


Los principios de la Orden Sufi Naqshbandi


❖ Conciencia de la Respiración:

Sé consciente de cada instante. No dejes que tu atención se asombre por la duración de un solo suspiro. Tente presente a ti mismo y en todas las situaciones.

Respiración consciente (hosh dar dam) significa "mente" (hosh) y "respiración" (dam).

De acuerdo a:

Abdul Khaliq al-Ghujdawani  dijo: “El seguidor sabio debe estar atento a su respiración, que entra y sale, con lo cual mantiene siempre su corazón en la Presencia Divina. Cada respiración que es inhalada y exhalada con Presencia esta viva y conectada con la Presencia Divina. Cada respiración inhalada y exhalada con desatención esta muerta, desconectada con la Presencia Divina”.

Sheik Naqshband  dijo: “Esta Orden está construida sobre la respiración. Por eso es un deber para todos estar conscientes de la respiración en el momento de la inhalación y de la exhalación y aun más, ser conscientes en el intervalo entre la inhalación y la exhalación”.

Sheik Abul Janab Najmuddin al-Kubra  dijo en su libro *Fawatih al-jamal*:


“El dhikr está fluyendo en el cuerpo de toda criatura viviente a través de la necesidad de la respiración - incluso involuntariamente - como un signo de obediencia, que es parte de su creación. A través de su respiración, el sonido de "Huwa" del Nombre Divino de Dios se realiza en cada exhalación e inhalación, y es un signo de la Esencia No Visible que sirve para enfatizar la Unicidad de Dios. Por lo tanto, es necesario estar presente con esa respiración para comprender la Esencia del Creador. El nombre 'Allah', que abarca los Noventa y Nueve Nombres y Atributos, consiste de cuatro letras alif, lam, lam y la ha (Allah). La gente de Sufismo dice que la Esencia Absoluta No Visible de Dios, Exaltado y Todopoderoso, es expresada por la ultima letra vocalizada con el alif, "Huwa". La primer lam es para la identificación. La segunda lam es para darle énfasis. Salvaguardar la respiración de la distracción los llevará a la completa Presencia. La completa Presencia los llevará a la visión total. La visión total los llevará a la completa manifestación de los Noventa y Nueve Nombres y Atributos de Dios. Dios los guía hacia la manifestación de Sus Noventa y Nueve Nombres y Atributos y todos Sus otros Atributos, porque se dice, "Los Atributos de Allah son tan numerosos como las respiraciones de los seres humanos". Todos deben saber que

resguardar la respiración de la desatención es difícil para los seguidores. Por lo tanto, ellos deben salvaguardarla pidiendo perdón, porque el pedir perdón la purificará y la santificará y preparará al seguidor para la real manifestación de Dios en todos lados.


❖ **Vigila tu Paso:**

Mantén tu atención delante de ti a cada paso que das. Conciencia de las acciones. Significa que el seguidor mientras camina debe mantener sus ojos en sus pies. Donde el este por poner sus pies, sus ojos deben estar allí. El no debe mirar aquí o allá, derecha o izquierda o frente a él, porque visiones innecesarias pondrán velos a su corazón. La mayoría de los velos del corazón son creados por las imágenes que son transmitidas desde sus ojos hacia su mente durante su vida diaria. Estas pueden perturbar su corazón con turbulencia a causa de los diferentes tipos de deseos que han sido marcados en su mente. Estas imágenes son como velos en el corazón. Ellas bloquean la Luz de la Presencia Divina. Es por lo que los santos sufíes no le permiten a sus seguidores, que ya han purificado sus corazones a través de constante dikhr, mirar otra cosa que a sus pies. Sus corazones son como espejos, reflejando y recibiendo cada imagen fácilmente. Esto puede distraerlos y llevar impurezas a sus corazones.

Entonces al seguidor se le ordena bajar su mirada para no ser asaltado por las flechas de los demonios. Bajar la mirada también es un signo de humildad. La gente orgullosa y arrogante nunca mira a sus pies. También es una indicación de que uno está siguiendo las pisadas del Profeta (la paz sea con él), quien nunca miraba a la derecha o izquierda cuando caminaba, sino que solía siempre mirar sus pies, moviéndose rápidamente hacia su destino. También es un signo de un estado elevado, cuando el seguidor no mira a ningún lado salvo hacia su Señor. Como aquel que trata de llegar a su destino rápidamente, el buscador de la Presencia Divina de Dios, no mira ni a la derecha ni a la izquierda, no mira a los deseos de este mundo, sino que solo busca la Presencia Divina”.

Imam ar-Rabbani al-Faruqi  dijo: “La mirada precede al paso y el paso sigue la mirada. La ascensión a un estado superior es primera con la visión, seguida por el paso. Cuando el paso llega al nivel de la elevación de la mirada, entonces la mirada será alzada a otro estado, al cual el paso la seguirá alternadamente. Luego la mirada será alzada incluso más alto y el paso la seguirá en su momento. Y así, hasta que la mirada llega a un estado de perfección en la que tire al paso”. Nosotros decimos, 'Cuando el paso sigue la mirada, el discípulo ha alcanzado el estado de aptitud para aproximarse a las pisadas del Profeta, la paz sea con él. De modo que las pisadas del Profeta (la paz sea con él) son consideradas el

origen de todos los pasos.'

Sheik Naqshband  dijo: "Si miramos los defectos de nuestros amigos, nos quedaremos sin amigos, porque nadie es perfecto."

❖ Viaje al Hogar:

Recuerda que estas viajando desde el mundo de la creación hacia el mundo del Creador. Se relata que el Profeta (la paz sea con él) dijo, "Yo voy hacia mi Señor, desde un estado a un estado mejor, y desde una estación a una superior." Se dice que el seguidor debe viajar desde el deseo por lo prohibido, hacia el deseo por la Presencia Divina.

La Orden Sufi Naqshbandi divide ese viaje en dos categorías:

La primera es el viaje externo y la segunda es el viaje interior. El externo es el viaje desde una tierra a otra, buscando por un guía perfecto que los lleve y dirija hacia su destino. Esto le permite moverse hacia la segunda categoría, el viaje interno. Los seguidores, una vez que han encontrado un guía perfecto, les está prohibido ir hacia otro viaje externo. En el viaje exterior hay muchas dificultades que los principiantes no pueden soportar sin caer en acciones prohibidas, porque ellos son débiles en sus devociones.

La segunda categoría, el viaje interno, requiere que el seguidor deje sus modales vulgares, y los cambie por modales dignos de alabanza, y que saque de su corazón todos los deseos mundanos. El será elevado desde un estado de impureza hacia un estado de pureza. En ese momento ya no estará en necesidad de más viaje interno. Habrá limpiado su corazón, haciéndolo puro como agua, transparente como cristal, pulido como un espejo, mostrando las realidades de todos los temas esenciales para su vida diaria, sin ninguna necesidad de acción externa de su parte. En su corazón aparecerá todo lo que es necesario para su vida y para aquellos alrededor de él.


❖ Soledad en la Multitud:

En todas las actividades exteriores mantente interiormente libre. Aprende a no identificarte a ti mismo con cualquier cosa. La habilidad de remover la conciencia de lo exterior, y luego volver a conectarla.


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. La manifestación de la Presencia Divina lo envolverá haciéndolo inconsciente de todo salvo de su seclusión, como se mencionó en el Santo Corán, 'Gente a quienes ni los negocios ni los beneficios los distraen de la reunión con Dios' [24:37]. Este es el camino de la Orden Naqshbandi".

La principal seclusión de los Sheiks de la Orden Naqshbandi es la seclusión interna. Ellos están con su Señor y simultáneamente están con la gente. Como el Profeta (la paz sea con él) dijo, "Yo tengo dos lados: uno mira hacia mi Creador, y uno mira hacia la creación." Sheik Naqshband  enfatizó lo bueno de las reuniones cuando dijo, "Nuestro Camino es la compañía, y todo lo bueno está en la reunión."


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 Imán 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 Sheik, 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.'

❖ **Recuerdo:**

Recuerda a tu Amigo (Dios). Que la plegaria de tu boca sea la plegaria de tu corazón. El término de Abdul Khaliq  fue yad kard. Yad (recuerdo) es dhikr y kard es hacer el dhikr. La acción del dhikr es la esencia o el corazón del recuerdo. El seguidor debe recitar el dhikr a través de la negación y afirmación con su lengua hasta que alcance el estado de contemplación en su corazón. Ese estado será logrado recitando todos los días la negación (la ilaha) y la afirmación (ill-Allah) con la lengua, entre 5.000 y 10.000 veces, removiendo del corazón los elementos que lo llenan de herrumbre y lo manchan. Este dhikr lustra el corazón y lleva al seguidor al estado de manifestación. Debe mantener ese dhikr diario, tanto con el corazón o con la lengua, repitiendo Allah, el Nombre de la Esencia de Dios que abarca todos los otros nombres y Atributos, o a través de la negación y afirmación diciendo la *ilaha ill-Allah*. Este dhikr diario llevará al seguidor a la presencia perfecta del Uno que es glorificado.

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, presiones 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"), se mueve desde el cerebro hacia el hombro izquierdo, y golpea el corazón con ill-Allah ("excepto Dios"). Cuando esa palabra golpea el corazón, su energía y calor se desparraman 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 numero de veces prescrito por su Sheik. El seguidor eventualmente alcanzará el estado donde en una respiración podrá repetir la ilaha illa-Allah veintitrés veces. Un Sheik perfecto puede repetir la ilaha ill-Allah un numero infinito de veces en cada respiración. El significado de esta práctica es que el único objetivo es Allah y que no hay otro objetivo para nosotros. La comprensión de la Presencia Divina como Única Existencia, despierta en el corazón del discípulo el amor al Profeta (la paz sea con él) y al mismo tiempo dice, Muhammadun Rasul Allah  ("Muhammad es el Profeta de Dios"), que es el corazón de la Presencia Divina.

❖ Regreso:


Este es un estado en el que el seguidor, que recita dhikr a través de la negación y la

afirmación, llega a comprender la frase del Santo Profeta, "Oh mi Dios, Tu eres mi Objetivo y Tu Placer es mi propósito." La recitación de esta frase aumentara en el discípulo la conciencia de la Unicidad de Dios, hasta que alcance el estado en el que la existencia de toda la creación se desvanece de sus ojos. Todo lo que ve, donde quiera que mire, es el Uno Absoluto. Los discípulos Naqshbandi recitan este tipo de dhikr para extraer de sus corazones el secreto de la Unidad, y para abrirse a sí mismos a la Realidad de la Única Presencia Divina. El principiante no puede dejar este dhikr si todavía no ha aparecido este poder en su corazón. Debe seguir recitándolo imitando al Sheik, porque el Profeta (la paz sea con él) ha dicho, "Quienquiera que imite un grupo de personas, pertenecerá a ellos." Y quienquiera que imite a su maestro, algún día encontrará este secreto abierto a su corazón.

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 su invocación, ""Nosotros no Te recordamos como Tu mereces ser recordado, Oh Dios." 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 llegue 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.

❖ Atención:

Significa que el seguidor debe vigilar su corazón y cuidarlo impidiendo que malos pensamientos entren en él, porque impedirán la unión con lo Divino. Es reconocido en la Orden Naqshbandi, que si un seguidor salvaguarda su corazón de malas inclinaciones por quince minutos es un gran logro. Por esto será considerado un real suffí. Sufismo es el poder para proteger al corazón de malos pensamientos y de bajas inclinaciones. Quienquiera que logre estos dos objetivos conocerá su corazón, y quien conozca su corazón conocerá a su Señor. El Santo Profeta (la paz sea con él) ha dicho, " Quien se conoce a si mismo conoce a su Señor." Un Sheik Sufí dijo, "Porque protegí a mi corazón por diez noches, mi corazón me ha protegido por veinte años."

Abul Bakr al-Qittani  dijo: "Yo fui el guardián de la puerta de mi corazón por cuarenta años, y nunca la abrí para nadie excepto a Dios, Todopoderoso y Exaltado, hasta que mi corazón no conocía a nadie salvo a Dios Todopoderoso y Exaltado".

Abul Hasan al-Kharqani ﷺ dijo, "Durante cuarenta años Dios ha estado mirando a mi corazón y no ha visto a nadie excepto a El Mismo. Y no hay lugar en mi corazón para otro que no sea Dios."

❖ Reunión:

Se refiere a cuando el que recita el dhikr protege a su corazón con la negación y afirmación en cada respiración sin abandonar la Presencia de Dios, Todopoderoso y Exaltado. Requiere que el seguidor mantenga su corazón continuamente en la Presencia divina de Dios. Esto le permite comprender y manifestar la Luz de la Única Esencia de Dios. Entonces apartara tres de cuatro diferentes formas de pensamiento: pensamientos egoístas, malos pensamientos y pensamientos angélicos, manteniendo y afirmando solamente la cuarta forma de pensamiento, pensamientos veraces. Esto llevara al seguidor al más alto estado de perfección descartando todas sus imaginaciones y abrazando solo la realidad que es la Unicidad de Dios, Todopoderoso y Exaltado.


❖ Conciencia del Tiempo:

Vigilar la propia tendencia al olvido. El seguidor debe saber cuanto tiempo ha empleado en moverse hacia la madurez espiritual y debe darse cuenta a que lugar ha llegado en su viaje hacia la Presencia Divina. El seguidor debe progresar con todas sus fuerzas. Debe utilizar todo su tiempo para alcanzar su único objetivo, arribar a la estación del Amor Divino y la Presencia Divina. Debe ser consciente que de todos sus esfuerzos y de todas sus acciones, Dios es testigo del más pequeño detalle. El buscador debe llevar la cuenta de sus acciones y sus intenciones todos los días y todas las noches, y analizar sus acciones cada hora, cada segundo, y cada momento. Si ellas son buenas, agradece a Dios por eso. Si son malas, debe arrepentirse y pedir perdón a Dios.

Sheik Naqshband ﷺ lo explicó diciendo: "Deben ser conscientes de ustedes mismos. Si estaban siguiendo la Ley Divina entonces deben agradecer a Dios, sino deben pedir perdón." "Lo que es importante para un seguidor en ese estado es mantener seguro hasta el menor periodo de tiempo. Tiene que permanecer en guardia de sí mismo, y juzgar si estaba en la presencia de Dios o si estaba en la presencia de su ego, en cada momento de su vida. Deben evaluar como utilizan cada momento: con Presencia o en Negligencia."

❖ **Conciencia de los Números:**

El seguidor que esta recitando el dikhr debe ser consciente del numero exacto de repeticiones que comprenden el dikhr silencioso del corazón. Mantener la cuenta del dikhr no es por la cuenta en si misma, sino para proteger al corazón de malos pensamientos, y que se concentre mas en el esfuerzo por alcanzar lo antes posible la repetición prescrita por el Sheik. El pilar del dikhr a través del numero de repeticiones, es llevar al corazón a la Presencia del Uno quien es mencionado en ese dikhr y seguir contando, uno por uno, y darse cuenta que todos estamos en necesidad de ese Uno cuyos signos aparecen en toda creación.

Sheik Naqshband  dijo: "La observación de los números durante el dikhr es el primer paso en el estado de adquisición del conocimiento celestial."

Esto significa que contar lleva a reconocer que solo Uno es necesario para la vida. Todas las ecuaciones matemáticas necesitan el numero Uno. Toda la creación esta en necesidad del Uno.

❖ **Conciencia del Corazón:**

Significa dirigir el corazón del seguidor hacia la Presencia Divina, donde solo vera a su Amado. Significa experimentar Su manifestación en todos los estados. Ubaydullah al-Ahrar dijo: "El estado de conciencia del corazón es el estado de estar presente en la Presencia Divina de tal manera que no se puede ningún otro salvo a El." En tal estado uno concentra el lugar del dikhr dentro del corazón porque este es el centro de poder. Todos los pensamientos e inspiraciones, buenos y malos, se sienten y aparecen uno tras otro, alternándose, moviéndose entre luz y oscuridad, en constante revolución, dentro del corazón. Se requiere el dikhr para controlar y reducir la turbulencia del corazón.

Fuente: <http://www.naqshbandi.com.ar/contenidos/principiosnaqshbandi.shtml>