

# Remembranza radical

**...en verdad, en el recuerdo de Dios encuentran los corazones su sosiego.  
(Qur'an Sura ar-Raad, 13:28)**

23/11/2014 - Autor: Kabir Helminski - Fuente: [sufismomexico.org](http://sufismomexico.org)

Para el sufi, la remembranza de Dios, siempre y en todo lugar, es la meta de la existencia. Pero ¿Quién o qué es Dios, y qué significa "recordar"?

¿Es el lenguaje humano capaz de expresar, o a lo menos señalar en dirección a la realidad de esta palabra Dios? Algunas personas —en especial aquellos que favorecen una visión puramente existencial o científica del mundo— se sienten turbadas cuando se usa esta palabra. Otros se vuelven autocomplacientes y farisaicos. Quizá es mejor quedar algo turbado con la idea de Dios, sobretodo si esta turbación nos hace romper el cascaron de nuestras ideas fijas. Sea lo que sea, Dios no es uno de nuestros conceptos fijos.

Uno no puede, como ser humano, dejar de preguntarse acerca del significado real de ser un individuo, una persona con conciencia de si misma. Cada uno de nosotros tiene una llama de conciencia en su núcleo. ¿Cuál es la naturaleza de esta llama y qué es lo que la encendió en nuestro interior? Esta conciencia, o estado consciente, es el hecho mas sorprendente de nuestra existencia, y al mismo tiempo lo que mas corrientemente damos por sentado.

Se dice en nuestra tradición "Tú eres el secreto de Dios. Y Dios es tu secreto." Para el gnóstico, Dios debe ser conocido a través de la llama de conciencia. Evocar a Dios, recordarlo, es tener presente esa llama de conciencia. Pero solo podemos tener conciencia de dicha llama mediante la llama misma. Esta es la paradoja en la cual se disuelve la dualidad.

La llama de conciencia existe en nosotros porque la conciencia permea el universo. Pero la palabra conciencia implica algo mental, abstracto, casi impersonal. ¿Y si esa llama no solo fuera de conciencia sino que también de cualidades infinitas? ¿Y si el fuego no sólo contuviera calor y luz, sino amor, poder creativo e inteligencia infinita?

¿Qué ocurriría entonces si el ser humano pudiera volverse conciente de esta llama interior y entenderla como una chispa de creatividad infinita y ardor? ¿Y qué pasaría si la activación de nuestras cualidades humanas fundamentales dependiera de nuestro grado de conciencia de nuestra conexión espiritual con la Fuente de Vida? Ésta es la premisa central de nuestro trabajo. ¿Es esto religión? ¿Es esto psicología? ¿Es arte? ¿Es solo sentido común? ¿Podríamos llamarlo transformarse en un ser humano completo? No tiene importancia.

*...y recuerden a Al-lah como Quien les guió...*

(Qur'an Sura Báqara, 2: 198)

Esta declaración engañosamente simple, nos ordena evocar y sugiere que hemos sido "guiados" a esta remembranza por "Al-lah". Remembranza es una traducción de la palabra

árabe "zikr", que tiene varios significados incluyendo "mencionar" y "evocar" o "rememorar". Rememorar proviene del Latín rememorari. Rememorar, sin embargo, no es simplemente llamar de la memoria algo del pasado, sino un traer a la mente, un estado de retener algo en nuestra conciencia. Somos recordados de la necesidad de rememorar por Aquel que implantó la remembranza en nosotros. Esta aleya (o versículo) quránico es un velo delgado sobre la unidad del Ser: nuestra remembranza es Su remembranza.

Para el Sufi, esta evocación tiene una naturaleza esencial más allá de las formas, que puede ser practicada en cualquier lugar y en todo momento.

*...y el recuerdo de Dios es en verdad el mayor bien.*

*Y Dios sabe todo lo que hacen.*

(Qur'an Sura al-Ankabut, 29:45)

## **LA REMEMBRANZA MEDIANTE LOS NOMBRES DE DIOS**

El zikr tiene formas específicas, o ejercicios, que conducen a experiencias en diferentes niveles dentro de nuestro ser. Al-Ghazali, uno de los exponentes e intérpretes más importantes del sufismo, dio las siguientes instrucciones respecto de la práctica de la remembranza:

Permite que tu corazón llegue a un estado tal que la existencia o inexistencia de cualquier cosa te sea indiferente —es decir, que no haya dicotomía entre lo positivo y lo negativo. Luego siéntate en soledad en un lugar silencioso, libre de cualquier tarea o preocupación, ya se trate de recitar el Qur'an, pensar en su significado, preocuparse de los dictados de la religión, o de lo que lees en los libros—no permitas que nada más que Dios entre en tu mente. Una vez en este estado, comienza a pronunciar con tu lengua "Al-lah, Al-lah," manteniendo tu mente en ello.

Practica esto continuamente y sin interrupción; llegarás a un punto en que el movimiento de la lengua cesará, y parecerá que la palabra fluye sola de ella, en forma espontánea. Continúa de este modo hasta que toda traza de movimiento de la lengua ha desaparecido, mientras el corazón registra el pensamiento o la idea de la palabra.

Al seguir con la invocación llegará un momento en el tiempo en que la palabra dejará por completo al corazón. Sólo la esencia palpable o realidad del nombre permanecerá, uniéndose ineluctablemente al corazón.

Hasta ese punto, todo habrá dependido de tu propia voluntad consciente; el éxtasis Divino e iluminación que pueden derivarse de allí en adelante, no tienen nada que ver con tu voluntad consciente o elección. Lo que habrás hecho hasta ese momento es abrir una ventana, por decirlo así. Te habrás expuesto a lo que Dios pueda alentar o infundir en ti, como Lo ha hecho con Sus profetas y santos.

Si realizas lo que se ha dicho mas arriba, puedas estar seguro de que la luz de la Verdad asomará en tu corazón. Al comienzo, en forma intermitente —como el brillo de

los rayos—llegará y se irá. A veces puede permanecer sólo unos instantes. (La alquimia de la felicidad)

El método para alcanzar la "Verdad" comienza con esta práctica simple y hermosa de repetir "Al-lah", el nombre esencial de Dios. Con sólo mover la lengua con cierta intención y presencia mental somos conducidos al interior de la realidad del Nombre, hasta que "sólo la esencia palpable o realidad del nombre permanecerá, uniéndose ineluctablemente al corazón." Mediante este simple proceso, la remembranza es transferida desde la lengua a la mente, de la mente a los sentimientos y a los niveles más profundos de la personalidad, hasta que su realidad es establecida en el núcleo del ser humano.

Cada vez más, la remembranza comienza a llenar nuestras vidas. En lugar de los diálogos internos habituales, comentarios, juicios y opiniones que forman la mayor parte de la vida interior de las personas, podemos comenzar a experimentar la respiración y el ritmo de la remembranza. Los nombres divinos se ven como algo vivo, animados, espiritualmente prolíficos –mucho más reales que los guiones repetitivos de nuestra personalidad superficial.

Este camino no requiere ningún impulso excepcional de fe, ningún abandono de la razón, ninguna teología compleja ni logro intelectual. La invocación simple y atenta del nombre esencial de Dios, nos llevara a la realidad de lo que está siendo evocado.

## **LA REMEMBRANZA DEL CORAZÓN**

La evocación que comienza con la lengua nos puede conducir a la evocación hecha con el corazón. Quizá es evidencia de la generosidad divina el que aquello que comienza con la simple repetición de una palabra nos pueda conducir al Secreto de los secretos. La repetición de la palabra Al-lah focaliza nuestro pensamiento en Dios. El ritmo de la remembranza inevitablemente afecta las ondas cerebrales, y las capas superficiales de la mente se calman. En esa quietud transparente de la mente superficial, se revela un nivel más profundo de la mente. Es aquel nivel más profundo de la mente, llamado corazón, el que es capaz de percibir "algo" que no es apreciable ni por el intelecto ni por los sentidos. Pareciera que el volverse consciente de este "algo" tiene el efecto de clarificar la mente, armonizar las emociones, intensificar los sentidos y traer paz al corazón.

*...en verdad, en el recuerdo de Dios encuentran los corazones su sosiego.*

(Qur'an Sura ar-Raad, 13:28)

*Y mantente con paciencia al lado de aquellos que invocan a su Sustentador mañana y tarde, buscando Su faz, y no permitas que tus ojos pasen sobre ellos en busca de las galas de este mundo; y no prestes atención a aquel cuyo corazón hemos hecho negligente de Nuestro recuerdo porque ha seguido siempre sus deseos únicamente, abandonando todo cuanto es bueno y verdadero.*

(Qur'an Sura al-Kaf, 18: 28))

Los Occidentales que están familiarizados con diversos caminos espirituales podrían preguntarse, ¿cuál es la diferencia entre zikr y meditación? Si por meditación entendemos

aquel refinado "escuchar interior", la activación de una presencia capaz de observar los eventos internos y externos sin verse absorbida por ellos, entonces sí tienen mucho en común. Podemos, sin embargo, distinguir el zikr de las técnicas de concentración más superficiales. La remembranza es más que un ejercicio realizado por un individuo con propósitos personales tales como lograr calma, claridad, o relajación. Mientras el zikr debe incluir dicho estado de concentración, es más que eso. La evocación de Dios es establecer una relación con el Ser infinito, que está más cerca nuestro que nosotros mismos, y al mismo tiempo, es más grandioso que todo lo que podamos concebir. También se experimenta como amar y ser amado por el Amor.

Una vez recibí una carta de una persona que llevaba años de práctica intensiva dentro de lo que describió como una "tradición no-teísta". En ella explicaba como a lo largo de todos sus años de práctica espiritual, y a pesar de los muchos beneficios de sus ejercicios, su corazón no habría encontrado la paz. Durante un retiro solitario de tres años, comenzó a practicar un zikr sufi usando el nombre Al-lah. "Quizás hay algo en aproximarse a un Dios que puede ser nombrado. Mi corazón, por primera vez, ha encontrado paz." Él ignoraba que estaba citando el Qur'an casi literalmente. ¿Es válida su experiencia, o sólo es conformarse con una satisfacción menor? Nuestra comprensión de la evocación /remembranza es que lo Divino tiene las cualidades de lo indefiniblemente trascendente —como lo enfatizan las tradiciones no-teístas—, y al mismo tiempo, lo Divino tiene un aspecto personal, íntimo, que se experimenta como una relación profunda.

Aunque la invocación de los nombres o atributos de Dios es una práctica fundamental, esta remembranza puede y debe impregnar todos los rangos de capacidades y actividades humanas. El Qur'an exalta a los que recuerdan a Dios, de pie, sentados y cuando se acuestan, Sura Al-Imran, 3: 191, es decir bajo toda circunstancia imaginable. El sufismo tiene muchas prácticas que permiten que la remembranza sea incorporada a un nivel corporal: las diversas posturas del salah, la oración ritual; la ceremonia Mevlevi del giro; los movimientos grupales durante el zikr de diversos órdenes sufis.

## **LA REMEMBRANZA AL REFLEXIONAR SOBRE LA UNICIDAD**

La evocación también consiste en el reconocimiento mental y emocional de que todo es una manifestación de una sola Fuente de vida y de ser. Al-lah es la Unidad, y todo en la existencia visible refleja las cualidades y la voluntad de Al-lah, la vida y el ser de Al-lah. Al observar el brote de las flores en primavera reconocemos a Al-Jaliq, el Creador, o Al-Latif, el Sutil, y Al-Musawwir, el Creador de la forma. Cuando vemos el poder de una gran tormenta o de un terremoto, reconocemos y recordamos a Al-Aziz, el Poderoso, y Al-Yabbar, el Que Apremia. Al observar el increíble equilibrio dentro de la ecología de la naturaleza podemos reconocer a Ar-Razzaq, el Proveedor, y Al-Wahjab, el Dispensador, y Al-Muhyi, el Que Da la Vida, y As-Sabur, el Paciente.

## **REMEMBRANZA A TRAVÉS DE LA ALABANZA**

Al profundizar nuestro reconocimiento de los Atributos podemos ser conducidos cada vez más a un sentido de admiración respetuosa, a una apreciación espontánea y a un agradecimiento por el orden invisible que se manifiesta en la existencia. Como se dice en el

Qur'an, y allí donde te vuelvas hallarás la faz de Dios Sura al-Baqara, 2: 115. El que evoca a Dios adquiere sensibilidad hacia el mundo además de una percepción de las dimensiones impalpables de la existencia. Progresivamente los términos religiosos tradicionales de "alabanza" y "glorificación" comienzan a corresponder a la realidad que estamos experimentando. Podemos ser conducidos a experiencias de tal poder y belleza que nuestra evocación diaria puede también embellecerse con la memoria de estos eventos. Podemos querer recordar la intensidad de aquellas experiencias en las cuales los velos entre lo terrenal y lo divino se hicieron muy delgados.

### **REMEMBRANZA POR MEDIO DE LA SENSIBILIDAD MORAL**

Otro aspecto de la remembranza que debe ser incluido es la necesidad de una sensibilidad ética /moral. La concepción sufi –y esto significa Islámica—de Dios también incluye un sentido de lo equitativo que tiene el principio de causa y efecto. Dado que nosotros –como individuos—somos integrales a la totalidad de esta realidad, cada acción nuestra tiene su efecto en el todo. El comprender esto nos compromete a lograr una mayor autoconciencia, una mayor sensibilidad respecto de los efectos y las consecuencias de nuestras acciones, sentimientos y pensamientos. Con esta nueva sensibilidad, la conciencia despierta y nuestra personalidad y relaciones se refinan. Uno puede comenzar a caminar más dulcemente por la tierra. Lo que comenzó como una repetición mental se profundizó hasta llegar a una conciencia más permanente de todo el campo de existencia permeado por una presencia moral y espiritual.

### **REMEMBRANZA A TRAVÉS DE LA ENTREGA Y LA UNIÓN**

¿Quién puede decir donde termina esta evocación? Hay estados de presencia contemplativa pura en las que el Espíritu mismo se transforma en la experiencia más satisfactoria imaginable y uno es liberado de cualquier otra preocupación. Mediante esta experiencia el Amor crece, el sometimiento del individuo aislado se vuelve posible. Dios dice en el Qur'an:

*...así pues, acuérdense de Mí y Yo me acordaré de ustedes.*

(Qur'an Sura al-Baqara, 2: 152)

El sufi llega a saber que esta declaración no se refiere al tiempo lineal, no es una proposición del tipo "si..., entonces..." son esenciales la intención, el esfuerzo y la perseverancia. Paralelamente, cuando el ser humano rememora a Dios, es realmente la acción de Dios.

En última instancia, uno se funde en la Presencia Divina al igual que las estrellas individuales desaparecen en la luz del sol.

*...y el recuerdo de Dios es en verdad el mayor bien.*

(Qur'an Sura al-Ankabut, 29: 45)

Webislam