

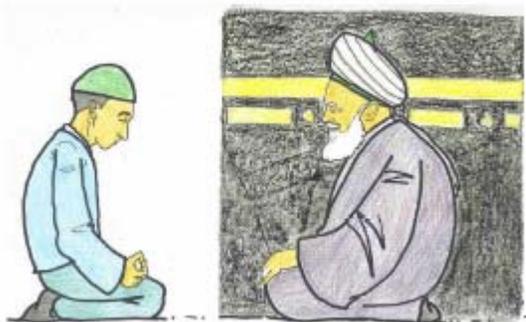
Meditación Sufi y enseñanzas sobre el Muraqaba Naqshbandi.

## **LOS DIFERENTES NIVELES DE LA MEDITACIÓN**

### **SUFI.**

Muraqaba / Meditación Sufi, paso por paso.

**Nivel Uno:** Encontrándose con el Shaykh / Maestro, en el reino del espíritu.



1.- El objetivo del primer nivel de la Muraqaba / Meditación Sufi, es imaginarse a uno mismo en la presencia del Shaykh / Maestro para saludarlo, para conversar con él y construir una relación con él en un nivel espiritual.

2.-Después de avanzar a través de los pasos preparatorios anteriormente mencionados, visualícese en la presencia del Shaykh / Maestro. La palabra clave es “visualizar”. Visualizar no es lo mismo que imaginar. Cuando nosotros imaginamos algo, creamos una ilusión ficticia en nuestra mente. Lo que nos interesa aquí es la realidad y se debe saber, que el discípulo está verdaderamente en la continua presencia de su Shaykh / Maestro en el plano espiritual.

**Entonces, visualice** esta realidad, proyectándola en la pantalla de su mente.

- Mantenga los ojos cerrados.
- Vea al Shaykh / Maestro con los ojos del corazón.
- No busque mirar su rostro,
- En cambio, concéntrese en su aura, en su forma espiritual.
- Cuando comience a percibir la presencia de su Shaykh / Maestro, saludelo.
- Es importante mantener una conducta apropiada con el Shaykh / Maestro durante la Meditación Sufi, tal como si usted estuviera en su presencia físicamente.

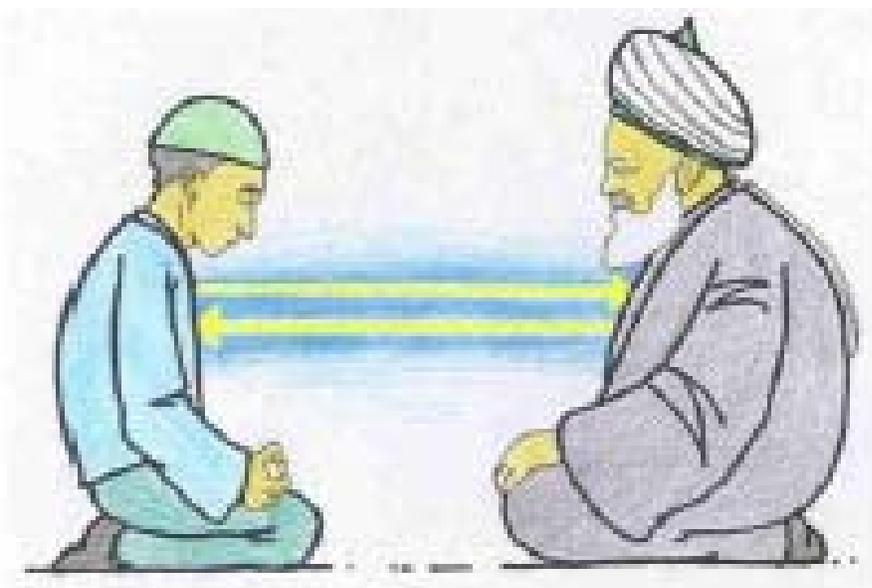
En este punto, usted puede permitirle a su alma conversar con el Shaykh / Maestro. Haciendo eso, usted define, construye y refuerza la relación con su realidad. Siga las indicaciones que de él recibe sobre asuntos espirituales. Sin embargo, sobre asuntos materiales, toda inspiración que usted reciba a través de la Muraqaba / Meditación Sufi, debe ser confirmada por su Shaykh / Maestro antes de que usted la lleve a cabo.

**Nivel Dos:** Conectando su corazón con el corazón del Shaykh / Maestro.

Después de perfeccionar el primer nivel de la Muraqaba / Meditación Sufi, su objetivo siguiente es construir una relación espiritual entre su corazón y el del Shaykh / Maestro.

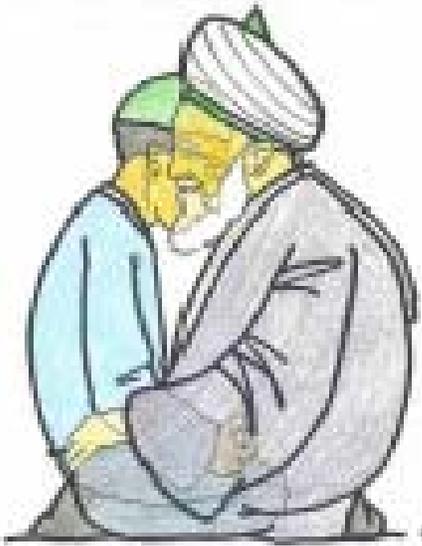
Para lograr esto, comience como antes visualizándose en su presencia. Después de saludarlo, pídale permiso para conectar su corazón con la luz de él y conectar el de él con la luz suya.

Imagine un rayo de luz extendiéndose desde el corazón de su Shaykh / Maestro hasta su corazón y otro extendiéndose desde su corazón hasta el corazón de su Shaykh / Maestro. Esto crea una poderosa conexión espiritual.



Una vez establecida esta conexión, recite su Dhikr diario, teniendo el cuidado de mantener la conexión entre su corazón y el del Shaykh / Maestro durante todo su desarrollo.

## Una Vez Al Día



- Hacer ablución (wudu) y dos rakats de oración
- 3x Shahada [ Kalimatu Shahadah (3 times): Ashhadu an la ilaha illa-lah, wa ashhadu anna Muhammadan rasulu-lah]
- 100-200x Istighfar [Astaghfirul lahal `Atheem wa atubu ilayh ]
- 3x Surah Ikhlas [Qul huwa Allahu ahadun Allahu alssamadu Lam yalid walam yooladu Walam yakun lahu kufuwan ahadun ]
- Fatiha (read fatiha)]
- Mínimo 200x buscando apoyo y ayuda de Mawlana Shaykh (Q):  
.**Madad ya Sayyidi, Madadul-Haq Ya Mawlana Shaykh Nazim Haqqani .**  
Repetir Dhikr

Nivel tres : Conectado la respiración.



El objetivo de este ejercicio es practicar la respiración consciente. De acuerdo al **Gran Shaykh / Maestro Abdul Khaliq Ghujdawani**: “La misión más importante para el discípulo de esta orden es proteger su respiración, y el que no protege su respiración se podría decir de él que “se pierde”. El nombre Allah, que comprende a los 99 Nombres y Atributos, consiste en cuatro letras: Alif, Lam, Lam y Hah. La gente del Sufismo dice que la Absoluta e Invisible Esencia de Dios se expresa en la última letra, la Hah, a través del Divino Nombre **HU**.

**Shah Naqshband** ﷺ decía:

“Esta orden está construida en la respiración. Es un deber para cada uno el proteger su respiración en el momento de la inhalación y de la exhalación y además protegerla en el intervalo entre la inhalación y la exhalación.

El *Dhikr* está fluyendo en el cuerpo de cada criatura viviente, en su necesidad de respirar, aún sin su voluntad, como un signo de obediencia, lo que es parte de su creación. A través de su respiración, el sonido de la letra Hah (HU) del Divino Nombre de Allah, es creado con cada exhalación e inhalación y es un signo de Su Invisible Esencia que sirve para enfatizar la Unidad de Dios. De manera que es necesario estar presente en esta respiración para realizar la Esencia del Creador.

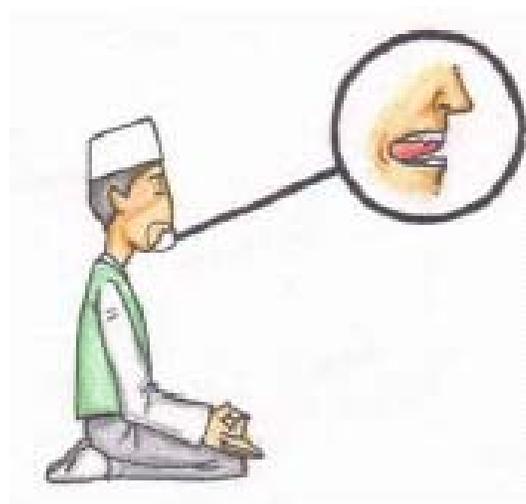
Proteger su respiración contra la distracción lo conducirá a la Completa Presencia, y la Completa Presencia lo conducirá a la Completa Visión y la Completa Visión lo conducirá a la Completa Manifestación de los 99 Nombres y Atributos de Dios.



Dios lo conduce a la Manifestación de sus 99 Nombres y Atributos y a todos sus Atributos porque se ha dicho: Los Atributos de Dios son tan numerosos como las respiraciones de los seres humanos. Todos deben saber que proteger la respiración contra la distracción es difícil para los discípulos, de modo que debemos protegerla buscando el perdón. Buscar el perdón va a purificar y a santificar nuestra respiración y nos va a preparar para la real manifestación de Dios en todas partes.”

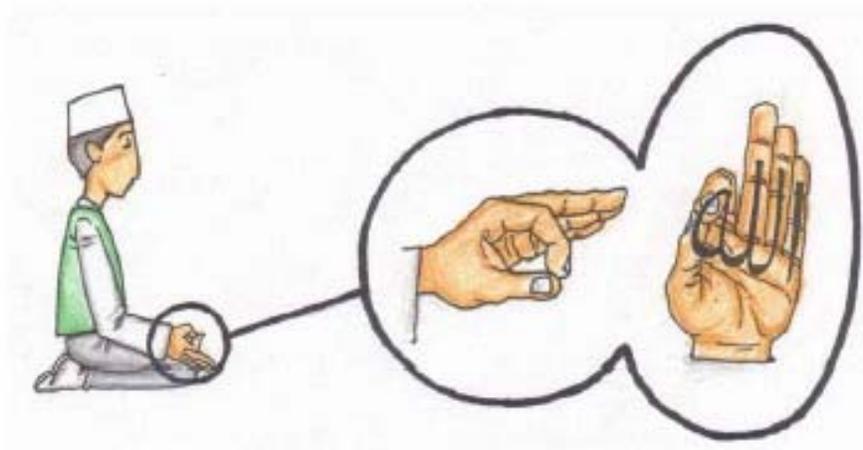
Para realizar esta meditación, prepárese como si fuera cualquier otra forma de Muraqaba / Meditación Sufi.

Ponga especial atención durante la ablución para asegurarse de que sus manos estén limpias. Oscurezca lo más posible su lugar de meditación. Escuche una grabación de recitación Coránica, alabanzas al Profeta s.a.w.s., Dhikr u otra música tranquila.



Preste atención a la realización de aún los más pequeños detalles de esta Muraqaba / Meditación Sufi, porque estos son los cimientos de su meditación.

- Adopte una postura arrodillada o siéntese con las piernas cruzadas en la "Posición del Loto"
- Cierre sus ojos y su boca.
- Mantenga sus dientes juntos sin apretar y presione firmemente su lengua contra el paladar.
- Inhale, luego contenga el aliento para hacer más lento el pulso y la respiración.



En las manos se encuentran grandes secretos y su posición en este ejercicio es importante. A usted se le comenzarán a revelar los secretos de las manos en esta meditación. Dios ha situado Códigos Divinos en sus manos- estos se activan frotándolas una con otra. Las manos pueden funcionar también como antenas satelitales recibiendo Energías Divinas y otras emanaciones. Sitúe sus manos de modo que el dedo pulgar y el índice se unan, mientras los demás dedos permanecen estirados. Esta postura de las manos forma la palabra Allah en idioma Árabe



Ahora preste atención a su  
Tome aire a través de su nariz y  
exhálo a través de la boca.

- Cuando respire por su nariz diga "HU". Exhale a través de su boca diciendo "HU".
- Mientras inhala, imagine una luz blanca entrando a su corazón.
- Cuando exhale, imagine que una energía negra está saliendo a través de su boca.

Cuando exhalamos, el monóxido de carbono que abandona nuestro cuerpo, contiene energía negativa producto de nuestras malas acciones. El Profeta s.a.w.s. decía: “ Cuando beban (agua) no respiren dentro del vaso”.

Cuando usted visualiza esta energía mala saliendo de su cuerpo, estas malas acciones están siendo purgadas de nuestra alma.

**El Gran Shaykh / Maestro Abdul Khaliq Ghujdawani** decía:

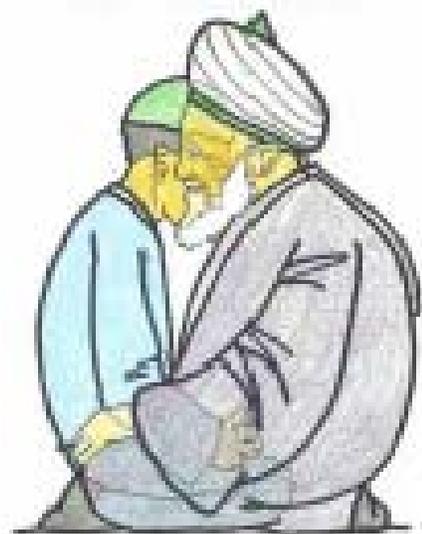
“El discípulo inteligente debe salvaguardar su aliento contra la distracción sobre su ir y venir, manteniendo de esa manera siempre su corazón en la Divina Presencia; y él debe revitalizar su respiración con devoción y servicio, enviándole a su Señor esta devoción llena de vida, porque cada respiración que es inhalada y exhalada con Presencia, está viva y conectada con la Divina Presencia. Cada respiración inhalada y exhalada distraídamente, está muerta y desconectada de la Divina Presencia.”

Manténgase repitiendo: Ya Sayyidi, Ya Mawlana Shaykh / Maestro, Madad Ya Sahibu l- waqt, mientras mantiene su pulgar e índice unidos suavemente, tratando de sentir su pulso. Es importante sentir al propio corazón latiendo y asegurarse de que está sintonizado con su respiración. Escuche a su corazón latiendo: Allah, Allah. Recuerde que cada uno de nosotros está rodeado por un campo de energía. Usted está recibiendo emanaciones de Divina Energía.

#### **Nivel Cuatro: Envolviéndose con la luz del Shaykh / Maestro.**

Entre en la presencia del Shaykh / Maestro y pídale que lo envuelva en su luz, para vestirse con el divino ropaje con que Dios lo ha vestido a él.

Imagine el corazón de su Shaykh / Maestro sobre el suyo, su barba sobre su rostro. Cuando usted está envuelto en la luz de su Shaykh / Maestro, es como si estuviera usando una de sus túnicas favoritas. Manténgase repitiendo: Madad Ya Sahibu l-waqt, Madad Ya Sahibu l-waqt.



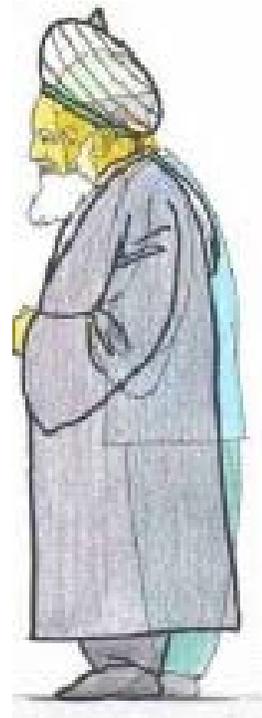
Recuerde, el Shaykh / Maestro está con el Profeta s.a.w.s. El Shaykh / Maestro está en la Divina Presencia. El es de aquellos que han muerto antes de morir. Los Maestros de esta Orden dicen que nosotros no vivimos verdaderamente hasta que morimos. Morimos al matar nuestros deseos. Si hacemos esto, entonces cada momento en que estemos despiertos nos encontraremos en la presencia de Sayyidina Muhammad s.a.w.s.

Pero todavía no hemos llegado a esta estación, de modo que tenemos que estar cerca de alguien que sí lo esté. Manteniendo la luz de nuestro Shaykh / Maestro sobre nosotros y continuamente buscando su apoyo al repetir: Madad Ya Sahibu l waqt durante el día, podemos mantener nuestra conexión con el Profeta s.a.w.s. y con la Divina Presencia.

Considere la diferencia que esto puede hacer en nuestras oraciones. Cuando decimos Allahu Akbar, debemos reconocer que nuestra oración no es importante para Dios. Solamente es importante para nosotros: Tenemos una idea sobre Dios pero no conocemos Su Realidad. Nada puede compartir el espacio con Él. Nadie puede ocupar ese lugar sino Dios. El único sirviente que verdaderamente entiende esto es el Profeta Muhammad s.a.w.s.

Nosotros no podemos conectarnos directamente con el Profeta s.a.w.s. Necesitamos tener un medio de conexión con Dios aunque sea indirecto. Por eso debemos mantener la conexión con nuestro Shaykh, quien está conectado con el Profeta s.a.w.s. y este lo está con Dios. A través de esta cadena de conexiones, nuestras plegarias pueden significar algo. Y lo mismo es válido para el Dhikr o cualquier otra forma de adoración.

20.- Visualícese a si mismo siendo envuelto por la luz de el Shaykh / Maestro, la luz de su forma. Imagínese que el débil y deficiente halo de luz de usted de pronto es llenado con su brillante luz. Nosotros estamos llenos de agujeros, es por eso que no podemos contener la luz que entra dentro nuestro y concentrarla. Pero la luz del Shaykh / Maestro es brillante como el Láser. Está concentrada y como tal, es capaz de transmitir una enorme cantidad de información.



21.- En la actualidad Dios le ha enseñado a la humanidad a usar rayos láser para transmitir información de un lugar a otro. Él está revelando esta tecnología para mostrarnos que la información se transmite a través de la luz.

Ese es el significado del término Naqshbandi. Se refiere a la capacidad de imprimir información dentro de su corazón y su alma, mediante la luz, del mismo modo que el láser puede imprimirla en un compact disc.

- Mientras usted se visualiza siendo envuelto por la luz de su Shaykh / Maestro y se imagina como su luz lo llena, ponga atención en su respiración.
- Inhale a través de su nariz recitando **HU** y mientras lo hace sienta el Dhikr de **Allah**, que remanifiesta silenciosamente a través de los latidos de su corazón.
- Luego exhale a través de su boca y diga Hu.
- Mientras hace esto permanezca consciente a los latidos de su corazón y mantenga la conexión con su Shaykh / Maestro pidiéndole que envíe más y más luz a su interior.



- Esa luz vendrá y cauterizará sus deficiencias. Los doctores acostumbran usar escalpelos calientes para sellar los lugares adonde cortan, de modo de parar el flujo de sangre cauterizando los tejidos.
- La luz del Shaykh / Maestro tiene un efecto similar sobre el cuerpo espiritual.

Cuando pecamos y nos olvidamos de pedirle perdón a Dios, esos pecados quedan como incrustaciones o cayos en nuestra alma. Por eso es que el Profeta s.a.w.s. decía: “Puedo ver las costras de los demonios.” La luz del Shaykh / Maestro puede borrar esas impurezas. La luz del Shaykh / Maestro contiene la luz de su Shaykh / Maestro, la que contiene la luz del Profeta s.a.w.s.. Es por eso que es tan poderosa.

Por supuesto nuestros egos se resisten a esta purificación. Esta es una de las razones por las cuales es tan difícil practicar Muraqaba / Meditación Sufi. Otra razón es que en la Muraqaba / Meditación Sufi estamos obligados a examinarnos a nosotros mismos y a confrontarnos con nuestros errores y malas acciones cara a cara. Nos encaramos con la verdad sobre nosotros mismos..

Durante la Muraqaba / Meditación Sufi, nuestro Shaykh / Maestro puede preguntarnos ¿Por qué hiciste eso? o ¿Por qué dijiste eso? Puede pedirle que explique sus acciones, que examine sus motivaciones y reales intenciones. En la Muraqaba / Meditación Sufi, no hay manera de esconderse de la Verdad. La Verdad aparece y la falsedad se desvanece y no siempre nos sentimos felices de lo que vemos.

De hecho el ego sería más feliz si pudiera seguir en la vieja estación. No tiene ningún interés en llegar a ser un esclavo de la Verdad o un sirviente del Profeta s.a.w.s. No tiene necesidad de dar explicaciones. Pero nosotros sí, si pretendemos avanzar en el sendero de la rectitud. Debemos practicar Muraqaba / Meditación Sufi cada noche, examinando nuestras acciones y aceptando ya sea la aprobación o la crítica de nuestro Shaykh / Maestro. Sin ese auto examen puede que pasemos toda nuestra vida ignorantes de nuestras malas acciones.

Si usted puede encarar este escrutinio, si puede pasar a través de las barreras que pondrá nuestro ego para impedir que esta luz brille en la secreta oscuridad de su alma, entonces Océanos enteros de conocimiento se abrirán para usted.

## Nivel Cinco: Llevar puesta la vestidura del Shaykh / Maestro.

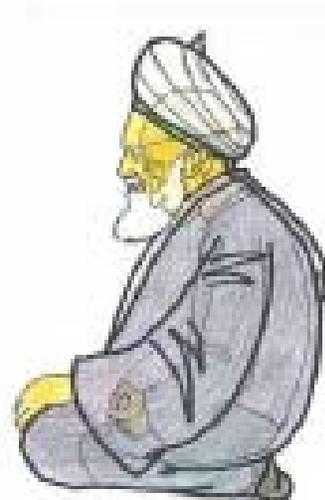
### 3 Niveles de continuos esfuerzos:

- Mantener su amor.(Muhabat)
- Mantener su presencia.(Hudur)
- Obedecer sus órdenes. (Fana)

Después de que hayamos construido una fuerte conexión entre nuestro corazón y el corazón del Shaykh / Maestro, el objetivo es el de mantener esa conexión espiritual - no solamente durante la *Muraqaba / Meditación Sufi*



, sino a lo largo de todo el día. Este esfuerzo consta de tres niveles: Mantener el amor por el Shaykh / Maestro, mantener su presencia y hacer que su deseo sea nuestro deseo. Este último nivel es la Estación de la Aniquilación o **Fana**.



28.- Para lograr esto, usted debe estar cubierto con la luz del Shaykh / Maestro y desde este punto en adelante imaginar que usted está siempre vestido con esta túnica espiritual. Usted debe comer, beber, rezar, hacer Dhikr y cualquier otra cosa que haga, sintiendo la imagen del Shaykh / Maestro sobre usted. Su amor por el Shaykh / Maestro se mezclará con su presencia y esto abrirá la puerta de la aniquilación en él .Mientras más pueda permanecer consciente de esta vestimenta espiritual sobre usted, mientras más pueda recordarlo y visualizarlo sobre usted durante el día, más rápido será el progreso para llegar a esa estación y más completa su aniquilación en el Shaykh / Maestro llegará a ser.

Una vez que usted se haya aniquilado en la presencia del Shaykh / Maestro, él lo aniquilará en la presencia del Sagrado Mensajero de Dios, Sayyidina Muhammad s.a.w.s.

Entonces usted debe mantener el amor por el Profeta en su corazón tal como mantiene su amor por el Shaykh / Maestro. Debe mantenerse en la presencia de el Profeta s.a.w.s. así como usted se mantiene en la presencia del Shaykh / Maestro.

Y debe hacer el deseo del Profeta s.a.w.s. su deseo, así como usted ejecuta el deseo de su Shaykh / Maestro sobre usted.

Esto lo conducirá a la Divina Presencia, a una estación de ser, simplemente ser sin existencia – un transparente envase para quien quiera llenar tu ser desde el Divino Reino de Dios En este estado de unidad con Sayyidina Muhammad s.a.w.s. usted gradualmente asimila y entiende su conocimiento a través de la pasión el anhelo y el amor

### **Duración de la Muraqaba / Meditación Sufi.**



Inicialmente usted puede empezar la práctica de la Muraqaba / Meditación Sufi por cortos intervalos de tiempo, desde 5 minutos a 15 minutos y lentamente trabajar hacia sesiones más largas. Con la práctica estas sesiones se pueden extender por horas. Lo que es más importante sin embargo es que usted mantenga una práctica regular ya que este es el único modo de lograr un resultado duradero. Es mejor y más sabio realizar la Muraqaba / Meditación Sufi por cortos espacios de tiempo cada día en forma constante, que practicar esporádicamente esta disciplina. Si uno aplica una pequeña cantidad de esfuerzo en forma constante, esto traerá un enorme progreso a lo largo del tiempo.

## ***La Muraqaba Profética / Meditación Sufi***

Una vez que el que practica la Muraqaba / Meditación Sufi ha logrado dominar los principios básicos de esta, puede entonces avanzar hacia prácticas espirituales más avanzadas. En la Muraqaba Profética / Meditación Sufi se trata de construir una relación personal con el Profeta s.a.w.s.. Para realizar este ejercicio usted necesitará un cassette o un compact disc donde estén grabadas alabanzas al Profeta s.a.w.s.

Empiece por vestirse con la luz del Shaykh / Maestro. Este es el primer paso para todas las formas más avanzadas de meditación. Cierre sus ojos y visualícese en la presencia del Shaykh / Maestro, vístase con su luz.

A continuación comience a escuchar la grabación de las alabanzas al Profeta s.a.w.s.. Mientras las escucha, debe saber que el Profeta s.a.w.s. está dentro suyo.

Todos sabemos que el demonio maldito está con nosotros tratando de hacernos caer en sus trampas y murmurando sus mentiras en nuestros oídos. Pero Sayyidina Muhammad s.a.w.s. también está con nosotros y Dios le ha dado mayores poderes a Sayyidina Muhammad s.a.w.s. que los que le ha dado al demonio maldito.

Nuestro Sultan es Sayyidina Muhammad s.a.w.s. así es que si creemos en la presencia del demonio maldito, debemos creer en la aún más poderosa presencia de la bondad del Profeta s.a.w.s..

En esta meditación usted debe concentrarse en esa Profética presencia dentro suyo. Debe conocerla, sentirla, verla y debe decir: “Soy débil, soy pobre y Sayyidina Muhammad s.a.w.s. es todo. ¡Pon tu mirada en mí!

- Permíteme estar en frente de tu Sagrada Tumba
- Estoy pidiendo por tu amor, por tu perdón, por tu guía y por fe.
- Ese amor que tienes a Dios, si me das una gota, quedaré sumergido en él.
- Si no me abres tu puerta me destruirán.
- Ellos van a despojarme de la fe, van a quitarme mi familia.
- Por favor abre tu puerta”
- Usted debe golpear en esa puerta, la puerta del Profeta s.a.w.s. y cuando esa puerta se abra, usted debe poner su cabeza sobre su regazo.

Sepa que usted está en su presencia espiritual. Vístase con esa sagrada presencia y acérquese a ese sagrado corazón, el Corazón de Muhammad s.a.w.s.

### **Conclusión:**

33.- Para ascender la montaña, el buscador debe viajar desde el bajo mundo hasta la Divina Presencia. El o ella deben viajar desde el mundo del ego, de la realidad sensual, hasta el mundo del alma, de la Realidad Divina. Para progresar en este viaje, debemos conseguir que la imagen de nuestro Shaykh / Maestro, esté dentro de nuestro corazón, ya que es el medio más poderoso para liberarnos de las ataduras de los sentidos.

El Shaykh / Maestro llega a ser en nuestros corazones el espejo de la Esencia Absoluta. Si tenemos éxito en esto, llegamos a la estación del "borrarse a si mismo". Ausentarse del mundo de los sentidos. En el grado en que este estado aumente en nosotros, nuestra atadura al mundo de los sentidos se debilitará y desaparecerá y llegaremos a la Estación del Vacío Absoluto, no sintiendo otra cosa que Dios.



34.- El grado más alto en esta Estación es llamado Aniquilación. Sobre esto Shah Naqshband dijo: "El sendero más corto hacia nuestro objetivo, el cual es Dios, Todopoderoso y Exaltado, es cuando Dios quita el velo que oculta la Esencia del Rostro de Su Unidad que aparece en toda la creación. Él realiza esto cuando se obtiene el estado de Borrarse a si mismo y Aniquilarse en Su Absoluta Unidad, hasta que Su Majestuosa Esencia se hace visible y elimina la conciencia de todo lo que no sea Él. Este es el final del viaje del Buscador de Dios y el comienzo de otro viaje.

Al final del viaje en busca de Su Encuentro y del Estado de Atracción, viene el Estado de Disolución del yo y Aniquilación. Ese es el objetivo que toda la humanidad tiene, como se menciona en el Sagrado Corán:

"No he creado a los Yinn y a los seres humanos para otra cosa que para adorarme." (51:56)