

El Recuerdo (ḍikr) de Dios

DEFINICIÓN DEL CONCEPTO Y ORÍGENES DE LA TÉCNICA

La palabra “*ḍikr*”, de raíz ‘*d k r*’, significa literalmente ‘recuerdo’¹⁸⁴. Así, la expresión *ḍikr Allāh*, se refiere al recuerdo o remembranza de Dios. Mientras que la oración ritual (*ṣalāt*) forma parte de la vida espiritual musulmana común a los místicos y los no místicos, la forma de adoración que distingue al sufí es el *ḍikr*. Puede decirse, por tanto, que es una de las columnas centrales del método sufí, quizás su elemento más importante. Recordemos aquí el estado de exilio del alma (*gurba*), por la conciencia del cual los místicos sufíes se apresuran en recuperar la unidad primordial perdida. La dimensión terapéutica del *ḍikr* o recuerdo estriba en que éste es la pieza clave de la integración del hombre. Puesto que la separación era causa de enfermedad, el *ḍikr* será la medicina que retorna a la unión primordial amante-Amado.

Si bien este término aparece en el Corán bajo el sentido de mención, rememoración de Dios, en el método sufí adopta la connotación de una técnica altamente desarrollada. La «técnica» del *ḍikr*, pues, consiste en la práctica de la invocación mediante una fórmula o un término sagrado, que puede ser mental (*jafī*, mudo) o verbal (manifiesto, *ḡalī*, *ḡabrī*), o también, «de la lengua» (*lisānī*) o bien «del corazón» (*qalbī*). Estos dos tipos pueden ser practicados tanto individualmente como colectivamente; se habla entonces de *ḥaḍra*, *maṣlis*, *Ḍam*, etc¹⁸⁵.

Para los musulmanes el *ḍikr* remonta a las prácticas de los adeptos del Profeta. El primer adepto y pues primer depositario de la ciencia del *ḍikr ḡalī* (en voz alta) fue el Imām Alí. En contrapartida, se atribuye a Abū Bakr, discípulo de Muhammad y primer califa, la iniciación al *ḍikr* silencioso (*jafī*), en ocasión de un retiro forzado de tres días dentro de una caverna, cuando se dirigía a Medina en compañía del Profeta. Es sobre estas bases que el *ḍikr* deviene el símbolo de la iniciación sufí. Dado por el *ṣayy* al novicio, éste lo guarda toda su vida y mantiene la llama por la repetición cotidiana¹⁸⁶.

Los fundamentos de esta técnica se sitúan pues en las prácticas devocionales de los primeros tiempos del Islam. Por ejemplo, la petición de perdón por la repetición de la fórmula ‘*astagfiruLlāh*’, comentada anteriormente, es una modalidad de *dikr* que tiene su origen en las prácticas del Profeta. En la misma línea se sitúa el *wird*, liturgia consistente en fórmulas de pasajes del Corán recitadas en alternancia con la oración ritual, la contemplación (*fikr*) y la recitación del Corán.

La mayoría de las fórmulas de *dikr* corrientes provienen de versos coránicos, como *lā ilāha illā hū* (que se encuentra en 3,17; 6,103; 20,90; etc.). También la repetición de la primera parte de la *Šabāda* (*lā ilāha illā lāh*), ‘no hay divinidad salvo la única divinidad’, es muy común. Según Lings las cuatro palabras de esta expresión simbolizan los cinco planos del ser o *ḥaḍarāt* expuestos anteriormente: La primera es como la luz de la verdad proyectada en el mundo material para contrapesar la ilusión de que éste constituye la mayor realidad y para advertir al alma que no se enrola en esta dirección. La segunda corresponde al mundo de las almas, que constituye la zona peligrosa que concierne a la idolatría. El Corán alude a aquellos que de sus pasiones hacen dioses. La tercera palabra, representa al Espíritu y a los ángeles, que son el tercer *ḥadra* o tercera presencia. La palabra *illā*, así, es como una liberación de la cárcel que son las formas coaguladas, y señala el camino que conduce a la solución final dada en la cuarta palabra, que representa las dos Presencias más elevadas¹⁸⁷. Es oportuno recordar aquí que uno de los mecanismos del *nafs* era el de negar los objetos trascendentes reduciéndolos a la expresión “nada más que”, cuya fórmula es “*in hāzā illā*”¹⁸⁸. Así, la *Šabāda* utiliza la misma partícula “*illā*” pero invirtiendo su sentido, es decir, en la dirección de recordar que no existe nada más que Dios. La repetición de la *Šabāda* es pues de suma importancia, y en algunas órdenes sufíes, apunta Lings, el novicio debe recitarla centenares de miles de veces con el fin de aprender a hacerla brotar de un punto de conciencia más profundo¹⁸⁹.

Otras fórmulas repetidas en el *dikr* son, por ejemplo, el mismo nombre Allāh y sus variaciones: Allāhu (nominativo), Allāhi (genitivo),

Allāha (acusativo). Incluso, en la repetición acelerada, se va reduciendo la exhalación a un solo sonido hasta llegar a la H, que es la respiración del corazón que exhala¹⁹⁰. Hay, pues, muchas modalidades de aplicación.

Aunque los fundamentos son claramente islámicos, se ha podido demostrar con certeza que, en su desarrollo como técnica, el *ḍikr* tuvo también influencias extra islámicas. Zaehner, por ejemplo, se apoya en la identidad entre ciertas nociones del sufi Abū Yazīd Baṣṭāmī (m. 874) y ciertos aforismos hinduistas para establecer esta influencia. Por otra parte, al principio del siglo XIII fue traducido al persa y al árabe una obra en sánscrito (el *Amaratkund*), tratado de yoga y de la contemplación, obra que fue repartida entre los sufíes. Ahí se describen largamente las técnicas del *ḍikr* y de la respiración así como las posturas de yoga. Al tiempo de Ibn ‘Atā’ Allāh (m. 1309), los métodos de este género habían llegado ya a Egipto, antes de tocar el Magreb a mediados del mismo siglo. Hasta el siglo XIX estas obras fueron fuente de inspiración. En 1859 al-Sānūsī se referirá a ello en su famosa obra *Salsabil al-Mu’in*, que trata largamente del *ḍikr*. Otra mención del *ḍikr*, entre las más antiguas, remonta a Huṣwīrī (m. 1070). Quien atribuye a Sahl Tustarī (m. 896) la práctica sistemática y metódica. El tema del *ḍikr* es también evocado en la más antigua obra sobre sufismo, el *Kitāb al-ta’arruf* de Kālābādī (m. 990)¹⁹¹.

En relación a esto vemos que las técnicas de respiración son parte integrante de la técnica del *ḍikr*. Según During, el primer sufi en hacer mención del trabajo de la respiración es otra vez Baṣṭāmī, que habría dicho: «Para los gnósticos, la devoción consiste en la atención sobre la respiración.» Y Šiblī (m. 945) habría dicho lo mismo: «El sufismo es el control de las facultades de atención sobre la respiración». Así, una de las reglas del orden naqshbandī es la atención sobre la respiración. Encontramos también un detalle técnico de una de las técnicas de *ḍikr* más típicas, el ‘*ḍikr serrador*’, que remonta a Aḥmad Yasavī (m. 1167), discípulo de Yūsuf Hamadānī (m. 1140). Ella consiste en una emisión de sonido ronco y profundo, tanto en la expiración como en la inspiración. Vemos así que, en general, el ritmo de las fórmulas y

el imperativo de la repetición en común imponen naturalmente una respiración regular¹⁹². Más adelante, en el apartado sobre la música, se relacionará la recitación de los nombres divinos, la cual constituye una forma de *dīkr*, con la ciencia del sonido articulado. Se verá que la acción de la respiración, convertida en los sonidos propios de cada nombre, favorece la adopción de los distintos nombres divinos por parte del ser humano.

Parece ser que la aparición del *dīkr* mudo es anterior al común (*ḡalī*). Así, existe un corriente sufí que se abstiene de *dīkr* público o colectivo, en beneficio solamente del *dīkr* mudo (*jafī*). Esta tradición, que como se ha dicho se adscribe simbólicamente a Abū Bakr, el primer califa, remonta a Yūsuf Ḥamadānī, o al menos a su discípulo Jāliq Guḡdavānī, fundador de la *tariqa* de los Jwāyagān. Es a esta tradición que se adscribe Bahā'uddīn Naqshband (m. 1390), fundador de la orden que lleva su nombre y que ejerció una influencia considerable en oriente, notablemente en Asia central. Es posible que Bahā'uddīn, que expandió esta técnica, se inspirase de técnicas hinduistas y budistas, siendo él mismo originario de una villa nombrada *Ciudadela de los hindúes*. Por otra parte, la tesis del origen, o como mínimo de la influencia budista sobre la «técnica» del *dīkr*, encuentra otro argumento en el hecho de que Simnānī (m. 1336), un sufí al servicio de un príncipe budista, apelase a un monje budista para formar a sus discípulos. De hecho, la disciplina naqshbandi del *dīkr* interior, dice During, recuerda la meditación budista. Naḡmuddīn Kubrā, que se adscribe a la misma escuela, preconiza una postura semejante a aquella de los taoístas¹⁹³. Está fuera de duda, por tanto, que si bien la idea de repetir una fórmula sagrada basada en el Corán es de origen puramente islámico, es bajo la influencia de disciplinas ascéticas no islámicas que el *dīkr* deviene progresivamente una institución y una técnica de los sufíes.

PROPIEDAD PURIFICADORA E INTEGRADORA DEL *DĪKR*

La dimensión terapéutica del *dīkr* se pone de relieve en la siguiente aleya: “Los que creen y tranquilizan sus corazones por medio del

recuerdo de Allāh. ¿Pues no es acaso con el recuerdo de Allāh con lo que se tranquilizan los corazones?”¹⁹⁴. Es decir, el recuerdo de Dios tiene el efecto benéfico de vaciar o barrer el corazón de todos los contenidos que lo perturban.

Distintos autores sufíes han hablado de este aspecto purificador del *dikr*; recuérdese de nuevo el hadiz citado por Ibn ʿArabī: “Ten presente que el corazón, cual el espejo metálico, se oxida. Así lo dijo el profeta: «Los corazones se cubren de orín, lo mismo que se oxida el hierro. Preguntáronle entonces «y como se limpian para que estén tersos?»». Respondió: «con el recuerdo de Dios y la lectura del Corán se limpian»”¹⁹⁵.

Gazālī se refiere también al *dikr* como al elemento clave para la purificación del corazón, pues esta es la primera condición del camino de los sufíes: “En resumen, qué decir de su camino, cuya purificación —y es la primera de sus condiciones— consiste en purificar totalmente el corazón de lo que no es Dios, cuya llave [...] es el sumergirse totalmente el corazón en la mención del nombre de Dios, y cuyo final consiste en el anonadamiento total en Dios”¹⁹⁶.

La técnica del *dikr* desarrollada por los sufíes sirve a este propósito de vaciar el corazón y tranquilizarlo. During señala que uno de los métodos más corrientes de esta técnica consiste en acompañar la recitación mental o verbal con movimientos específicos. Estos movimientos pueden ser de dos especies: de la cabeza o del torso en posición sentada, o del torso y de la cabeza en posición de pie, siendo este segundo tipo practicado colectivamente. Los movimientos constituyen así un soporte para la recitación, que por ella sola no puede evitar el escollo de la distracción. Así, el movimiento de la cabeza acompañado de la respiración rítmica, a menudo de cadencia rápida y que lleva a una hiperventilación, produce un estado de estupor o obnubilación. Por otro lado, During señala que la hiperventilación es utilizada con mucha eficacia en psicoterapia por sus efectos catárticos. La técnica favorece, pues, la concentración mental exigida para la integración del sentido del *dikr*¹⁹⁷.

Rūmī pone de manifiesto la capacidad de este estado para detener el pensamiento automático y compulsivo: “Pensar sobre las cosas creadas es enemigo de este dulce sueño: mientras su pensamiento no se duerma, su garganta estará cerrada (a recibir ideas espirituales). Se necesita una perplejidad (mística) para apartar el pensamiento: la perplejidad devora la cavilación y el recuerdo”¹⁹⁸. Es decir, el Recuerdo es lo que permite detener los contenidos que invaden la mente y cambiar viejos patrones de pensamiento automático, como describe en una interesante parábola: “Es como cuando el hombre desnudo se tira al agua para escapar de la picadura de las avispas: las avispas vuelan a su alrededor y cuando saca la cabeza le atacan. El agua es el recuerdo (*dīkr*) de Dios y la avispa el recuerdo, en ese momento, de tal mujer o tal hombre. Aguanta la respiración en el agua del recuerdo y sé fuerte para poder librarte de los viejos pensamientos y tentaciones. Después tú mismo asumirás enteramente la naturaleza de esa agua pura de la cabeza a los pies. La molesta avispa, igual que huye del agua, tendrá miedo de ti”¹⁹⁹.

Rūmī destaca asimismo que este poder del *dīkr* para quemar el pensamiento dañino se debe a que tiene su origen en el Espíritu: “Has visto el fuego que quema todo retoño: que veas el fuego del Espíritu por el que es quemado el fantasear”²⁰⁰.

Y Qushayrī utiliza el símbolo de la espada para referirse al *dīkr*, pues cada vez que el adepto encuentra dificultades en la Vía, “el *dīkr* es la espada con la que amenaza a sus enemigos, y Dios protegerá a aquel que se acuerde constantemente de Él en el tiempo de la aflicción y el peligro”²⁰¹. Esta idea guarda relación con una significativa aleya: “¡Vosotros que creéis! Cuando tengáis algún encuentro con una tropa, sed firmes y recordad mucho a Allāh para que así podáis tener éxito”²⁰². Según Burckhardt, el sentido esotérico de la tropa es el «alma que incita al mal» (*al-nafs al-ammāra*), por lo que hay entonces una transposición del sentido literal relativo a la «guerra santa menor» (*al-ġihād al-aṣḡar*), al plano de la «guerra santa mayor» (*al-ġihād al-akbar*)²⁰³. Otras dos relevantes aleyas al respecto son las siguientes: “Y si te solivianta una incitación del Šayṭān, busca refugio en Allāh,

es cierto que Él es Quien oye y Quien sabe. En verdad los que tienen temor (de Allāh), cuando una instigación del Šayṭān los tienta, recuerdan y entonces ven con claridad”²⁰⁴.

Lings se refiere también al simbolismo de la espada cuando dice que estos contenidos que perturban la mente constituyen el obstáculo que hay que remontar, por lo que en muchas tradiciones se le representa como un monstruo gigantesco. Así, nada podrá contre él, salvo una espada forjada en el cielo, que provenga ante todo del Nombre divino mismo. Este es pues el poder purificador del *dīkr Allāh*²⁰⁵.

Nasr resalta también el papel integrador del *dīkr*, pues de las tres áreas del hombre, eso es, cuerpo, mente y espíritu, es el plano mental el área en la que el hombre se identifica a sí mismo y en la que más a menudo se halla atrapado en un laberinto de imágenes y pensamientos incongruentes. Así, todos los elementos dispersos en el hombre sólo pueden ser reunidos gracias a la Presencia divina y a la *barakah* contenidas en los métodos del sufismo, y que se remontan al origen de la revelación coránica misma. El hombre ordinario está alejándose constantemente del centro de su ser hacia la periferia, dispersándose en la multiplicidad de este mundo como las olas que se rompen en mil gotas contra las rocas de la costa. Esta tendencia a ir hacia afuera debe ser reconocida y revertida para que el hombre pueda vivir internamente, con sus reacciones y tendencias moviéndose hacia el centro más que hacia el borde; porque en el centro reside el Uno, el Ser puro e inefable que es la fuente de toda beatitud y toda bondad, mientras que en la periferia está la no existencia, que sólo parece ser real debido a la percepción ilusoria y a la falta de discriminación del hombre²⁰⁶.

Como se ha apuntado anteriormente, las prácticas supererogatorias son una extensión de las prácticas rituales obligatorias para todos los musulmanes, es decir, los cinco pilares. El *dīkr*, como práctica voluntaria, puede considerarse así como una extensión de las oraciones diarias (*ṣalāt*). Vimos que la oración ritual ya es en sí un poderoso medio para llevar a cabo una profunda transformación, para volver la atención del alma de la multiplicidad a la unidad. El *dīkr*, como método principal

del sufismo, consiste en extender las oraciones hasta que lleguen a ser continuas. Según los sufíes sólo de esta manera la separación con respecto a lo divino es erradicada y el hombre alcanza el *tawhīd*. Como dice Nasr, aunque este proceso de transformar la psique del hombre aparece en un principio como gradual, el *ḍikr* termina por convertirse en la naturaleza real del hombre y la realidad con la que éste se identifica. Con la ayuda del *ḍikr*, combinado con formas apropiadas de meditación o *fikr*, el hombre obtiene primero un alma integrada, pura y entera como el oro, y luego en el *ḍikr* ofrece esta alma a Dios en la forma suprema del sacrificio. Finalmente en la aniquilación (*fanāʾ*) y la subsistencia (*baqāʾ*) se da cuenta de que nunca estuvo separado de Dios, ni aun en el principio²⁰⁷.

La técnica del *ḍikr* lleva también a centrar la mente en el cuerpo. Aunque al comenzar a adquirir conciencia de la vida espiritual, el hombre haya de separarse del cuerpo considerado en su aspecto negativo y apasionado, en los estadios más avanzados del camino el propósito es mantenerse dentro del cuerpo y centrado en el corazón, es decir, dentro del cuerpo en su aspecto positivo, como templo (*haykal*) del espíritu. La mente está siempre errante de un pensamiento a otro. Ser capaz de mantenerla dentro del cuerpo significa estar siempre totalmente presente, aquí y ahora, en el instante que conecta lo temporal con lo eterno²⁰⁸.

PROPIEDAD PREVENTIVA DEL *ḌIKR*

El *ḍikr* tiene asimismo una cualidad preventiva que permite inhibir la expresión de los impulsos negativos. El Corán destaca la importancia del recuerdo de Dios incluso por encima de la oración ritual (*ṣalāt*): “¡Recita lo que se te ha revelado de la Libro y establece el *ṣalāt*, es cierto que el *ṣalāt* impide la indecencia y lo reprobable. Pero el recuerdo de Allāh es mayor, y Allāh sabe lo que hacéis”²⁰⁹.

Vemos en esta aleya que el hecho de recordar a Dios y la conciencia de que Él sabe de nuestra conducta, son dos conceptos que van parejos. Existen diversos grados de Recuerdo, y en su última fase lleva a rea-

lizar la Unidad. Pero en fases previas, el Recuerdo tiene una cualidad preventiva que asegura una actitud y una conducta justas. Esta actitud se inicia ya en la fase de *tawba*, cuando los primeros signos han despertado un sano temor (*taqwā*), ya comentado. Si volvemos al hadiz del *iḥsān* vemos que si bien la primera parte se centraba en el aspecto operativo del “como si”, la segunda parte del hadiz se refería al hecho de que Dios ve al ser humano. El Corán reitera esta presencia de Dios en varias aleyas, por ejemplo: “[...] Está con vosotros dondequiera que os encontréis. Dios ve bien lo que hacéis”²¹⁰. Por ello el Corán condiciona el beneficio del Recuerdo a un previo temor reverente: “Así pues llama al Recuerdo, porque recordar beneficia. Recordará quien sea temeroso”²¹¹.

Ya en los filósofos antiguos encontramos la recomendación de recordar la divinidad para no descuidar la conducta. Jámblico, por ejemplo, se refiere a los pitagóricos con los siguientes términos: “Creían que cada uno, consciente de la variedad de su naturaleza, jamás debe olvidar la piedad y el culto divino, sino siempre tener en mente a la divinidad como observadora y vigilante de la conducta humana”²¹².

Rūmī enfatiza la cualidad preventiva de esta creencia: “Dios se ha llamado *Baṣīr* (El que ve) para que el hecho de que te esté viendo te disuada (de cometer faltas). Dios se ha llamado *Samīʿ* (El que oye) para que cierres los labios (y te abstengas de hablar mal). Dios se ha llamado *ʿAlīm* (El que sabe) para que temas meditar en una mala acción”²¹³.

Vemos, pues, que el Recuerdo de Dios y la conciencia de que Él sabe de nuestra conducta, son dos conceptos estrechamente relacionados. Esto se debe a la identidad fundamental entre el Contemplador y el contemplado, o el Observador y el observado, de la misma forma que, como vimos, hay una identidad entre el Amado y el amante. Ibn ʿArabī, en su descripción del nombre *al-Ṣabīd*, pone de manifiesto estos aspectos relacionados con el hadiz del *iḥsān*: “Tienes necesidad de Él para que te brinde la contemplación (*muṣābada*) de Él dondequiera que sea y para que te provea asimismo de pudor (*ḥayāʾ*) de Él. El Testigo (*al-Ṣabīd*) es el que está presente (*ḥāḍir*) y te ve cuando realizas. El Con-

templador (*al-Šahīd*) es también el Contemplado (*al-Mašbūd*) [...]. Él es el Testigo (*al-Šahīd*) que da testimonio de todas las cosas y que está presente con (*ma'a*) toda cosa. Si tienes conocimiento de que eres visible objeto de contemplación (*mašbūd*) para Él, esfuérzate pues, de modo que “Él no te vea en cuanto te ha prohibido, ni te pierda *de vista* en cuanto te ha ordenado”. Por otra parte, si eres testigo de Él tienes que aferrarte al pudor (*ḥayā'*) de Él. Él ha reunido ambos aspectos en un único comunicado profético (*jabar*) de probada autenticidad: “Adora a Dios como si Le vieras, pues aunque tú no Le veas Él te ve”²¹⁴.

Anteriormente se expuso la capacidad creativa y reveladora del “como si”, que ahora puede aplicarse al otro principio implícito en el hadiz del *iḥsān*. Éste principio consiste, pues, en la remembranza del hombre de que Dios observa sus actos y pensamientos. Gazālī habla de la importancia de la autoexaminación y del recogimiento en Dios, y señala el hecho de que la gente sólo ve el exterior, mientras que Dios ve tanto el exterior como el interior del hombre. Aquel quien realmente cree esto tendrá tanto su exterior como su interior bien disciplinados. Es decir, hasta que el hombre no está completamente convencido de que está bajo la observación de Dios, le es imposible actuar rectamente a todos los niveles. Pero llegar a desarrollar este profundo sentimiento de la presencia divina observando el ser más íntimo del ser humano, sólo es posible precisamente a través del recuerdo de Dios. Gazālī pone un ejemplo citado a menudo en los círculos sufíes: Cierta *Šayj* tenía una vez un discípulo favorito por encima de los demás, hecho que causaba la envidia de estos. Un día el *Šayj* dio a cada uno de ellos un gallo y les dijo que fueran y lo mataran en un lugar donde nadie les pudiera ver. De acuerdo a esto cada uno mató a su gallo en algún lugar retirado y lo trajo de vuelta, con la excepción del discípulo favorito del *Šayj*, quien trajo a su gallo vivo y dijo, “No he encontrado un lugar así, pues Dios mira en todo lugar.” El *Šayj* dijo a los otros, “Ahora veis su rango real; él lo ha conseguido con la constante remembranza de Dios”²¹⁵.

El *dīkr* desemboca pues, en la Presencia, es decir, con el Recuerdo o “llamamiento” el ser humano experimenta a Dios, siente su Presen-

cia, como dice Rūmī: “Estas palabras mías son, en realidad, un «Oh Señor» (una oración); las palabras son el cebo para el aliento del de dulces labios. ¿Cómo podría (el que busca una respuesta) dejar (de rezar)? ¿Cómo podría estar callado, puesto que «Aquí estoy» (siempre) es la respuesta a su «Oh Señor»? Es un «Aquí estoy» que no se puede oír pero se saborea de la cabeza a los pies”²¹⁶.

Dada la identidad fundamental ya comentada, esto es lo mismo que decir que el ser humano experimenta su propia esencia, la cual es divina, sin que esto anule el aspecto trascendente de la esencia divina, también comentado. Aquí se entiende la diferencia que establece Ibn ‘Arabī entre el concepto de Dios y el de Señor (*rabb*). Izutsu lo cita cuando aquel comenta un significativo pasaje de la sura dedicada a Noé: “Noé dijo «Oh, mi Señor», y no «Oh, mi Dios». Tal hizo porque el «Señor» tiene una fijeza rígida (*tubūt*), mientras que «Dios» (*ilāh*) es variable a tenor de los Nombres, de modo que «se encuentra cada día en un nuevo estado»”²¹⁷. El Señor, dice Izutsu, es lo Absoluto manifiesto a través de un Nombre concreto, mientras que Dios es lo Absoluto que no deja nunca de transformarse, en cada momento, de acuerdo con los Nombres²¹⁸.

El objetivo final del *dīkr* es que sujeto de rememoración y objeto de rememoración vuelvan a ser uno, como lo fueron el Día de *alast*. Es decir, el objetivo es la contemplación (*mušāhada*), en la que sujeto y objeto no son finalmente discernibles. Así, mientras que la frase o pensamiento «¡Oh Dios!» implica la conciencia de la dualidad del sujeto y el objeto, el misterio último de la rememoración es el silencio perfecto²¹⁹. Este es el *dīkr* del corazón.

Así, el hecho de vivir “como si” Dios viera la conducta del ser humano en todo momento tiene dos funciones: una ya ha sido comentada en el punto anterior, y es la de ordenar la conducta en base a un temor a infringir las leyes de la existencia o *wāḥūd*. El otro, relacionado con este, es el hecho de que permite desarrollar el “observador” que está detrás del “pensador”. Decíamos en el primer apartado de este estudio que la unidad esencial de toda la existencia tiene su expresión

radical en el hecho de que ‘Amante’ y ‘Amado’ son en realidad uno sólo, y aplíquese lo mismo a la pareja ‘Observador’ y ‘Observado’. Es decir, el *dikr* o recuerdo de Dios y la conciencia de que Él ve, permiten desarrollar la cualidad de observador dentro del ser humano, la conciencia profunda de sí mismo, que es la vía para escapar de todos los patrones de pensamiento automático causantes de la mayor parte del sufrimiento.

Sólo la luz de la conciencia puede disolver la identificación con estos patrones negativos. En un estado de presencia consciente la mente queda limpia por completo; dicho de otra forma, para ‘ganar la partida’ al *nafs* hay que convertirlo en conciencia. Cualquier forma de negatividad interior causante de malestar o dolor intenta tomar el control y dirigir a la persona, pero cuando se la observa, cuando se le dedica atención consciente, cuando se proyecta la luz de la conciencia sobre ella sin que intervenga el pensamiento (ya que esto significaría que sigue teniendo el control generando más negatividad), cuando sólo se la observa sintiendo su campo de energía, entonces la forma negativa se transforma en conciencia. Este principio es básico: lo que se expone a la luz deviene luz. El *dikr*, como conciencia orientada, permite esta atención constante.

Este “observador” ha sido tratado por autores de todas las grandes tradiciones espirituales. A veces se le llama el Yo profundo o con otros nombres. Es un tipo de observación que no puede apresarse a sí misma como objeto, sino que su identidad radica en esta capacidad de ser conciencia pura, de actividad que no queda atrapada ni confundida en ningún objeto. Aunque sí es vivida también como la Presencia de algo esencial. Recuérdese aquí que el término ‘*nafs*’ se puede definir también por ‘conciencia’, lo que implica que en su connotación positiva y original el *nafs* corresponde a esta conciencia pura que no se identifica con ninguno de sus objetos mentales. Por ello dice Rūmī que el nivel espiritual de una persona está en relación con su capacidad de ser consciente: “Ya que la conciencia es la naturaleza más íntima y la esencia del alma, cuanto más consciente es un hombre, tanto más espiritual es”²²⁰.

Este “Observador” es el que realiza la escucha interna y permite detectar a tiempo el impulso negativo antes de que se transforme en acción. El nombre divino *al-Ḥasīb*, uno de cuyos significados es ‘el Contador’ o ‘el que lleva la cuenta’, guarda relación con este concepto. Ibn ‘Arabī describe este nombre o atributo divino de la siguiente manera: “Tienes necesidad de Él —Glorificado sea— para que te ayude a llevar la cuenta de tus respiraciones [...]. Cuando el siervo realiza cumplidamente aquello cuya ejecución le ha prescrito el Verdadero (*al-Ḥaqq*), de modo que se basta para encargarse del gobierno (*tadbīr*) de sí mismo, y cuando además se rinde cuentas a sí mismo *por sus actos*, tanto interna como externamente, haciéndose responsable tanto de sus pensamientos (*jaṭarāt*) como de sus movimientos (*ḥarakāt*), con atento sentido *autocrítico* (*naqd*) y *con la intención* de aclarar y limpiar las faltas (*tambīs*), es entonces *ḥasīb* [...]”. Es decir, se trata de estar atento en todo instante a la propia conducta de modo que sea posible pedirse cuenta de todo acto y, al recapitular, “hacerse responsable” de las propias obras. Para ello es necesario estar consciente de sí mismo y del entorno, objetivo que se puede conseguir con las distintas técnicas utilizadas en Sufismo, especialmente ésta del *dīkr*.

Para finalizar este apartado sobre el aspecto preventivo del *dīkr* es necesario hablar del Recuerdo de la Muerte (*dīkr al-Mawt*) que, aunque no consiste en ninguna técnica de invocación específica, implica igualmente la noción de Recuerdo, en este caso del recuerdo del fin postrero del ser humano. Así, el *dīkr al-Mawt* ejemplifica bien el aspecto operativo de la creencia comentado anteriormente, pues al tener presente su propia vulnerabilidad y finitud el hombre modifica su escala de valores y disminuye su afán por apropiarse del mundo. Rūmī cita un hadiz que habla de este aspecto: “Aquel capitán de la humanidad (el Profeta) ha dicho con verdad que nadie que ha partido de este mundo siente pesar ni añoranza por lo perdido ni desengaño a causa de la muerte, no, sino que siente cien pesadumbres y arrepentimiento por haber desaprovechado la ocasión. Y dice «¿Por qué no hice de la muerte, almacén de toda fortuna y toda provisión, mi mira y mi meta, sino que por ver doble hice de esos simulacros que se desvanecen a la hora fijada por el destino mi objeto de atención durante la vida

entera?». La pesadumbre de los muertos no es a causa de la muerte, es a causa de que «nos detuvimos con las formas y no nos dimos cuenta de esto: que son forma y espuma, que la espuma es puesta en movimiento y alimentada por el Mar»²²¹. El punto a destacar de este pasaje es que tener puesta la mira en el mundo venidero es lo que evita o previene de caer prisionero en el mundo de la forma evanescente y pasajera. Vemos así que aquí también funciona el principio del “como si” o *ka’anna* implícito en el hadiz del *iḥsān*.

PROPIEDAD REVELADORA DEL *DIKR*

Anteriormente vimos también que el aspecto operativo de la creencia no es sólo necesario para mantenerse dentro de los límites de la conducta justa, sino que es el único método para llegar al conocimiento esencial o gnosis. En relación a esto vemos que el efecto del *dīkr* es la revelación paulatina de los secretos esotéricos que ya están en forma latente en el corazón. Así, el *dīkr* prepara para las intuiciones del *tafakkur*, concepto que será tratado en breve. La técnica del recuerdo de Dios permite limpiar el corazón para que se manifiesten en él los misterios divinos.

El *dīkr* purifica el corazón para que puedan emerger los contenidos esenciales, es decir, la esencia noble del ser humano. Ibn ‘Arabī, en su definición del nombre divino *Al-‘Alīm* (el Sabio), dice lo siguiente: “por lo que respecta al hombre (*jalq*), las ciencias (*‘ulūm*) congénitas con que ha sido creado no las adquirió de otros”²²². El conocimiento está, por tanto, en el ser humano, y lo único que tiene que hacer es actualizarlo. El principio último del *dīkr* es pues el recuerdo, el despertar de una memoria ontológica de los orígenes que corresponde a un despertar espiritual total. Schimmel cita a Kālābādī, un sufi del siglo x, como uno de los primeros en hacer remontar el origen del *dīkr* al Pacto primordial: “Los hombres escucharon su primer *dīkr* cuando Dios se dirigió a ellos diciendo: *alastu bi-rabbikum* («¿no soy Yo vuestro Señor?»). Este *dīkr* fue sellado dentro de su corazón al mismo tiempo en que surgió el hecho en su intelecto. Así, en aquellos que escuchan el *dīkr* (los sufíes), las cosas secretas de su corazón aparecen”²²³.

Las formas absolutas de la esencia humana, que son los atributos divinos, ya están en el ser humano, y por tanto no pueden ser aprendidas más que recordándolas. Encontramos esta concepción ya desde antiguo, por ejemplo en Platón y su teoría de la reminiscencia²²⁴. Conocer es, pues, Recordar. Existe, por tanto, un conocedor en lo profundo del ser humano, detrás del “pensador” de la superficie, que conoce las verdades espirituales y las reconoce cuando las oye. El *dikr*, por así decirlo, desbloquea el camino para que este conocimiento esencial pueda emerger desde lo profundo. En terminología sufi esto significa que el corazón se pule hasta reflejar todos los misterios.

Respecto a esta faceta reveladora del *dikr*, dice Ibn ‘Arabī que la ciencia divina que fue concedida a Jidr, se obtiene a través de la invocación divina (*dikr*): “Pues a quien tiene dotes, si persiste en el retiro espiritual y la invocación divina (*dikr*), vacía el receptáculo [del corazón] de pensamientos discursivos y se sienta ante la puerta de su Señor como pobre que no tiene nada, entonces Dios —¡ensalzado sea!— le concederá y dará parte de Su Ciencia, de los Secretos divinos y de los conocimientos del Señorío que Dios encomendó —¡exaltado sea!— a Su servidor Jidr”²²⁵.

En base a este examen podríamos resumir los efectos o beneficios del *dikr* así: limpiar la mente y vaciar el corazón abriéndolo a la Presencia divina y a la recepción de los misterios divinos.

La meditación sobre los signos: el tafakkur

EL SER HUMANO COMO HERMENEUTA DE LOS SIGNOS DIVINOS

La meditación (*tafakkur*) es uno de los elementos más importantes del método sufi, quizás, junto al *dikr*, el más importante. La palabra *tafakkur* proviene del término coránico *tafakkara*, cuya raíz lingüística (f k r) implica la idea de ‘meditar’, ‘pensar’, ‘razonar’ o ‘reflexionar’²²⁶. Ibn ‘Arabī define esta reflexión o meditación como una de las cinco especies de oración del método sufi²²⁷.