie derecho adelante flexionándolo un poco y pone el brazo izquierdo sobre la rodilla derecha y con la mano derecha aprieta el entrecejo, para que no haya mareo. Si se hace durante ocho días seguidos uno se da cuenta de que ya no se siente mareo, o si se siente es muy poco.

Este sencillo ejercicio -practicado por los niños de todo el mundo- consigue aumentar la velocidad de la energía del cuerpo, se realiza con el objetivo expreso de acelerar los vórtices. Pero conviene no excederse, lo más recomendable es girar de forma natural y durante cortos espacios de tiempo. Paulatinamente notaremos cómo nuestra vitalidad se incrementa. Este giro dextrógiro representa el "arco de descenso", la captación de energía universal por parte del cuerpo.

Los derviches giran en sentido levógiro (contrario a las agujas del reloj), realizando el "arco de ascenso" (el Sendero de Regreso), invirtiendo la espiral por la que el mundo se ha manifestado ascienden hacia el Creador y manifiestan el éxtasis (éste debería provocar la danza, no ser efecto de ella). Su giro expresa la ascensión del espíritu, como si el canal central absorbiese toda la fuerza del ser y la elevase hacia los centros superiores. Se gira apoyándose (como "eje" del giro) en la parte delantera del pié izquierdo. La cabeza se inclina ligeramente hacia la derecha, acercando un poco la oreja al hombro (lo que equilibra el nivel en los canales circulares del oído interno, disminuyendo el mareo), ojos semiabiertos, con la mirada 'perdida' -desenfocada- (la "vista interior" en el corazón) hacia el frente/horizonte (o bien convergiendo en un punto imaginario a unos 50 cm por delante) o hacia el cielo (con los ojos vueltos hacia arriba). Cada vez el giro es más rápido y esto ayuda a que los brazos se queden en cruz casi sin esfuerzo (el brazo derecho con la palma hacia arriba y el izquierdo hacia abajo). Al finalizar paran de girar de manera brusca, colocando las manos de nuevo sobre los hombros (con los antebrazos cruzados sobre el pecho, el

derecho por encima) y haciendo una profunda reverencia (flexionando el tronco hacia delante unos 90 grados) que hace disminuir el mareo. También se puede danzar hasta caerse (no hacer que la caída sea una decisión personal) y en el momento de caer no ofrecer ninguna resistencia, caer como muertos y ponerse boca abajo en el suelo como si fuera el vientre de nuestra madre y nos comunicáramos con ella a través del ombligo. Mantener los ojos cerrados y permanecer pasivos y en silencio al menos durante 15 minutos. Después de esta meditación quedarse tan quieto e inactivo como sea posible. Algunas personas pueden sentir náuseas durante esta práctica, pero esta sensación debe desaparecer en dos o tres días. Algunos trucos contra las náuseas, a usar solo los primeros días hasta acostumbrarse, pueden ser fármacos como los antihistamínicos (por ej. la "Biodramina") o los inhibidores de la Dopamina (por ej. el "Dogmatil").

El giro debe hacerse con el estómago vacío (3 ó 4 horas después de comer), con los pies descalzos o con calcetines (escarpines) de cuero. El uso de un faldón largo y pesado ayuda a mantener mejor la centralidad y el equilibrio, convierte al cuerpo en el eje de giro de algo similar a una peonza. También es conveniente cubrir la cabeza con algún gorro largo, como el que usan los derviches o como el gorro Naqshbandi terminado en punta. El mejor lugar para practicar es al aire libre, en un lugar abierto y despejado libre de puntos de referencia específicos. Si se hace dentro de una habitación las paredes deberían idealmente ser monocromas y estar desnudas, y la habitación totalmente vacía. O bien hacerlo en una habitación oscura. Otra alternativa es girar mirando una luz en cada vuelta, por ejemplo el sol sobre el horizonte (al amanecer o al crepúsculo) o un punto de luz (como un foco o una vela) a la altura de los ojos en la pared de una habitación en penumbra. El sol o el punto de luz al girar se acaban convirtiendo en una línea circular luminosa que gira en sentido contrario al del cuerpo.

A veces los derviches giran en uno u otro sentido (a la mañana como las agujas del reloj, y a la tarde en sentido contrario). Otra variante consiste en girar sobre el talón (del pié derecho), dando el giro hacia la derecha (como el giro tibetano). En realidad el giro a la derecha es más lógico, cualquier niño gira hacia ese lado, quizá por la oscilación del peso del hígado. A este giro los derviches lo llaman arco o espiral de descenso, y para dirigirse de nuevo hacia lo impersonal, lo divino, hay que alternarlo o seguirlo con el arco de ascenso.

No hay un tiempo determinado para esta danza, pero se sugiere que se haga por lo menos durante una hora para así entrar completamente en el sentimiento de la energía giratoria. Durante los primeros 15 minutos gira lentamente. Gradualmente aumenta la velocidad durante los siguientes 30 minutos hasta que el girar te posea y tú te conviertas en un remolino de energía. La periferia es una tormenta de movimiento, pero el 'testigo' permanece en silencio y en calma en el centro.

Hay dos corrientes que atraviesan nuestro cuerpo, la cósmica y la telúrica. La cósmica entra por la cabeza y se divide en dos partes en los brazos, y la telúrica entra por el perineo y asciende al pecho hasta dividirse también en dos corrientes. La primera variante se realiza elevando los brazos hacia lo alto (como en el Latihan) y la segunda manteniéndolos cerca del cuerpo. La tercera posibilidad, usada en la danza derviche y en el giro tibetano, es la de mantenerlos en horizontal, sintiendo las dos corrientes que estallan en el pecho.

El sistema nervioso llega a renovarse y a aumentar increíblemente su sensibilidad a través de la danza derviche, que no sólo produce una gran longevidad, sino experiencias telepáticas, visión a distancia, hiperconsciencia, desdoblamiento, etc. La sensación de ligereza y de creación de diversos cuerpos de energía va sucediéndose progresivamente hasta que continuamente exista la sensación de flotar fuera del cuerpo físico.

El ayuno debe ser también de cualquier práctica sexual.

El ayuno es la práctica espiritual por excelencia, la más recomendada por los místicos de todas las tradiciones. Jesús dijo, hablando de los demonios que eran muy difíciles de expulsar, lo siguiente: "este género de demonios solo sale con ayuno y oración" (Mateo 17:21 y Marcos 9:29). En el sufismo grandes maestros como Abu Madyan lo han situado en primera línea de sus métodos ascéticos, un arma de primera fila contra los deseos egoístas del 'yo', y el método más eficaz contra la lujuria (deseo sexual).

2- Vigilia (Sahar. No dormir, o poco).

- La vigilia continuada por varios días tiene un profundo efecto sobre la conciencia, mayor a cualquier otro (incluido el ayuno). Ejerce un efecto devastador sobre la conciencia del 'yo' y puede producir fenómenos visionarios. En el retiro Tendai conocido como Sedikki los nueve últimos días el practicante apenas duerme (además de practicar un ayuno absoluto). No debe acostarse, ni siquiera dormir. Puede adormecerse al llegar la noche, pero, a las dos de la mañana, debe ir a buscar agua a un pozo sin que tenga derecho a beber ni una gota. Durante el día debe realizar largamente el rito de goma (del fuego).

Respecto al tema de la privación del sueño se dice que después de veinticuatro a setenta y dos horas sin dormir la vigilia se vuelve totalmente alucinatoria (aún más el cuarto día). Al principio del quinto día no se recuerda el alfabeto y al sexto hay una desconexión total, las ondas cerebrales son las de alguien totalmente dormido pero despierto. Ya al tercer día el cerebro empieza a segregar sustancias químicas semejantes al ácido lisérgico.

- Para mantenerse despierto o con energía podemos usar café solo (y sin azúcar), té o efedra. También el harmel (inhalado o fumado), sobre todo para infundirse valor y coraje.

- Dormir vestido, sobre todo si es con una incómoda chilaba de lana (ver en sección de Vestimenta), hace que tengamos un sueño más ligero y que de menos pereza levantarse (al estar ya vestidos).

- Dormir sobre el costado derecho. Como es sunna en el Islam y también es la postura de dormir de Buda.

- Dormir a ras del suelo, como es la sunna, no en camas elevadas. Y a ser posible sobre piel de cordero. Por lo general se coloca un colchón y sobre él se pone una piel de cordero. En el Africa subsahariana suelen usar una piel de ternero, pues dicen que relaja mucho y ayuda a dormir (la podemos encontrar en Ikea:

<http://www.ikea.com/es/es/catalog/products/40222933/>).

- También se puede dormir sentado, apoyando la espalda en una esquina de la pared. O usando un turbante o "cinturón" (sánscrito: yoga-patta; tibetano: gomtag; persa: reshteh) bajo o sobre las rodillas (algo levantadas del suelo, con las piernas cruzadas) y un "bastón de meditación" (sánscrito: yogadanda) para apoyar la barbilla (ver Figura 1). O usando un "cinturón" con las piernas dobladas contra el pecho, como en la postura de la Figura 2 o en la postura de la Muraqaba explicada en otra sección de este artículo (en dicha postura también se usa un turbante o cinturón para sujetar las piernas pegadas al tronco). O sujetando la coleta del pelo al techo (como se ve también en la Figura 2). O "arropándose" apretadamente con un manto. De estas maneras el cuerpo puede permanecer sentado sin desplomarse mientras se duerme.

- También se pueden realizar prácticas relacionadas con el sueño, como la conocida como el "sol de medianoche".

En el libro "El Yoga Tántrico" de Julius Evola se describe así:

"a) Por la noche, antes de dormirse, hay que visualizar un sol que poco a poco se eleva hasta llegar al cenit de un cielo diurno totalmente puro. La imagen debe ser viva, estar animada por un sentimiento de elevación, de apertura y de iluminación de todo el ser. Hay que pensar, además, que esta imagen se corresponde a lo que llegará en lo más profundo de la noche, cuando brillará en todo poder ese "sol de medianoche" del que hablaban los misterios de la antigüedad occidental. Hay que entender por cenit del sol nocturno el punto en el que llega a ser perfecta la identificación con la luz, ligada a un sentimiento de liberación. Después hay que intentar dormirse rápidamente, antes de que surja ninguna otra imagen o pensamiento;

b) Por la mañana, despertado completamente, se imagina el sol que ya se ha visualizado la víspera y se le acompaña en su descenso desde el cenit hasta que se pone (lo que, en esta inversión, corresponde al despuntar del día), con el sentimiento de que esta luz que se pone cuando se extiende la luz física del día sube en uno mismo y se mantiene en nuestra vida de vigilia. De esta manera, se hace nacer el sentimiento de una luz opuesta a la que ilumina la naturaleza y permite ver a los ojos del cuerpo.

Esta práctica favorece también la percepción sutil del cuerpo y de la vida, así como la primera integración de la conciencia en el estado que corresponde al sukshma-sarira. Nos acercamos al momento en el que la condición "espesa" del cuerpo es superada, lo que produce una particular sensación de frescor y ligereza. El elemento "tamásico" (espeso, pesado) comienza a ser sustituido por el "tejásico" (tejas = energía irradiante).

En una siguiente fase de esta práctica de la contemplación de la noche y de la mañana, la "luz" debería transmutarse en "calor"; en un calor que, cuando se aproxima un samyama (estado de absorción meditativa) se consume a sí mismo, dejando como único residuo, en un esplendor árido, solamente un "Yo soy" desnudo, solar y absoluto.

En algunos textos del yoga tibetano que se refieren a la "luz clara" ('od gsal), luz que corresponde a la del estado sutil, y que hay que captar en "el intervalo que separa el cese de la experiencia del estado de vigilia y el comienzo del estado de sueño", se intensifica esta práctica entregándose a la contemplación del sol nocturno del que hemos hablado. Se adopta entonces la "posición del león", aconsejada para dormir en el budismo de los orígenes: tumbado sobre el costado derecho. Hay que desplazarse en espíritu a hacia la región central del cuerpo, es decir, hacia el corazón (de forma progresiva, concentrándose primero en un punto del centro de la cabeza, después en un punto correspondiente de la laringe, y finalmente en el corazón). Habría que recibir en esta región todos los reflejos del mundo exterior, todas las imágenes, todos los pensamientos residuales, hasta llegar a un estado de tranquila concentración."

3- Aislamiento ('Uzla. Soledad, no ver ni ser visto por nadie). Jalwa (Soledad, Intimidad, Retiro).

4- Silencio (Samt ; en sánscrito: Mouna) (excepto del mantra/dhikr). No hablar, y además vivir en un lugar donde no lleguen ruidos (excepto los de la naturaleza).

c) Debemos prepararnos con 75.000 repeticiones previas del Tahlil o Haylala, *La ilaha illa Allah (La ilaha illa-Llah)*, el dhikr de Tawhid y de la primera parte de la Shahada (profesión de fe), realizadas también en retiro (a ser posible) y de forma intensiva, a lo largo de varios días (unos cuatro). A esta práctica a veces se la llama Fedya o Fidya (compensación, sacrificio, expiación de faltas, purificación). Al acabar cada sesión de recitación es conveniente pedir bendiciones por el Profeta (Salat an-Nabi). Al acabar el total de repeticiones se puede purificar el rosario (*tasbih, masbaha, misbaha o subha*) con un sahumero aromático y dormir con él debajo de la oreja o la almohada, con ropa y sábanas limpias, a fin de ver al Rasul (saw) en sueños.

Los Tijani suelen recitar el Tahlil 1500 veces (lo ideal) entre Asr y Magrib (los viernes) o después de Magrib. Los Shadili 550 veces en el *Hizb al-Tawhid* (se recita solo una vez al año, en el mes sagrado de Rajab).

En realidad no es necesario contar el número de repeticiones, se trata de algo aproximado. El contarlas (usando un rosario o similar) puede distraer, sustraer de la necesaria concentración. Lo importante es repetirlo al máximo de nuestra capacidad a lo largo de unos cuatro días, en régimen de retiro, aislados del mundo.

Sin embargo, hablando sobre el dhikr silencioso, los Naqshbandi resaltan la importancia de la "Conciencia de los Números" ("*wuquf adadi*"). Dicen: "lo cual significa que el buscador que recita debe observar el número exacto de repeticiones del dhikr silencioso del corazón. Mantener la cuenta del dhikr no es por la cuenta misma sino para proteger al corazón de malos pensamientos y que se concentre más en el esfuerzo por lograr lo antes posible el número de repeticiones prescritas.

El dhikr contando es realizado para conducir al corazón a la Presencia de Aquel mencionado en ese dhikr y seguir contando uno por uno es para fijar la atención en comprender que todos necesitan de Aquel cuyos signos aparecen en cada creación.

Shah Naqshband dijo:

"Observar los números en el dhikr es el primer paso para adquirir el Conocimiento Celestial." Esto significa que contar te conduce a reconocer que solo Uno es necesario para la vida. Todas las ecuaciones matemáticas necesitan del número Uno. Toda la creación está en necesidad del Uno."

Pero si decidimos usar el Tasbih aquí expongo unas consideraciones:

Si tiene 99 cuentas recibe el nombre de *Tasbih*. Si tiene 33 se le da el nombre de *Masbaha* o *Misbaha*.

El rosario, en todas las tradiciones, se sujeta siempre con la mano derecha. A veces se recomienda también que cuando se use esté a la altura del corazón. Y se debe ser muy cuidadoso con él.

Según Burhanuddin Herrmann las cuentas del rosario musulmán se deben pasar con el índice, no con el pulgar. Él dice: "*El índice está conectado con la lengua, por lo cual lo que dices y lo que pretendes se convierte en una misma cosa. La lengua a su vez está conectada con el corazón: de esta forma, al final, serás capaz de decir lo que dice el corazón*". "*Practicando el dhikr desatas los nudos de la lengua y esto tiene un efecto sobre tu corazón. También tiene un efecto sobre tu mente, la ralentiza y la diluye*".

Dice ash-Sharnubi, en "*Taqrib al'Ma'ani Sharh Risalatu-l-Qairawani*" pág. 66, que existe un nervio en el dedo índice de la mano derecha que está directamente conectado con el corazón. Lo cual hace que éste último no pierda su concentración al ser movido el dedo en cuestión. Los judíos por su parte dicen que hay una vena que va directamente del índice al corazón, y por ésto en dicho dedo colocan el anillo del desposamiento.

Para usarlo así, el rosario (*tasbih, subha*) se apoyaría en el borde del dedo medio, se sujetaría entre los dedos índice y pulgar, y las cuentas se pasarían con el dedo índice.

En el Hinduismo (y Budismo), por el contrario, el índice nunca se usa para pasar las cuentas, aislándolo incluso de los demás dedos con un guante especial. En su lugar se utiliza el dedo corazón (medio), o, a veces, el pulgar. El mala (su nombre en sánscrito) se toma en la mano derecha con los dedos pulgar y anular, y se mueve entre ese espacio con el dedo corazón.

Se recomienda que el tasbih esté perfumado con esencia de rosas. Algunos se venden ya perfumados y los que no lo están se pueden sumergir por un tiempo en agua de rosas.

Hoy en día también podemos usar un Tasbih electrónico (digital).

El sufí, para comenzar este dhikr, se sienta con las piernas cruzadas, flexionadas horizontalmente (postura del sastre), o sobre sus talones, la mano derecha descansando sobre el muslo izquierdo y la izquierda sobre la muñeca derecha. Sentado en esta posición, las manos y las piernas de la persona forman la figura "LA" (*Lam-Alif, ??*), adverbio de negación en árabe. De esta forma el sufí muestra su no-existencia frente al Bienamado. En este estado, el discípulo debe olvidarse de este mundo, del mundo del más allá y de sí mismo. La figura "LA" (??) empieza en el ombligo y termina alrededor del cuello, simbolizando así unas tijeras que cortan la cabeza de los apetitos y las pasiones. *Lam-Alif* (La) es una sílaba de enorme importancia metafísica en el sufismo. Literalmente significa No, y se repite dos veces en la frase. Sin embargo, si sumamos las 2 La con las 2 Lam vemos que se pronuncia un total de 4 veces la sílaba la en la misma frase. Esta sílaba La está dotada por sí misma de ciertas cualidades curiosas. Su repetición facilita el acceso al inconsciente y se usa por ejemplo para provocar el fenómeno de la Glosolalia (hablar en lenguas), regresiones al pasado o catarsis emocionales.

Es normal balancear el tronco (junto con la cabeza) hacia adelante y hacia atrás mientras se recita, dividiendo la frase entre 2 ó 4 movimientos. Mejor aún si se hace de cara a la pared (a un metro aproximadamente), y mejor todavía si colocamos en ella, a la altura de los ojos, un dibujo de la palabra Allah, o el cuadrado o el círculo con *La ilaha illa Allah* vistos más arriba. O la espiral con la estrella, mirando a su centro para facilitar el acceso a otra realidad. Con las manos sobre las rodillas. Si optamos por 2 movimientos (lo más normal), en el primero el tronco y la cabeza se inclinan hacia adelante a la vez que se recita la primera mitad de la frase, su parte negativa (*La ilaha*); en el segundo movimiento tronco y cabeza se inclinan hacia atrás a la par que se recita la segunda mitad, la positiva (*illa-Llah*). Si optamos por 4 movimientos, el primero se realiza hacia adelante con La, el segundo hacia atrás con

ilaha, el tercero hacia delante con *illa* y el cuarto hacia atrás con *Llah*. También puede hacerse al revés, comenzando hacia atrás con *La*, luego hacia delante con *ilaha*, después de nuevo hacia atrás con *illa* y acabando hacia delante con *Llah*. Estos movimientos antero-posteriores pueden ser puros o mixtos. Son mixtos cuando las inclinaciones hacia delante se hacen ligeramente hacia un lado (en diagonal), la primera vez hacia un lado (por lo general el derecho) y la siguiente vez hacia el contrario (el lado izquierdo). También existen los balanceos laterales del tronco, pudiendo recitar *La ilaha* mientras el tronco se inclina hacia la derecha e *illa-Llah* mientras se inclina a la izquierda. En la terminología sufi a los balanceos que acompañan la recitación de letanías (dhikr) se les llama *tafqîr*.

Respecto a los movimientos con la cabeza mientras se repite la invocación de la Unidad tenemos lo siguiente:

- Párrafo del Libro "El Secreto de los Secretos" de Abdul Qadir al Jilani:

"Hazrat `Alí, que Allah esté satisfecho de él, pidió a nuestro Maestro el Profeta (sws) que le enseñase el más fácil, el más valioso, el más inmediato camino a su salvación. Nuestro Maestro el Profeta (sws) esperó a que el ángel Gabriel le trajese la respuesta de la Divina Fuente. Este llegó y le enseñó a nuestro Maestro (sws) a decir 'La illaha' (No hay dios) mientras giraba su bendito rostro hacia la derecha, y a decir 'illa Llah' (salvo Allah) mientras giraba su rostro hacia la izquierda, en dirección a su bendito y puro corazón. El repitió esto tres veces; nuestro Maestro (sws) asimismo lo repitió tres veces y luego se lo enseñó a Hazrat `Alí, haciéndoselo repetir tres veces. Entonces enseñó la divina Confesión de la Unidad de la misma manera a sus Compañeros. Hazrat `Alí fue el primero en pedir por ello y fue el primero a quien se instruyó en esto ."

- En la tariqa Naqshbandiyya se utiliza el mismo movimiento acompañando la recitación: pronunciando *La ilaha* (No hay más dios), se mueve la cabeza y el torso hacia la derecha, trazando un arco, que es llamado "el arco de la contingencia". Con este movimiento el discípulo niega todo lo que no es Dios. Luego, pronunciando *illa-Ll?h* (que Dios), recorre, a la inversa, el mismo semicírculo moviendo la cabeza y el torso hacia la izquierda trazando otro arco que se llama, "el arco de lo Imprescindible". Con este movimiento, el discípulo manifiesta la existencia del Ser absoluto. Este dhikr representa que todo lo creado está sujeto a la desaparición, a la aniquilación, y que lo único que es eterno es el Ser absoluto. En la práctica el movimiento no forma tanto un arco (semicírculo) sino que es más bien un movimiento lateral del tronco (junto con la cabeza) a un lado y a otro. Es similar al llamado "Balanceo en Herradura" del Fosfenismo.

Otra forma de hacerlo en esta Tariqa es con el pensamiento (recitación del corazón), a la vez que se retiene la respiración, de la siguiente forma:

*"El dhikr a través de la negación y afirmación, de acuerdo a la manera de los maestros Sufíes Naqshbandi, requiere que el seguidor cierre sus ojos, cierre su boca, apriete sus dientes, presione su lengua hacia el paladar, y mantenga su respiración. Deberá recitar el dhikr con el corazón, con la negación y afirmación, comenzando con la palabra *La* ("no"). Alza esta "*La*" desde debajo*

de su ombligo hasta su cerebro. Cuando la palabra "La" llega al cerebro dice la palabra ilaha ("dios"), que se mueve desde el cerebro hacia el hombro derecho, y golpea el corazón (hombro izquierdo) con ill-Allah ("excepto Dios"). Cuando esa palabra golpea el corazón, su energía y calor se desparrraman a todas las partes del cuerpo.

El seguidor que ha negado todo lo que existe en este mundo con las palabras La ilaha, afirma con las palabras ill-Allah que todo lo que existe ha sido aniquilado en la Presencia Divina. El seguidor repite esto con cada respiración, inhalando y exhalando, siempre haciéndolo ir al corazón, de acuerdo al número de veces prescrito por su Sheikh. El seguidor eventualmente alcanzará el estado donde en una respiración podrá repetir La ilaha illa-Allah veintitrés veces. Un Sheikh perfecto puede repetir La ilaha ill-Allah un número infinito de veces en cada respiración.

El significado de la palabra Regreso (baz gasht) es el retorno a Dios, Exaltado y Todopoderoso, mostrando completa sumisión a Su Voluntad, y completa humildad entregándole toda alabanza. Esta es la razón que el santo Profeta mencionó en una invocación, "No Te recordamos como Tu mereces ser recordado, Oh Allah." El seguidor no puede llegar a la Presencia de Dios en su dhikr, y no puede manifestar los secretos y atributos de Dios en su dhikr, si es que no recita el dhikr con el Apoyo de Dios y estando bajo el Recuerdo de Dios. Como Bayazid dijo, "Cuando llegué a El vi que Su recuerdo de mí precedía mi recuerdo de El." El seguidor no puede recitar dhikr por sí mismo. Debe reconocer que es Dios el que esta haciendo dhikr a través de él."

Yo sobreentiendo de lo arriba escrito que en cada retención del aliento (al lleno) se repite mentalmente el mayor número de veces posible el *Tahlil*, acompañándose de movimientos de cabeza y de visualización de las letras o sílabas, conforme la recitación se desplaza por el cuerpo (ombligo, cabeza, hombro derecho, hombro izquierdo). Ver el enlace.

- En otras tariqas lo que se mueve es la cabeza con un movimiento de "cruz" que estimula fuertemente el bulbo raquídeo. Es el lugar de cruce entre las fibras nerviosas del cerebro y los huesos craneanos cercanos al tercer ventrículo que acompañan al despertar de la epífisis (el "ojo de luz"). En este caso se comienza girando (o flexionando sobre el hombro) la cabeza a la izquierda con La, a la derecha con ilaha, hacia atrás con illa y hacia adelante con Llah. No se debe golpear muy fuerte hacia atrás. Mientras se recita se visualiza una pequeña esfera luminosa que corta el movimiento en sentido contrario, de la sien derecha a la sien izquierda y desde el entrecejo al bulbo raquídeo (nuca). En realidad la luz está quieta, enfrente (o en la frente). Si se pone un foco de luz potente delante la esfera luminosa puede ser un fosfeno real. También podemos visualizar una cruz en el interior del cerebro.

- En la tariqa Chishtiyyah mientras se recita (verbalmente) se mueve la cabeza en un giro descendente-ascendente de tres cuartos de arco al principio, luego abajo y finalmente arriba, de la siguiente manera: se comienza con la sílaba La mientras se coloca (apoya) la mejilla izquierda sobre el hombro del mismo lado mirando hacia abajo (con la cara hacia abajo).

Mientras se dice *ilaha* la cabeza se hace pivotar hacia abajo a través del pecho hasta el hombro derecho, levantando allí la cara hacia arriba, y se continua elevando la cabeza hacia arriba y atrás. Con ello ya hemos completado los tres cuartos de arco. Entonces se continúa diciendo *il-la* mientras se desploma con fuerza la cabeza hacia abajo (hacia el corazón) y para finalizar se levanta de nuevo hacia atrás diciendo Allah. Cuando se recomienza con el siguiente La el arco se completa, la circunferencia se cierra.

Cuando la cabeza se desploma bruscamente contra el pecho se dice con fuerza *il* y, al igual que cuando se lanza una piedra en el barro la piedra se asienta y el barro salpica hacia fuera, de la misma manera la rahma de Allah se asienta en el corazón y el pecado salta fuera.

Otra variante es idéntica en su primera mitad, pero difiere en la segunda. Comienza igual, cara vuelta hacia el hombro izquierdo (mirando hacia abajo) diciendo *La*.

Recorre luego un arco descendente hasta el hombro derecho diciendo *ilaha*. Sube por arriba trazando un arco ascendente diciendo *illa*, y finalmente vuelve al hombro izquierdo donde dice *Lah*. Y se repite todo de nuevo el número de veces deseado o prescrito. Esta variante tiene una segunda parte. Consiste en un movimiento diagonal de la cabeza desde el hombro izquierdo (con la cara hacia abajo, mirando al corazón) donde se dice *illa*, hasta por encima del hombro derecho (con la cara hacia arriba) donde se dice *Lah*. Así el número de veces que deseemos o nos hayan prescrito.

Se pueden combinar estos dos últimos métodos, pues son complementarios. Se puede comenzar con el método Chishtiyyah (en cualquiera de sus dos variantes) y terminar con el primero (la Cruz).

Primera variante del método Chishtiyyah

Los balanceos de la cabeza son usados extensamente en la escuela de Fosfenismo creada por el Dr. Francis Lefebure. Ver extractos de sus escritos en la Nota 3.

En realidad no es necesario realizar ninguno de estos movimientos de cabeza para esta práctica de *Tahlil* preparatoria para el *Ism al-Adham*. Más bien son para usarse cuando se practique sola, bien en privado o en grupo.

La razón de que el dhikr sea tan eficaz es que los sonidos vocálicos largos de las palabras *La ilaha illa Llah* resuenan principalmente en el corazón, causando una tremenda difusión de atributos divinos en un tiempo muy corto. Por otra parte, la respiración es comprimida y condensada en una manera que genera un alto grado de calor, que quema muchas impurezas físicas en el cuerpo. Es común ver a los derviches empapados de sudor al concluir las ceremonias.

Debemos tener cuidado con un exceso de repeticiones de este dhikr, pues purifica mucho. Si se repite demasiado o con demasiada frecuencia puede hacer explotar la vida ordinaria, hacer desaparecer todos los obstáculos de repente, y podríamos no estar preparados para afrontarlo. Combina bien con la práctica del Jnana yoga del "*Neti, Neti*" (no es esto, no es esto). En árabe sería "*La, La*" (no, no). Decimos no al ego: "No, yo no soy esto". Cualquier pensamiento o emoción que te llegue, excepto la del amor incondicional, no te identifiques

con ella, di "¡No, yo no soy esto!". No eres eso, no eres nada, no tienes existencia propia. Sólo Allah Es. No seas un idólatra, no te adores. No te escindas, no te dividas, sólo existe el Uno. Olvídate de tí mismo y de los demás (en su relación contigo). Dí solo Allah y olvídate de todo lo demás. Solo SE, simple y unificado, desde el corazón.

La ilaha illa-Llah contiene 4 veces la sílaba *La*. Sobre la sílaba *La* y su importancia podemos consultar:

- Págs. (275) y 307 del libro "Tantra la alquimia energética" y pág. 301 del libro "Huwa", ambos de Miyo (Emilio Fiel).

- Pág. 58 del libro "La senda del chamán" de Michael Harner.

Seguir con la práctica principal del *Ism al-Adham* (la repetición del nombre supremo de Allah) y acabar con *Huwa* (o *Hu* o *Allah-hu*). Ver Nota 1.

O bien acabar cada sesión de *Tahlil (Haylala)* o de *Ism al-Adham* con un *Hadra (Imara)* o una práctica similar de respiración acelerada y jadeante como: Respiración 'Renacimiento' (*Rebirthing*), Respiración Holotrópica (de Stanislav Grof), Meditación Dinámica (de Osho), *Pranayamas Bhastrika* o *Kapalabathi* (del Yoga), etc. Ver Nota 2.

El gran sufi al-Ghazali dijo : "*Abre la puerta de tu Corazón con la llave de La ilaha illa-Llah, abre la puerta de tu Espíritu diciendo Allah, y atrae el ave de tu Secreto diciendo Huwa Huwa*".

También, en su obra *Mizan al-'Amal* ("*The Scale of Deeds*" ; "El Criterio de la Acción") dice:

"Este es el principio del asunto: Recuerda a Dios Altísimo con la lengua, de tal manera que no pares de decir: 'Allah', 'Allah' con presencia de corazón y conciencia plena hasta llegar a un estado en el que, si fueras a dejar de mover tu lengua, es como si aún siguiesses invocando la palabra 'Allah', de tanto como te has acostumbrado a ella. Si continúas pacientemente haciendo eso, hasta el papel de la lengua se va, pero tu alma y tu corazón siguen invocando sin mover la lengua. Entonces persiste hasta que no quede nada en tu corazón excepto el significado de la palabra 'Allah' y tu mente no piense en las letras o en la forma de la palabra 'Allah' - sólo en el puro significado, presente en tu corazón, necesariamente y en todo momento.

Puedes elegir sólo hasta este punto. Después de esto no tienes ningún control, excepto en continuar repeliendo la distracción de los pensamientos. Pierdes tu poder de elección y solo puedes esperar y ver lo que te sucede, a modo de 'aperturas espirituales' 'futuh. Puede ser algo así como un relámpago rápido que no dura; luego puede regresar. Si vuelve entonces puede permanecer y estabilizarse. Si se queda, puede permanecer durante mucho tiempo, o tal vez sólo un corto período. O puede ocurrir en sucesión.

Pueden existir variedades diferentes. Las estaciones de los santos son incontables, según su diferentes naturalezas y virtudes."

“Sello” (*khatam*) en letras kúficas monumentales, compuesto por la fórmula *Huwa-Allâh*: “El es Dios”, repetida cuatro veces a modo de *swástika* y encuadrada por un octógono. Las cuatro *hâ* del pronombre *huwa* forman el cuadrado central, con la cruz inscrita en el cuadrado. Las cuatro *waw* del mismo pronombre constituyen las ramas enrolladas de la *swástika*. El nombre *Allâh*, repetido cuatro veces, llena los espacios intermedios.

La letra *hâ* corresponde a la no-manifestación o a la contracción, la letra *waw* a la manifestación o a la expansión. El pronombre *huwa* (él) es el símbolo de la Aseidad divina y toda la fórmula expresa la identidad de la Esencia y de las Cualidades divinas y universales. La disposición de las cuatro *huwa* en forma de *swástika* sugiere también el “Aliento divino”. El octógono es el símbolo del Trono divino (*ar-’Arsh*) que no es otro que el Espíritu Universal (*ar-Rûh*).

Como meditación dirigir la atención al entrecejo y en la "pantalla" que se forma en la frente visualizar este diagrama octogonal. Mirar a la especie de cruz que gira en el centro y dejar que el resto del símbolo vaya apareciendo frente a nosotros, sin ningún esfuerzo y concentrados en la repetición de *Huwa Allah*.

e) Visualización (del nombre de ALLAH en árabe)

1- Tres posibilidades estáticas :

1) En el corazón

2) A un metro aproximado delante de tí (delante de los ojos)

3) Sobre el horizonte (en un libro ponía "sobre el horizonte imaginario que aparece cuando cerramos los ojos")

Según Aliya Haeri:

La visualización se proyecta delante de los ojos, y debe ser estable. Cada vez que la visualización de las letras se desvanece, uno rápidamente las recupera y las vuelve a visualizar de nuevo. El Sheij Ad-Darqawi decía que si las letras se desvanecen cien veces, se recuperan cien veces. Uno debe representar las cinco letras, y mantener su visualización siempre presente con la ayuda del ojo del corazón. Cada vez que la visualización se desvanece, uno inmediatamente regresa a ella.

Si hay dificultades en mantener la visualización recordar una instrucción del Sheij Ad-Darqawi: hablaba de permanecer con el nombre extendiéndolo. Es decir, alargando el Nombre, dibujando y extendiendo la vocal - el alif elidido -, de modo que uno debería decir: *ALLAAA...H*, *ALLAAA...H*, y no *ALLAH*, *ALLAH*, al mismo tiempo que se visualiza el alargamiento de las letras. Este método facilita la visualización de una forma más efectiva.

Podemos visualizar las letras (*huruf*) como si fueran escritas delante de los ojos, una detrás de otra hasta que el nombre completo, *ALLAAA...H*, aparezca. Pronunciar las letras en una sucesión ininterrumpida a medida que visualizamos cómo son dibujadas. De esta forma, la recitación del Nombre (*sama’*), la visualización (*basira*), y el foco de la atención,

permanecen unidos.

2- Sistema dinámico:

1) Expansivo

Desde el corazón se va alejando y haciéndose progresivamente mayor. El Nombre se aleja hacia el horizonte al mismo tiempo que va aumentando de tamaño, hasta ocupar el Universo entero, hasta que todo desaparece en su Luz y sólo queda Él.

Todo se absorbe en el nombre de Allah y éste crece y crece hasta llenar todo el Espacio.

El nombre de Allah se visualiza en 3D (como en el dibujo), de luz blanca y brillante, sobre un fondo azul (el cielo, el horizonte). También podemos usar el sistema tibetano, que consistiría en lo mismo pero rodeado por un círculo (formado por los colores del arcoiris). Es decir, "enmarcar" circularmente el Nombre (y su fondo azul), dentro de una esfera (Bindu, Tigle, Thigle, Orb, Cocoon). También podemos situarlo sobre un Loto.

Según Sheij al-Alawi:

Ordenaba al discípulo que invocara el Nombre acompañado de la clara visualización de sus letras hasta que éstas quedaban grabadas en su imaginación. Luego le decía que las extendiera y las agrandara hasta que llenasen todo el horizonte. El Dikr debía continuar de esta forma hasta que las letras se volvían como la luz. Luego el Šayj mostraba el camino a partir de este punto y gracias a esas indicaciones el espíritu del discípulo rápidamente se remontaba más allá del universo creado.

Siguiendo esas indicaciones el discípulo se hacía capaz de distinguir entre lo Absoluto y lo relativo, y veía el universo como una bola o una lámpara (Bindu, Thigle, Tigle, Orb, Cocoon) suspendida en un vacío sin principio ni fin. Luego, a medida que iba perseverando en la invocación acompañada de meditación, la visión del universo iba perdiendo intensidad hasta que ya no parecía un objeto definido, sino una simple sombra. Más adelante incluso dejaba de ser eso, hasta que finalmente el aspirante se sumergía en el Mundo del Absoluto y su certeza era reforzada por su Pura Luz.

El Šayj no estaba satisfecho hasta que se alcanzaba ese punto. Cuando el discípulo había alcanzado este grado de percepción independiente, el Šayj lo devolvía al mundo de las formas externas que había abandonado, y éste le parecía lo contrario de lo que era entonces, simplemente porque la luz de su ojo interior se había encendido. Lo veía como Luz sobre luz, y así era antes en realidad.

En otro lugar el Sheij decía:

Tradicionalmente ocurre que cuando se dice Allah sale del que lo dice un haz de luz que llega hasta el horizonte y sube hasta donde está el trono, llenando el cosmos completamente, de manera que Allah le dice: ¡Detente!. Y él responde: Por Tu gloria y majestad, no pararé hasta que Tu perdones al que mencionó este Nombre. Entonces El contesta: "Por Mi gloria y Mi majestad, me lo prometí a Mí mismo antes de crear el mundo y ahora solo muevo la lengua de Mi esclavo puesto que ya le he perdonado.

2) En el corazón

Una cadena circular y cerrada de nombres de Allah entrelazados girando alrededor del corazón. El gancho de la ha se une (se "engancha") al primer lam de la palabra siguiente.

- También podemos imaginar/visualizar que todas las cosas recitan/repiten Allah al mismo tiempo que nosotros. Toda las criaturas, animadas e inanimadas, nos acompañan en la repetición del nombre de Allah. Esto multiplicará la fuerza y el mérito de nuestra práctica de forma exponencial.

f) Recitación/Respiración

- Hay 2 maneras de Recitar/Respirar :

1- Larga

- La prolongación máxima de la Ah se debe hacer sin fluctuaciones, de manera siempre uniforme (hasta el final o casi). Con la boca no demasiado abierta. Contrayendo los pulmones de arriba hacia abajo, desde la parte superior del tronco hasta el vientre por debajo del ombligo. Al final del todo (de la contracción/expiración) contraer con fuerza el bajo vientre provocando así una acción refleja de inspiración (/expansión), que debe ser muy rápida (a la vez que profunda) y por la nariz. Se enlaza de esta manera, sin solución de continuidad ni intervalo alguno, la expiración con la inspiración, realizando una especie de "respiración circular" continua. Esto viene simbolizado por el "gancho" final de la palabra Allah (en árabe), de la sílaba Om (en sánscrito) o de la A tibetana.

El ism Al-Lah debe ascender desde la base de la columna, todavía inmanifestado, hasta el corazón y la laringe donde se hace sonido y se pronuncia. A partir de la laringe y por encima, sonido y palabra toman una forma audible, articulada. El ism asciende desde lo profundo del vientre, se recarga de vibración en el pecho y se pronuncia en la garganta. En su camino ascendente va acompañado de una progresiva contracción de la faja abdominal, hasta el espasmo final de la ha como una "última exhalación". Inmediatamente inspiramos por la boca pronunciando (al final de la inspiración) la primera parte del ism, la sílaba Al.

Sigue hasta que tu aliento se funda con el aliento del Misericordioso (Nafas ar-Rahmani), penetre en tu sangre y el invocador, la invocación y lo Invocado sean Uno.

Al acabar cada sesión tumbarnos boca arriba en total inmovilidad y silencio, como si fuéramos un cadáver. No regresar de inmediato a las actividades cotidianas, ni siquiera aquéllas propias de un retiro.

La vibración producida en la caja de resonancia de la boca, sobre todo en el paladar, se propaga tanto al cerebro como al pecho, despertando ambos centros. Y no sólo allí, también fuera del cuerpo, a la habitación donde nos encontremos, produciendo armónicos y fenómenos de resonancia muy poderosos, sobre todo si el techo es el de una semiesfera (domo, cúpula). También se puede introducir la cabeza en un recipiente o estructura de piedra (una especie de urna) o de metal (aluminio, ...) para que el sonido nos llegue desde todos los lados, distorsionando la percepción, confundiendo al cerebro, pues nuestra voz será a la vez emitida y escuchada, saldrá de nosotros y vendrá a nosotros al mismo tiempo. Se producirá una unión o fusión de opuestos que nos llevará a un estado de 'perplejidad', de unión de contrarios (coincidentia oppositorum).

2- Corta

- Es un método complementario a realizar entre "sesiones", para cuando el principal (la expiración larga) nos causa un excesivo déficit de oxígeno.

- Se inspira por ambos, nariz y boca, de forma muy corta y rápida.

La expiración es relativamente corta y rápida. Se parece algo al Rebirthing.

En la práctica se combinan ambas formas para compensar/equilibrar una con la otra.

También se puede hacer una recitación sólo mental. En este caso la lengua debe permanecer absolutamente inmóvil.

En el sufismo se dice que la lengua está conectada con el corazón (los sufis dicen que bajo la lengua existe una arteria que va directamente al corazón). En el Dzogchen se dice que son los ojos los que están conectados con el corazón a través de un canal sutil.

g) Duración del retiro

Por regla general hasta un máximo de 40 días. Recordar el periodo de la Cuaresma cristiana, que simboliza los cuarenta días de ayuno en el desierto que prepararon a Jesús para su ministerio (relatado en el evangelio de San Marcos). Recordar también la estancia (y ayuno) de 40 días de Moisés en el monte Sinaí: "Y recuerda que determinamos cuarenta noches para Moisés" (Corán, 2:51), treinta días para empezar y luego otros diez días adicionales (Corán, 7:142). También relatado en el Deuteronomio. O los 40 días que caminó por el desierto el profeta Elías camino de las montañas de Horeb.

Por su parte, Muslim narró que el Profeta (saw) se recluyó en la cueva de Hira por un mes completo, y en un conocido Hadiz se dice: "Quien se mantiene puro (se purifica) durante cuarenta días por causa de Dios, las fuentes de la sabiduría surgirán en su corazón y fluirán a través de su lengua".

No es casualidad que, según la ciencia sufí de las letras y los números ('ilm al-hurûf), el valor numérico de la letra árabe 'mîm' (equivalente a nuestra 'm') sea, justamente, 40. La letra 'mîm' encabeza la palabra árabe mawt, cuyo significado es 'muerte'. Así pues, cuarenta simboliza también la muerte espiritual a uno mismo, fanâ' en árabe, o, lo que es lo mismo, una experiencia iniciática de paso.

El retiro dura hasta que su objetivo se haya realizado, ni más ni menos.

Otros ejemplos:

San Patricio ayunó durante cuarenta días en el monte Croagh Patrick antes de expulsar a todas las serpientes de Irlanda.

Gautama Buda alcanzó la iluminación después de ayunar y meditar bajo el árbol Bodhi durante cuarenta días. No obstante, la iluminación se produjo después de que él rompió su ayuno estricto y aceptó un poco de leche de arroz de una niña.

En la tradición sufí más oriental una forma de retiro espiritual recibe el nombre de Chilla (o Chilla-nashini), que significa 'cuarenta', y su duración es de cuarenta días. Se dice que cuando una persona está preparada para un encierro de cuarenta días, puede alcanzarse una ruptura o una apertura antes de que se hayan cumplido los cuarenta días.

Chilla-nashini (Persa: ??? ?????) es una práctica espiritual de penitencia y soledad, conocida sobre todo en las tradiciones Indias y Persas. En este ritual el asceta intenta permanecer sentado en un círculo practicando técnicas de meditación sin comida durante 40 días y noches. La palabra 'chilla' es adoptada de la palabra persa "chehel", que significa 'cuarenta'. El 'nashini' es la persona que hace el ayuno de 40 días y permanece sentado en el círculo de aislamiento.

Chilla-nashini es una penitencia severa. Para emprenderla, el asceta debe dibujar con su mano un círculo en el suelo, para luego ingresar en él. Allí habrá de mantenerse durante cuarenta días y cuarenta noches en los que no podrá comer, tomar agua ni dormir, debiendo soportar –siempre dentro del círculo– cuanto pudiera sobrevenir. Chilla-nashini es practicada tanto por los ascetas Sufis como por los Vedantas.

Imaginen por un instante cuarenta noches, sin comer, beber ni dormir, encerrados en un círculo no mucho mayor en superficie de aquella que sirve para albergar el cuerpo del aspirante.

La Chilla se realiza tanto para logros espirituales como mundanos, habilidades psíquicas (*siddhis*) o la iluminación completa según el deseo del practicante que lo realiza.

La Chilla hoy día se realiza comúnmente en una celda solitaria llamada chilla-khana, y las condiciones se han dulcificado. La conocida Jamaat Tablighi (Yamaat Tabligh) de India y Pakistán suele realizarla dentro de la mezquita.

La Jalwa también puede realizarse entre la gente. La orden Naqshbandi, en el punto 4. de sus Principios, titulado "Soledad en la Multitud" dice:

La seclusión (*khalwat*), significa estar exteriormente con gente mientras uno se mantiene interiormente con Dios. También existen dos tipos de seclusión. La primera es la seclusión externa, y la segunda es la seclusión interna.

La seclusión externa requiere que el seguidor se retire a un lugar privado sin gente. Quedándose solo, se concentra y medita en el *dikhr* Allah, el recuerdo de Dios, para llegar a un estado en el que el dominio espiritual se hace manifiesto. Cuando encadena sus sentidos externos, sus sentidos internos estarán libres de alcanzar el dominio espiritual. Esto lo llevará a la segunda categoría: seclusión interna.

La seclusión interior significa seclusión entre la gente. El corazón del seguidor debe estar presente con su Señor y ausente de las creaciones mientras se mantiene físicamente presente entre ellos. Se dice:

El seguidor estará tan profundamente envuelto en el *dikhr* silencioso en su corazón que, aunque entre en una multitud de personas, no escuchará sus voces. El estado de *dikhr* lo subyugará.

Se dice que el creyente que puede mezclarse con la gente y cargar con sus dificultades es mejor que el creyente que se mantiene lejos de la gente. Sobre ese punto delicado Imam Rabbani dice:

"Debe saberse que al comienzo el seguidor usará la seclusión externa para aislarse a sí mismo de la gente, alabando y concentrándose en Dios, Todopoderoso y Exaltado, hasta que alcanza un nivel superior. En ese momento será aconsejado por su Sheikh, en las palabras de Sayyid al-Kharraz: "La Perfección no se encuentra en la exhibición de poderes milagrosos, sino que la perfección es sentarse entre la gente, comprar y vender, casarse y tener hijos; y sin embargo nunca dejar la presencia de Dios ni siquiera por un momento."

También en esto está de acuerdo la orden Nematollahi. En un artículo se decía: "Hoy en día, esta forma de enclaustramiento ha evolucionado a una nueva forma de "soledad entre la multitud", consistente en estar interiormente a solas con el Amado y, exteriormente, vivir, trabajar y relacionarse con la gente. Como dice Sa'di:

*"¿Has visto alguna vez a alguien
ausente y presente al mismo tiempo?
Yo vivo entre la multitud,
y mi corazón mora en otro lugar."*

Finalmente no puede dejar de recordarse el retiro para la "imploración de una visión" (Vision Quest, Hanblecheyapi) de los indios Lakota. En el idioma de los indios lakotas (conocidos entre nosotros como sioux), Hanblecheyapi significa "llorar por una visión sobre una montaña aislada". Según sus practicantes, este ritual es el centro de la espiritualidad india, ya que sirvió para el descubrimiento de otros actos religiosos tales como la danza del sol, la ceremonia del emparentamiento, la preparación de la joven y el lanzamiento de pelota.

Básicamente, la imploración de la visión consiste en alejarse de los lugares habitados y buscar zonas apartadas donde el buscador pueda permanecer varios días en oración. En esta situación suelen producirse fenómenos visionarios que están relacionados con la vida futura del individuo y que, en muchas ocasiones, parecen cumplirse.

Según la tradición lakota, cualquier persona puede implorar una visión, jóvenes y ancianos, hombres o mujeres. La única diferencia es que la búsqueda visionaria de los hombres se suele realizar en lugares elevados y solitarios, mientras que las mujeres se retiran a lugares más llanos y cercanos al poblado.

Los motivos por los cuales se realizaba la Visión Quest han sido muy variados a lo largo del tiempo, pero generalmente pueden agruparse en dos grupos: la búsqueda como impulso de crecimiento interior y la búsqueda como acto propiciatorio ante la divinidad.

En tiempos antiguos, era muy común realizar la Búsqueda de la Visión como acto sacrificial. La dureza de las condiciones del Hanblecheyapi lo convertían en un rito ideal para ser ofrecido a la divinidad en pago por algún bien solicitado, tal como la curación de un familiar o el deseo de poder o fortuna en la caza o la guerra. Muchos indios, tras obtener el favor solicitado, o aún antes, se retiraban a las montañas como ofrenda.

Otro de los motivos que impulsaban a los lakotas en su búsqueda era el deseo de conocer el futuro o aumentar su conocimiento. Así, el Hanblecheyapi es un ritual muy adecuado para la formación de los chamanes, o como ayuda a todos aquellos que tengan una inquietud espiritual que les lleve a querer saber más sobre la realidad circundante.

Se comienza por una purificación en la Cabaña de Sudar o Inipi (Temascal). Una vez que termina el rito del Inipi, el buscador abandona la cabaña, toma una pipa llena de tabaco en su mano izquierda y un manto en la derecha e inicia su viaje sagrado. Una vez ha encontrado una montaña apartada y solitaria, la escala hasta la cima. En ella traza un cuadrado y penetra en él. Durante los próximos cuatro días y cuatro noches, no dormirá, ni comerá, vivirá en soledad y oración, suplicando una visión, rezando y suplicando a Wakan-tanka, el único Gran Misterio. A veces el primer día y la primera noche las pasa de pié.

Las circunstancias de la búsqueda son muy duras. El ser humano se enfrenta en ella a todos sus miedos: la soledad, el silencio, los animales salvajes, el ataque de otros hombres, lo sobrenatural. Los indios recurren a la oración para apartar de sí estos miedos y poder soportar la extrema soledad. El indio que se encuentra en su búsqueda visionaria, dedica la mayor parte del tiempo a la oración y la súplica. En un momento dado de estos cuatro días se producen las visiones. En ellas suelen aparecer animales o guerreros y, en muchos casos, los protagonistas de la visión hablan al suplicante dándole importantes mensajes. Las visiones

entre los lakota suelen estar relacionadas con hechos de guerra o con cacerías afortunadas. A algunas personas se les revelan métodos curativos o verdades espirituales. Estas personas son chamanes o están, por este hecho, llamados a serlo. Pasados cuatro días y cuatro noches se regresa. Los ayudantes del buscador acuden a la montaña para buscarle.

Generalmente le encuentran en un estado de gran debilidad y postración. Por este motivo llevan un caballo consigo a lomos del cual es izado. Esta operación debe realizarse con cuidado, ya que el buscador ahora es considerado Wakan, sagrado. Se le lleva hasta la presencia del chamán, que recoge de su mano la pipa vacía. El suplicante contará su visión al chamán si la ha tenido y ésta será interpretada, a menos que su significado sea muy obvio. A continuación al buscador se le ofrece carne y agua purificados con humo de hierbas sagradas. El suplicante y el chamán vuelven al Inipi para purificarse. Si al suplicante se le ha aparecido un animal, éste se convertirá en su espíritu tutelar, en su animal de poder.

Muchos investigadores han encontrado en el Hanblecheyapi la base de algunas terapias psicológicas usadas actualmente, como la Terapia Primal de Arthur Janov. Este sistema curativo se basa en la privación sensorial como método para revivir los bloqueos emocionales producidos por experiencias traumáticas en la infancia. La idea básica de Janov es que reviviendo el trauma infantil se puede curar la neurosis.

Ciertamente, todos los que han llevado a cabo la Búsqueda de la Visión de una forma seria reconocen que se producen profundas limpiezas emocionales en su transcurso y posteriormente. La sensación después de realizar este ritual es extremadamente agradable, aunque no se puede afirmar que sea curativo en enfermos neuróticos. Este aspecto requiere una amplia experimentación.

h) Momento propicio

- Los retiros de Sheikh Harun se realizan siempre en el cuarto creciente de la Luna.
- Una época también propicia podría ser el mes de Ramadán, sobre todo las últimas dos semanas o diez días (el problema en este caso es que entonces estaríamos en luna menguante).

Otro mes propicio es el de Rayab, conocido como el "Mes de Allah" y en cuyo día 27 se produjo el Miraj (ascensión a los cielos) de nuestro Profeta Muhammad. Es un mes auspicioso para recitar el Sura Ijlas. La primera noche de este mes es intensamente auspiciosa para la Remembranza de Dios y el ayuno es igualmente auspicioso. Se recomienda a ayunar por lo menos de 3 a 6 días en este mes.

- La forma cotidiana de este dhikr, o sea, la que no se realiza en retiro, puede consistir en practicar todos los días por un periodo entre 20-40 minutos. Preferiblemente por la mañana temprano, antes del alba (Fajr) y después del ocaso (Magrib).

Cuando se hace en régimen de retiro se realiza durante todas las horas de vigilia y se duerme poco.

- La mejor hora es el último tercio de la noche (sobre todo las 2 horas que preceden a la

salida del sol). Otro momento favorable son las 2 horas antes de la puesta del sol.

- El número de repeticiones diarias puede ser de unas 20.000, para sobrepasar esta cantidad hay que contar con la supervisión de un maestro. Se puede comenzar con 5.000 e ir aumentándolas progresivamente. No obstante lo más aconsejable es medirlas por tiempo: se hacen 4 sesiones al día de 1 hora al principio, y más tarde de 2 horas cada una. Se usa un reloj despertador para avisar cuando el tiempo ha pasado. Las 4 sesiones son las siguientes:

1- Después de Asar.

2- En la mitad o dentro del último tercio de la noche (antes de Fajr).

3- Dos sesiones por la mañana, antes de la oración de Duhur. Si la hacemos de 2 horas se considera como 2 sesiones.

Antes de Fajr se desayuna. Luego se da el Adhan y se hace el Salat. Después de la oración se puede recitar un Wird y acostarse a dormir unas tres horitas.

Entre Duhur y Asar se puede hacer una siesta. Nunca se debe dormir entre Asar y Magrib.

Antes de Magrib se cena. Luego se da el Adhan y se hace el Salat. Después se puede recitar un Wird. Luego nos acostamos a dormir. Al levantarnos a media noche hacemos la oración de Isha y luego la sesión del Ismaladham de la noche.

La noche es buena para la oración nocturna (...ver más arriba...) y para la recitación continua de letanías (Wird, Wazifa, Hizb, Maq?lad as-Sam?w?ti wa'l-?rd, etc.) o del Corán (sobre todo 3 suras: la "Fatiha", que equivale según un hadiz al conjunto del Corán ; la sura del "Destino" equivalente a la mitad del Corán ; la sura de la "Sinceridad" que equivale a un tercio del Corán), y de oraciones de bendiciones sobre el Profeta (Salat ala nabi).

i) Resultados

1- Extinción, desaparición (*Faná*).

2- Contemplación (*Mushahada*) y Visión/revelación/desvelamiento (*Kashf, Mukashafa*).

Pero sobre la revelación dice al-Huywiri en su obra "El Develamiento de los Misterios":

"El kashf (desvelamiento) es dañino para aquellos que están velados (mahyub), de la misma manera que el velo (hiyab) es dañino para aquellos que han nacido para ser grandes espiritualmente.

Del mismo modo que una persona que disfruta del estado de proximidad al Señor no puede soportar la separación, una persona velada no puede soportar el esplendor de la cercanía.

Los hombres son de dos tipos, unos están velados por su esencia (dhat), y algunos por sus atributos (sifat). Los primeros sufren por el velo de la permanencia (rain), y son incapaces de distinguir lo correcto de lo incorrecto; mientras que los segundos sufren por los velos del polvo (gayn) y siempre están en busca de la verdad. Los términos rain, jatam y taba son sinónimos y se basan

*en los versos coránicos: “¡No! Sus actos han hecho que sus corazón se vuelvan herrumbrosos” (Cor. 83:14), que es corroborado por otros versos como “**Advertas o no a los infieles, no creerán**” (Cor. 2:5) y la razón dada en el Corán es: “**Allah ha sellado sus corazones**” (Cor. 2:6).*

El velo de los atributos, llamado gain, pueden ser retirado, más tarde o más temprano, pero los de la esencia son inmutables.

Los maestros se han pronunciado sobre esta cuestión del gain y el rain de varias formas. Dice Yunaid: “Rain pertenece a la categoría de los valores perpetuos (watan), gain a los transitorios (jatrát)”. El watan (la tierra de origen) es permanente y el jatar (ensueño) es transitorio. Por ejemplo, no es la naturaleza de las piedras difíciles de pulimentar transformarse en espejos. Pero el polvo del espejo puede ser retirado. Esto es así porque la opacidad es la naturaleza de una piedra, y la luminosidad la del espejo. La esencia es permanente, y los atributos transitorios.”

Conforme el dhikr va penetrando en las diversas estructuras o centros del cuerpo físico y, sobre todo, del cuerpo sutil (cuerpo de luz), purificándolos e iluminándolos (de manera similar a la acción de un fuego), diversos fenómenos, sobre todo visionarios o acústicos, pueden ocurrir. Visiones/luces y/o sonidos, a veces de aparición simultánea, a veces independientes. A la vez, profundas 'revelaciones espirituales' ('futuh) iluminan la conciencia. No hay que detenerse en ninguno de estos estadios. El viaje no tiene final hasta llegar al Nombrado.

En una fase temprana, todavía incompleta, las percepciones acústicas pueden ser dolorosas y hasta peligrosas, sobre todo si percibimos que nos llegan desde el oído izquierdo. En este caso es preciso interrumpir radicalmente el dhikr hasta que todo vuelva al orden. Pero en fases más avanzadas percibiremos diversos sonidos sutiles, agradables y armoniosos, que señalarán nuestro progreso.

En el sufismo persa las visiones se conocen como 'eventos' (*waqi'ah*). El 'evento' es lo que el sufí ve, durante un retiro normalmente, en el transcurso del dhikr, al sumergirse en él, en un estado de ausencia de lo fenoménico y sensorial, en vigilia o en el interespacio (*barzaj*) entre el sueño y la vigilia (bien entrando en el sueño, bien saliendo de él, aunque lo primero es lo más normal). En este estado se revelan algunas de las realidades de lo Invisible, como alguien dormido que ve un sueño. Un 'desvelamiento puro' (visión o revelación pura), es aquel en el que el espíritu, en un 'evento' o en un ensueño, percibe directamente una realidad, sin que el nafs interfiera disfrazándola. Por otra parte, las realidades que al discípulo se le revelen debe mantenerlas estrictamente en secreto, descubriéndolas solo a su Maestro espiritual, sin la más mínima manipulación o distorsión, para que éste se las interprete y clarifique su sentido oculto.

El nombre árabe para la visión onírica es *ruya*.

3- Luces. Las luces conforme el retiro avanza van incrementándose en intensidad y en duración (permanencia). Comienzan como simples chispas o centelleos () y progresan a

relámpagos (), medias lunas, lunas llenas ("lámparas suspendidas"), etc. Al comienzo del retiro se pueden provocar de forma 'artificial' de la siguiente manera: presionar con la yema de los dedos índices los globos oculares (con cuidado) al tiempo que retenemos el aire dentro de los pulmones aguantando la respiración todo lo que podamos. Entonces soltar todo el aire de golpe, por boca y nariz simultáneamente, al mismo tiempo que apartamos también de golpe los dedos de los ojos y nos relajamos. Contemplaremos luces en nuestro campo de visión (sobre todo si estamos en un lugar oscuro, con poca o ninguna luz). Esto lo podemos hacer 3, 5 o 7 veces, relajándonos durante un rato (en un estado libre de pensamientos) entre cada una de ellas.

4- Conocimiento intuitivo, inspiración (Marifa, Al-'ilm al-Ladunní).

La Ciencia Ladunní es el conocimiento que viene del Ladun, es decir, del Lado de Allah, de junto a Él. Es un saber que Allah hace despertar en el seno del ser humano sin que medie razonamiento ni reflexión por su parte. Se trata de una ciencia obsequiada, y no adquirida como sucede con el resto de los saberes. La Ciencia Ladunní, el 'Ilm Ladunní, hace referencia a las cosas interiores y a los secretos espirituales.

Es una fuente de conocimientos que podemos denominar "inspiración" o "conocimiento inspirado" o "conocimiento infuso" (ilm al-ladunní). El Corán se refiere a ello cuando habla del acompañante del profeta Moisés (esto es, al-Jidr), quien le enseñó a Moisés algunas cosas. Expresa:

"Le otorgamos una misericordia venida de Nuestra parte y le enseñamos un conocimiento infundido (min ladunna) por Nosotros." Sura La Cueva, 18:65

A estas personas a veces se las llama muhaddaz, esto es, "a quien le hablan los ángeles" sin que sean profetas.

Al-Bujari en su Sahih narró del Profeta que dijo: "Antes que vosotros había entre los Hijos de Israel personas a quienes se les hablaba sin que fueran profetas" (Sahih Al-Bujari, t.2, p.149)

5- Mahabba, amor espiritual, despertar del corazón.

6- Dhikr "no-dual". También puede y debe producirse lo que llamaríamos un dhikr "no-dual". Nada ni nadie invoca a Allah más que Allah mismo, y nadie Le conoce excepto El mismo. Ningún otro que El proclama verdaderamente Su Unidad. Se trata de un estado espiritual de 'dislocación' del yo, de la percepción, de manera que pasas a ser o a sentirte de contemplador a Contemplado (Ihsan, "adora a Allah como si Le vieras, porque aunque tú no Le ves, El te ve"), de invocador a Invocado, de recordar a ser Recordado. El pequeño 'yo' desaparece y se hace universal, ya no estás dentro de los límites del cuerpo o del cerebro, ya no tienes una localización espacial fija, un soporte concreto, puedes estar aquí y allí, o en todas partes a la vez. Solo hay Unidad, un continuum espacio-temporal. El 'testigo' (contemplador) pasa de ser individual a ser un testigo universal, un 'testigo celeste' ("...Y cuando lo amo, soy el oído con el que oye, los ojos con los que ve, la mano con la que agarra y los pies con los que anda. Si Me pide, le doy; si busca refugio en Mí, lo protejo." Hadiz

Qudsi). Esta unión también se llama "ver con sus ojos" (un rifaka bi aynika) o "reconociendo a Dios a través de Su propio Ser" (bishinasim bi-nafsiu).

Los tres elementos del ritual de invocación se vuelven indiferenciados, el sujeto que recuerda (dhakir), la acción de recordar (dhikr), y El que es recordado (madhkur).

Es la unión con lo Divino (Ittisal, Wusul).

7- Vicariato (Istijláf). Allah -sea exaltado- ha dicho: «gastad de aquello de lo que os han hecho vicarios» (Corán 57:7). Todos somos vicarios de la ciencia y los bienes de que disponemos. Pero la pro-piedad es de Allah el Verdadero.

8- Perplejidad (Hayra). Finalmente señalar la posible aparición de un interesante estado conocido como 'Perplejidad' (hayra). Es un estado positivo, hasta el punto de que el Profeta (saw) invocaba diciendo: "Allah, aumenta mi perplejidad acerca de Tí". Hay un orden sucesivo en el que la perplejidad es el paso anterior a la iluminación. El capullo compacto y cerrado de la perplejidad (hayra) se abrirá, si dispone de las condiciones requeridas, en una flor de asombro maravillado (tahayyur). La condición primera es el abandono y la necesidad. Sheykh Ali al-Yamal decía: "Serena tu espíritu y aprende a nadar". Por su parte su discípulo, el Sheykh Darqawi, dijo: "Si te encuentras en un estado de perplejidad (hayra) ten cuidado de no agarrarte a lo que sea, por miedo a cerrar con tu propia mano la puerta de la necesidad, porque ese estado ocupa para ti el lugar del Nombre Supremo". Dicho de otro modo, una necesidad extrema es una puerta abierta a Dios por la que Él entrará para satisfacerla, al igual que ha prometido responder a la invocación, que constituye precisamente una puerta abierta. El Sheykh Darqawi señala aquí el poder de la pobreza espiritual (faqr) como vacío que pide ser llenado; y la perplejidad es un modo de faqr, porque no es otra cosa que una imperiosa necesidad, la de ser esclarecido. La condición segunda se deriva de la anterior, es el origen de esta ayuda que se demanda. Como se desprende de los consejos de Sheykh Darqawi, lo que desde el punto de vista del hombre perplejo parece algo cerrado es, de hecho, una puerta abierta por la que debe llegar una ayuda en la medida de la necesidad, y la primera ayuda que se debe esperar es la del Maestro espiritual. Ese es el sol del que el novicio recibirá el calor. Pero la "puerta de la necesidad" debe abrirse por completo, y esa necesidad está hecha, por una parte, del presentimiento de la Verdad y de la urgencia por alcanzarla y, por otra, de la conciencia del abismo que nos separa de ella y de la impotencia para salvarlo con los propios medios. Reconocemos pues nuestra impotencia y pedimos Su ayuda, porque, en última instancia, el resultado final no depende de nuestros esfuerzos sino de Su Gracia.

En una de sus cartas el Sheykh Darqawi responde a uno de sus discípulos:

En lo que respecta al maestro que te ha dicho que no encuentra el estado de presencia, dile que no considere ni el pasado ni el presente, que sea el hijo de su instante. Debe poner la muerte frente a sus ojos. Entonces encontrará la presencia, si Dios quiere.

Hemos dicho a uno de nuestros hermanos, Dios esté satisfecho de ellos:

"Quien desee la presencia constante, que se abstenga de hablar". Te aconsejamos que no corras a agarrarte a nadie en el momento de estupefacción -hayra-, y a que no escribas ni

hagas ninguna otra cosa, por temor a que cierres la puerta de la necesidad con tu propia mano. Este estado equivale para ti a la Invocación del Nombre Supremo, y Dios es más sabio. La estupefacción y la indigencia designan una necesidad intensa. Ibn Atâ 'Allâh dice en los Hikam: "La llegada de la indigencia anuncia días de fiesta para los murids -los que buscan a Dios-", y también : "La indigencia es el desplegamiento de los dones" o aún: "Te ocurrirá que encontrarás un beneficio en la indigencia que no has encontrado en el ayuno ni en la plegaria".

Cuando este estado te domine, no intentes socorrer a tu alma, y no intentes protegerla por ningún medio, para que el bien que te ha llegado, como un don divino, no te sea arrebatado. Despójate de tu voluntad propia frente a tu Señor, y verás maravillas. Nuestro Shayj solía decir a quien se encontraba en un estado de estupefacción -hayra- : "Relaja tu alma y aprende a nadar".

j) Otras peculiaridades

- En la Tariqa Tijaniyya se colocan uno o dos turbantes blancos o una sábana blanca (llamada Izar) extendidos en el suelo, en medio del círculo de los practicantes del Dhikr, para recibir (dar la bienvenida) a los ángeles que acudan a la ceremonia. En la Tariqa Aissaouia se coloca delante un recipiente lleno de un agua que se da a continuación a beber a los asistentes, hombres y mujeres (el agua simboliza el receptáculo del espíritu, ruh). A veces se usan bandejas que contienen una jarra de agua, otra de leche y un cuenco con dátiles. También se comen, después del dhikr, unos dulces llamados zammeta, que al estar depositados cerca del círculo de dhikr se cargan de la baraka. En general se dice que la comida preparada y/o presente durante las invocaciones es la portadora de la 'gracia' (baraka), por lo que es muy importante comerla al acabar la ceremonia. También se puede 'ofrecer' mentalmente (con la intención, niyya) a los demás, compartiéndola espiritualmente con los que no están presentes (en general o de forma particular pensando en los enfermos, los hambrientos, etc.).

Esta práctica de tener agua en las reuniones de dhikr y beberla luego, como receptáculo de la baraka, en el santuario de Moulay Idriss Zerhoun la llaman selka.

- No hacer Ismaladham bajo la luz directa del sol. Ni entre sol y sombra.

- Es bueno sentarse sobre una piel de oveja. La lana atrae la baraka (¡y los rayos!). Se dice que el término sufi deriva de suf (lana). También los sheijs de la tariqah Jerrahi se sientan en una piel de cordero.

La piel de cordero recibe los nombres de: Jeled Jaruf (en árabe), Tajt-e pust (en persa), Heidora (en amazigh), iliwish (en hassania), Azalea o Zalea (en castellano).

- Según la Sheija Catherine Delorme, el faná que acontece durante la práctica en retiro del Ismaladham conlleva una parada cardíaca y la posterior resurrección (baqá). Esto puede significar un enlentecimiento extremo de la respiración (bradipnea) y de los latidos cardiacos (bradicardia), que parezca una muerte real, como ocurre en los ejercicios respiratorios yóguicos con retenciones muy prolongadas de la respiración (kumbhaka). También puede

tratarse de la tercera fase del Dhikr, el Dhikr del Sirr (del secreto), que se caracteriza por el entumecimiento de los miembros y el silencio de la lengua.

- Después del retiro se suele tener mucha hambre, señal excelente del "hambre de conocimiento" que sigue a un retiro exitoso.

- Después del retiro mayor (Jalwa) se aconseja hacer un retiro menor (Ghuzla) para fijar en el corazón lo que se ha obtenido. Por su parte el término "Yalwa" se refiere a las prácticas expansivas y complementarias de la "Jalwa". Las "sesiones de recuerdo" (mayalis al-dikr) son el ejemplo más claro de la "yalwa". A veces puede tener lugar, además de las letanías, una danza sagrada. También se aconseja viajar (después de Qabd sigue Bast, después de la contracción la expansión). El viaje puede consistir en ir a Meca a realizar el Hayy o la Umrah, o una 'peregrinación' (Ziara, Ziyarat, Daour) a la tumba de algún santo (mazar), o visitar a un santo vivo. También puede tratarse de un 'vagabundeo' (Siyaha) para experimentar y profundizar el estado de Tawakkul o abandono en manos de la Providencia. En la escuela budista Tendai antes y después de un estricto retiro de cien días (conocido como Sedikki) caminan por la montaña durante otros cien días (unos tres meses aprox.), a razón de unos treinta kilómetros diarios, recitando un mantra sin cesar. El período de marcha anterior al retiro recibe el nombre de Kaihogyo y el posterior Taikai. Respecto a esta práctica concreta se ha publicado recientemente un libro titulado "The Marathon Monks of Mount Hiei" de John Stevens.

- Podemos también iniciar y/o terminar el retiro con una ceremonia de Temascal - Inipi (Sauna india). Es un rito muy indicado para cerrar un retiro, ya que completa el proceso de renovación y de dejar atrás lo que sobra. También se puede acabar con un Imarah o Hadra (danza de hiperventilación) o una Respiración Holotrópica del estilo de las de Eugenia Casarín.

- Durante el retiro podemos llegar a entender el significado profundo de la frase "an-Nafas ar-Rahman", traducida como "el Aliento del Misericordioso". El aliento del Misericordioso es la respiración de la vida; el hálito de ar-Rahman, que da a luz toda forma de existencia desde el insondable océano del silencio (o el vacío o la inexistencia). "Mi Rahma lo abarca todo" Quran 7:156.

- Si nos encontramos muy fatigados y con ganas de abandonar recitar el dhikr de Taqwa: "La hawla wa la qwata illa billah" (No hay fuerza ni poder excepto de Allah). No se cómo, pero uno es rescatado por un nuevo impulso, y se ve a sí mismo en la situación de poder continuar toda la noche. Ver artículo "La Cura del Poder" del Shaykh Dr. Abdalqadir As-Sufi.

En la tariqa Nematollahi cuando piden ayuda y el auxilio de Allah (como ser Sublime), refugiándose en Su Poder, repiten ¡Ya 'Ali! (¡Oh Sublime!). El término 'Ali está incluido en la fórmula anterior en su versión extensa: "La hawla wa la qwata illa billah, 'aliyyul azim"

También puede ayudar el dhikr de Tawakkul: "Hasbunallah wa ni'amal wakil" (Allah me basta y es mi mejor Guardián) gritándolo para destruir todas las dudas y cavilaciones y subyugar al yo más indómito. Repetido 73 veces purifica el yo de lo que le turba, fortalece al

sufi y es aliento y pura compasión para quien lo repite. Es un dhikr para los momentos de crisis.

También podemos usar harmel (inhalado o fumado), sobre todo para infundirse valor y coraje en momentos de debilidad o de miedo.

También podemos alternar la recitación verbal con la mental (y los dos tipos de la verbal de forma alternativa).

También podemos caminar (descalzos) un rato, estirar las piernas, como el Kin-Hin del Zen.

También podemos colocarnos en posición invertida, con la cabeza en el suelo (o hacia el suelo) y los pies hacia el cielo. Es la postura suprema del Hatha Yoga (se llama Sirshasana) y se cree que la practicaba el místico al-Hallaj. Mansur al-Hallaj estuvo en la India, el Turquestán y Cachemira, y aprendió yoga antes de adentrarse en China. Fue un buscador imperturbable y poco ortodoxo que encontraba el sendero místico incluso en las técnicas del yoga; un discípulo le sorprendió rezando (haciendo dhikr) cabeza abajo. Pero ser colgado cabeza abajo durante un tiempo dentro de un pozo fue también una antigua y extrema práctica del sufismo. Los antiguos rishis de la India realizaban la postura invertida colgando por los pies de un árbol durante largas horas. Esta práctica también recuerda a otras que combinan la suspensión en el aire con el giro o el balanceo, como la conocida como 'cuna de la bruja'. En realidad, se trata de un saco dentro del cual se suspende al sujeto toda la noche (y con los ojos vendados) de la rama de un árbol, comenzando por girarlo y balancearlo durante unos veinte minutos para provocarle desorientación. Al cabo de unas horas es de esperar que la privación sensorial y la desorientación espacial aumenten las imágenes visuales y las impresiones de desplazarse en otros planos. Al ser los movimientos caóticos y acentuarse con el peso del cuerpo, todo control es imprevisible. Con la cuna de la bruja se han llegado a alcanzar estados de trance samádhico muy profundos.

- Hacer el retiro en "secreto". Que lo sepan el menor número de personas posible.

- Hacer el retiro a ser posible con Idhn (autorización, iniciación) de un maestro.

- Entrar en el retiro con la "intención" (niyya) correcta, dejando el resultado en las manos de Él. La intención correcta es la sinceridad absoluta (Ijlas), el propósito firme de dirigir la totalidad de la atención a Dios, desatendiendo todo lo que no sea Él. Ijlas-e-Niyyat: "Sinceridad de Intención".

Notas:

1- Los Yerrahis son conocidos como "Derviches Aulladores" por el ism 'Hu' que es pronunciado en combinación con ejercicios respiratorios que producen un sonido controlado del ism. A menudo este sonido es comparado con el pesado ritmo de una sierra y cuando el sheij lo indica el dhikr se vuelve qalbi, como saliendo del corazón.

En la ceremonia de dhikr los derviches se sientan en círculo recitando la fórmula del tauhid (La ilaha illallah) que es seguida por el Nombre Supremo, Allah, y luego el ism 'Hu'. Continúan repitiendo 'Hu', que se transforma en el Nombre Divino Hayy. Concluyen

repetiendo Al-Hayy-ul-Qayyum, dado por Sheij Wafá y finalmente Hayy, Hayy, Hayy, Hu.

- Podemos leer más sobre este tema en el libro "Viaje al Señor del Poder" de Ibn 'Arabi (Viaje al Señor del Poder, Málaga: Editorial Sirio, S.A., 2002).

2- Sobre la "respiración jadeante"

alRafi'i dijo en su Ta'rij Qazwin:

En un hadiz hasan narrado por Aisha, la madre de los creyentes, dijo: "El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, se acercó a nosotros, pues había un hombre enfermo gimiendo. Le dijimos: ¡Cállate!, a lo que el Profeta replicó: Dejadlo gemir, porque el gemido es uno de los nombres de Dios, y es gracias a este Nombre por el que el enfermo encuentra alivio."

(Nota A)

Este es el nombre que los sufíes llaman el "Nombre del pecho". Sobre él dice Adda Bentounes en su libro "Defensa de los que recuerdan a Dios" lo siguiente:

El "Nombre del pecho" es un término que, entre los sufíes, designa la invocación de Dios con todas sus fuerzas, con todos sus miembros y toda su alma, por lo que el que recuerda se levanta para invocar concentrado, y esta misma invocación reúne todas sus facultades, hasta que esta invocación se instala en su corazón y pierde la conciencia de sus sentidos. En este estado, el que invoca participa de este recuerdo según su grado de realización, que a su vez depende del grado de concentración que el recuerdo produce en él. Esto significa que cuando se invoca el Nombre del pecho, no todas las personas lo hacen desde el mismo estado, y por eso es por lo que no dicen lo mismo y el recuerdo de cada uno se corresponde con el modo que le es propio. Así algunos dicen "Allah, Allah" mientras que otros dicen "Huwa (Él), Huwa", y otros dicen simplemente: "ah, ah" y éste es el sonido que escuchamos con más frecuencia. En algunos no se oye casi nada salvo "hh, hh "o" Ch,Ch" (Nota B) o algo así, pues hay formas de invocación que se limitan a una o dos letras: en estos casos hay que ser cuidadoso y estudiarla con cuidado, pues puede haber dificultades para entender su significado.

Nota A: Como Munawi explicó, que cita este hadiz en su Fayd al-Qadir, el zumbido es el sonido "ah", que es el mismo sonido que emiten los enfermos y moribundos y durante la danza sufí de la Imara (Hadra), es uno de los nombres divinos. El shayj al-Alawi, que también cita el hadiz en su Qawl pero en esta versión: "Déjalo gemir, pues con ello invoca uno de los nombres de Dios", dice al respecto: "esta es la prueba de que el Profeta confirmó la invocación por el nombre compuesto de la sílaba ah." La raíz de awh, que da el sonido "ah" tiene el significado de "gimotear", "quejarse", "lamentarse", "suspirar" y literalmente significa "expresión del dolor como "ah" ", y también el ruido al morir exhalar. También se puede observar que "ah" es un nombre compuesto de la primera (Alif, un símbolo de unidad) y la última letra (ha, un símbolo de identidad, huwiyya) del Nombre Allah, y que también es el sonido que queda cuando el nombre de Dios se invoca de tal manera que solo queda el sonido de la respiración, sea de forma consciente o no. Por otra parte, el término awwâh, derivado de la misma raíz pero construido con la marca adicional de intensidad (como qahhar, yabbar, ...), da el significado de "el que suspira y gime mucho." Por extensión, esta

palabra tiene el significado de "clamar a Dios e implorar su misericordia," pero el primero es el significado original y universal.

Nota B: por los dos últimos sonidos el Shayj se refiere a la respiración pura, que se reduce gradualmente en la 'Imara, hasta ser una letra no vocaliza, la h con más frecuencia, que es el aliento puro, que es el nombre divino Huwa (Él) y el símbolo de la Esencia.

3- Extractos de la escuela Fosfénica acerca de los balanceos de cabeza, relacionándolos con los ritmos cerebrales (y su magnificación):

- "La tradición de los balanceos se encuentra en todos los cultos y en todas religiones. Los encontramos tanto en la religión judía, como en la religión musulmana, en la práctica diaria de los sannyasi de la India, así como en Asia, por ejemplo en la religión Shinto (Japón), en China, en las prácticas taoístas y en las tradiciones populares. En Egipto, los arqueólogos encontraron en tumbas que databan de la época de Akhenaton (Aménophis IV, siglo XIV antes de nuestra era) pinturas murales que representaban a danzantes que hacían balanceos probablemente rituales. Sólo la religión católica moderna ha relegado esta práctica."

- "Basta con observar alrededor de uno mismo para darse cuenta de la importancia y el interés que presentan los balanceos. A todos los niños les gusta balancearse, de manera y forma que las madres, de forma espontánea, balancean a sus bebés. ¿Qué razón habría si no fuese por una necesidad fisiológica que reforzase la función rítmica del cerebro?."

Demasiado a menudo, los padres impiden a los niños balancearse, por desconocimiento de la importancia de los balanceos. Los niños saben seguir sus instintos y escuchan los ritmos cerebrales profundos, lo que no sucede con los adultos."

- "El balanceo de cabeza es un movimiento rítmico, practicado desde hace milenios en numerosas tradiciones y enseñanzas iniciáticas, con el propósito de provocar el despertar de la conciencia."

Todos los niños tienen la tendencia de dejarse llevar por los balanceos, porque ellos conocen instintivamente la importancia de sus ritmos profundos."

- "El balanceo introduce un ritmo en el pensamiento, creando a su vez un ritmo en la vida interior. La existencia de este ritmo favorece la mejora del funcionamiento del cerebro, y por tanto, de la inteligencia mediante uno o varios ritmos apropiados. El balanceo lateral de la cabeza por ejemplo desarrolla la intuición, la telepatía y permite liberarse del estrés y de la ansiedad."

- "Los balanceos desde hace milenios son practicados en numerosas tradiciones y enseñanzas iniciáticas de alto nivel y acompañan a muchos cultos desde sus albores, con el fin de provocar el despertar de la conciencia. Cristianos coptos, p. ej, durante la misa se balancean de derecha a izquierda. En las escuelas zoroástricas de la India los niños aprenden poniendo ritmo a los textos y haciendo balanceos laterales. También los judíos Lioubavith aprenden balanceándose con pequeños movimientos verticales y "ritmando" la lectura en voz alta. Aún muchos de nuestros abuelos recuerdan como antaño la enseñanza de las materias escolares se aplicaba imprimiendo un ritmo musical. La finalidad de los balanceos

es ni más ni menos que la de introducir un ritmo en el pensamiento, creando a su vez un ritmo en la vida interior. Lo que es indudable es que en los niños se observa una tendencia natural a dejarse llevar por los balanceos, incluso caminando de un lado a otro de la habitación, abandonándose a sus propios ritmos cerebrales. Instintivamente los niños saben estar atentos a sus ritmos profundos, debido a que éstos piensan más con la alternancia de los hemisferios, lo cual tiene relación con su gusto de mecerse y ser mecido.

Lo que repercute sobre el funcionamiento del cerebro engendrando ritmos en el pensamiento, es una determinada manera de balancear la cabeza a la vez que se medita.

Toda energía –considerando el pensamiento como una forma de energía- adquiere propiedades de transmisibilidad ingentes desde el momento en que de no rítmica pasa a ser rítmica. El balanceo de cabeza de derecha a izquierda crea una compresión seguida de una descompresión de cada hemisferio y al mismo tiempo un flujo de sangre y una disminución de la circulación. Por tanto, una acción fisiológica sobre el órgano que genera el pensamiento modifica este último. De igual manera los balanceos de cabeza a una determinada frecuencia tienen una acción profunda sobre la corteza cerebral. La excitación alternativa de los hemisferios determina una especie de pulsación que a su vez modifica la imagen mental.

Tras asociar el balanceo de cabeza con un ritmo cerebral todavía desconocido, se produce una evolución imprevista del pensamiento. Si este ritmo favorable es hallado, el pensamiento se hace infinitamente más intenso. El pensamiento tiende a armonizar con el entorno y los sueños se transforman más rápidamente en acción. Así como la inteligencia es proporcional al número de asociaciones de ideas, la existencia de un ritmo que las favorece sugiere la posibilidad de mejorar el funcionamiento del cerebro, y por tanto la inteligencia mediante uno o varios ritmos apropiados.

El ritmo es más importante que el grado de inclinación que se imprima al movimiento, estableciendo un ritmo adecuado de 2 segundos entre cabeceo y cabeceo."

4- Sobre el Latiham

Pasos de la práctica:

1- Ponerse de pié, elevar los brazos (las palmas hacia arriba) y la cabeza hacia lo alto recitando La ilaha illa-Llah o Allah y dejar que el tronco (y la cabeza) se balancee, mientras que internamente nos abrimos a la energía, que comenzará como un cosquilleo o un temblor en los brazos y la cabeza. A todo lo largo de la ceremonia pedimos internamente que la Fuerza de Vida (Baraka, Espíritu Santo) descienda sobre nosotros. Hacerlo con los ojos cerrados.

2- Pronto el movimiento se hará por sí mismo, sin ningún esfuerzo. Pasado un tiempo descendemos los brazos (y la cabeza), y una sensación de paz y alegría invadirá nuestro ser, llevándonos a una especie de orgasmo interior, de catarsis posesiva. Se vuelve una danza de luz, como si flotando en medio de la energía solar, ardiéramos por dentro hasta fundirnos con todo lo que nos rodea, con el universo entero.

3- Entonces nos dejamos caer sobre las rodillas, besamos el suelo y sentándonos volvemos a elevar los brazos hacia el cielo con los ojos cerrados, pidiendo intensamente que la fuerza siga descendiendo hasta que nos arrastre y desaparezcamos con ella. De esta forma nos va limpiando de todos los residuos psíquicos hasta vaciarnos, dejándonos huecos para que lo divino rebose en nuestra ausencia.

Podemos repetir todo el proceso desde el principio seis veces más (para que puedan desbloquearse cada uno de los siete Chakras o Lata'if).

4- Tumbarnos con los ojos cerrados, inmóviles y en silencio, unos 15 minutos. O, si lo hacemos por la noche (lo mejor), irnos a la cama a dormir.

Es fácil que surjan ciertas experiencias paranormales, como hablar idiomas desconocidos (a través de la glosolalia), visualizar símbolos geométricos o representar mudras, gestos, con las manos o con el cuerpo entero, que surgen del fondo del inconsciente y dirigen la energía hacia los planos más altos.

Bibliografía

- 1- "Traité sur le nom ALLAH". Autor: Ibn 'Ata' Allah . Editorial: Les deux Oceans (Paris). Sobre todo las páginas 36, 145 a 149 y 186-187.
 - 2- "La clef de la réalisation spirituelle et l'illumination des âmes". Autor: Ibn 'Ata' Allah . Editorial: Albouraq
 - 3- "The Key to Salvation - A Sufi Manual of Invocation" (Miftah al-Falah). Autor: Ibn 'Ata'Allah Al-Iskandari . Editor: The Islamic Texts Society
 - 4- "On Invoking The Divine Name ALLAH" (en PDF). Editor: The Royal Aal Al-Bayt Institute for Islamic Thought (Amman, Jordania)
 - 5- "El Dhikr Darqawi del Nombre Supremo" (en PDF). Autor: Aliya Haeri.
 - 6- "El Desierto Iluminado". Autor: Hayy Muhammad Said . Editorial: Kutubia (Granada)
 - 7- "Un santo sufí del siglo XX". Autor: Martin Lings . Editorial: José J. de Olañeta
 - 8- "¿Qué es el sufismo?". Autor: Martin Lings . Editorial: Taurus (1.981)
 - 9- "Esoterismo islámico". Autor: Titus Burckhardt . Editorial: Taurus
 - 10- "Viaje al Señor del Poder". Autor: Ibn 'Arabi . Editorial: Sirio (Málaga)
 - 11- "Las iluminaciones de la Meca". Autor: Ibn 'Arabi . Editorial: Siruela. Sobre todo los capítulos 78, 79 y 205.
 - 12- "El esplendor de los frutos del viaje". Autor: Ibn 'Arabi . Editorial: Siruela
 - 13- "El secreto de los secretos". Autor: Abdul-Qadir al-Jilani . Editorial Sufi
- Ver su capítulo XXI en la dirección: http://www.webislam.com/articulos/66462-sobre_las_plegarias_y_las_recitaciones.html
- 14- "Le Chemin de Dieu". Autor: Catherine Delorme . Editorial: Albin Michel, 1979
 - 15- "The Book of Sufi Healing". Autor: Shaykh Hakim Abu Abdullah Ghulam Moinuddin . Editorial: Inner Traditions International, Ltd. (New York)

- 16- "Huwa. La copa del amor". Arcoiris 1.981
- 17- "El Islam cristianizado". Autor: Miguel Asín Palacios . Editorial: Hiperión, S. L. (1.981)
- 18- "Una puerta al cielo del alma" (artículo). Autor: Parviz Noruziyan . Revista SUFI nº 11.
- 19- "En el Paraíso de los Sufíes". Autor: Dr. Javad Nurbakhsh . Editorial: Luis Cárcamo
- 20- "Forty Days". Autor: Michaela M Ozelsel . Editorial: Shambhala
- 21- "Fifty Days". Autor: Shaykh Muhammad Hisham Kabbani . Editorial: Institute for Spirituality and Cultural Advancement
- 22- "Meditación. La Primera y Ultima Libertad". Autor: Osho. Editorial: Gaia
- 23- "La constitución invisible del ser humano según el sufismo". Autor: Andrés Guijarro. Editorial: Los Libros del Olivo
- 24- "El Yoga Tántrico". Autor: Julius Evola. Editorial: Edaf

Webislam