

# RECORDAR A AL'LAH

---

## *Zikr-i-Ilahi*

Discurso pronunciado por  
Hazrat Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad,  
Jalifatul-Masih II<sup>ra</sup>  
En la Conferencia Anual de la Comunidad Musulmana Ahmadía  
del 28 de diciembre de 1916.

ISLAM INTERNATIONAL PUBLICATIONS

## **Recordar a Al'lah**

(Originalmente publicado en lengua urdu con el título *Zikr-i-Ilahi*)

Por: Hazrat Mirza Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad,  
Jalifatul-Masih II<sup>ra</sup>

Traducido al español por Adrian A. Biondi a partir de la edición en lengua inglesa publicada en el año 2003.

Revisado por Mansur Ata Ilahi

Primera edición en español, abril 2020

*(Spanish translation of the book Remembrance of Allah)*

© Islam International Publications Ltd.

Publicado por:

Editorial Yama'at Ahmadía del Islam en España

Mezquita Basharat

14630 Pedro Abad, España

Tel: +34 957 186 203 Fax: +34 957 186 300

[www.alislam.es](http://www.alislam.es) - [www.ahmadia.es](http://www.ahmadia.es) - [www.alislam.org](http://www.alislam.org)

[spain@alislam.org](mailto:spain@alislam.org)

©Prohibida la reproducción o transmisión de cualquier parte de esta publicación por cualquier medio, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias, grabaciones o medio de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo por escrito de los editores.

ISBN: 978-84-17090-12-8

# CONTENIDO

1. Nota del Editor	
2. Glosario de Términos Importantes	
3. Abreviaturas	
4. Sobre el Autor	
5. Recordar a Al'lah	
¿Qué es el Zikr-i-Ilahi, o recordar a Al'lah?.....	11
6. Importancia del tema	
¿Por qué es necesario el Zikr-i-Ilahi?.....	12
La necesidad de prestar mayor atención al Zikr en nuestra Comunidad...	14
7. Malentendidos respecto al Zikr	
Formas equivocadas de Zikr .....	17
El placer del Zikr.....	19
Diferencia entre el Zikr y la mera influencia de los pensamientos .....	20
Recitando el Zikr en voz alta .....	21
¿ El Zikr en forma de poesía? .....	21
8. Características del verdadero Zikr	
El verdadero Zikr excluye bailar y gritar .....	24
La inconsciencia no es el resultado adecuado del Zikr.....	24
Cuatro tipos de Zikr ordenados por el islam .....	26
9. Métodos para Realizar el Zikr	
La recitación del Sagrado Corán .....	29
Expresar la Grandeza y la Gloria de Al'lah y darle las gracias .....	30
Proclamando la Unidad de Al'lah como Zikr.....	32
Otras Recitaciones.....	32
10. Precauciones y Momentos Apropriados	
Precauciones necesarias para el Zikr.....	33
Momentos Apropriados para el Zikr.....	36

11. Las oraciones	
La Filosofía de la Prescripción de Sunnah y Nawafil .....	39
Cómo levantarse por la noche para el Tahayud.....	40
Reglas de la Ley islámica, que ayudan a la Concentración.....	46
12. La Proclamación Pública como Recuerdo	
Los Beneficios del Zikr.....	62

# RECORDAR A AL'LAH

## NOTA DEL EDITOR

*Alhamdulillah*, “Toda la Alabanza sea para Al’lah” quien nos ha permitido preparar esta primera edición de la versión en español del discurso pronunciado por Hazrat Musleh Mau’ud, Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad, Jalifatul-Masih II (*radiyal’lahu anhu*) el 28 de diciembre de 1916.

El reverenciado orador era el Hijo Prometido del Santo Fundador de la Comunidad Musulmana Ahmadía, Hazrat Mirza Ghulam Ahmad, el Mesías Prometido<sup>as</sup> (*alaihissalam*) (1835-1908). En 1914, a la edad de 25 años, fue elegido como Jalifa (Sucesor) del Mesías Prometido<sup>as</sup>. Durante 52 años dirigió a la Comunidad y sirvió a la causa por la que fue instituida. Inspiró y motivó el desarrollo espiritual de sus seguidores; habló y escribió en defensa del islam; y estableció instituciones para propagar el islam por todo el mundo.

Recordar a Al’lah (*Zikr-i-Ilahi*) muestra un verdadero entendimiento de la relación entre Al’lah, el Creador, y los seres humanos que lo buscan. Está lleno de perlas de sabiduría sobre cómo esa relación puede ser nutrida mediante el recuerdo de Al’lah. Es un tesoro que beneficiará a todos aquellos que lo utilicen para crear una relación viva con su Creador. Oramos para que este libro se convierta en una fuente de estímulo para conseguir un verdadero entendimiento de Al’lah, y para ayudar a muchos a alcanzar Su amor y cercanía. Toda Alabanza sea para Al’lah, el Señor de todos los mundos.

Los Editores.  
Islam International Publications Ltd.  
Tilford. Reino Unido.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS IMPORTANTES

Para beneficio de los lectores, se explican abajo algunos términos islámicos importantes.

**Al'lah.** Al'lah es el nombre personal de Dios en el islam. Para mostrarle la debida reverencia, los musulmanes a menudo añaden *Ta'ala*, el Altísimo, cuando expresan Su Santo nombre.

**Adhan.** Convocatoria a la oración formal islámica.

**Ahmadía, Comunidad Musulmana.** Comunidad de musulmanes que han aceptado la afirmación de Hazrat Mirza Ghulam Ahmad de Qadian de ser el Mesías Prometido<sup>as</sup>. La Comunidad fue establecida por el Mesías Prometido<sup>as</sup> en 1889, y ahora está bajo el liderazgo de su quinto Jalifa, Hazrat Mirza Masrur Ahmad (que Al'lah lo fortalezca). La Comunidad también se conoce como Yama'at Ahmadía. A un miembro de la Comunidad se le denomina áhmadi musulmán o áhmadi.

**Alim.** Un atributo de Al'lah, que significa el Conocedor de Todo.

**Anual, Conferencia.** Una conferencia de periodicidad anual que cuenta con la presencia de musulmanes áhmadis y no áhmadis, y un gran número de personas procedentes de todo el mundo. La Conferencia Anual fue iniciada por el Mesías Prometido<sup>as</sup> en 1891. Se la conoce por su nombre original en lengua urdu, *Yalsa Salana*.

**Hadiz.** Relatos del Santo Profeta Muhammad (*sal'lal'lahu alaihi wa sal'lam*)

**Hazrat.** Término de respeto usado para una persona de piedad y virtud establecida.

**Hazur.** Su Señoría / Su Santidad.

**Santo Profeta<sup>saw</sup>.** Término usado exclusivamente para Hazrat Muhammad, el Santo Profeta del islam (la paz y las bendiciones de Al'lah sean con él).

**Sagrado Corán.** El libro enviado por Al'lah para la guía de toda la humanidad. Fue revelado al Santo Profeta (la paz y las bendiciones de Al'lah sean con él), durante un período de veintitrés años.

**Jabir.** Un atributo de Al'lah, que significa el Todo Consciente.

**Jalifa.** Califa se deriva de la palabra árabe *Jalifa*, que aquí significa “el Sucesor”. En la terminología islámica, la palabra “Jalifa Justo” se aplica a uno de los cuatro *Jalifas* que continuó la misión de Muhammad<sup>saw</sup>, el Santo Profeta<sup>saw</sup> del islam. Los musulmanes Ahmadis se refieren al Sucesor del Mesías Prometido<sup>as</sup> como *Jalifatul-Masih*.

**Jaliq.** Un atributo de Al'lah, que significa el Creador.

**Musleh Mau'ud.** Término, que significa “Reformador Prometido”, se aplica a Hazrat Jalifatul-Masih II, Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad<sup>ra</sup>. Se le llama Musleh Mau'ud porque nació de acuerdo con una profecía hecha por el Mesías Prometido<sup>as</sup> en 1886 sobre el nacimiento de un hijo piadoso que sería dotado de habilidades especiales, atributos y poderes. La vida y las obras de Hazrat Mirza Bashiruddin Mahmud Ahmad<sup>ra</sup> son el testimonio del cumplimiento de dicha profecía.

**Oración / oraciones.** Tres términos islámicos, a veces traducidos todos como oración, pero que deben ser diferenciados:

El primer término es *Du'aa* o súplicas hechas a Dios Todopoderoso. El *Du'aa* puede hacerse en cualquier momento y en cualquier idioma. No requiere ninguna postura formal definida. *Du'aa* se traduce en el texto como “oración”.

En segundo lugar, *Salat* se refiere a los cinco servicios diarios de oración prescritos para todos los musulmanes. A diferencia del *Du'aa*, la *Salat* tiene tiempos fijados y modos de realizarla. Hemos mantenido el término *Salat* en la traducción o hemos utilizado el término ‘oración prescrita’, u ‘oración’. Cada oración se divide en *Rak'as*. Cada *Rak'as* incluye varias posturas: *Qiyam* de pie, *Ruku* inclinado, *Qa'adah* sentado, y *Salldah* arrodillado. Las oraciones prescritas tienen tres componentes:

*Fard*, las ordenadas por Al'lah; *Sunnah*, las ofrecidas regularmente por el Santo Profeta<sup>sw</sup> y ordenadas por él; y *Nafl*, los componentes voluntarios (se comentan más adelante).

*Nafl* significa hacer más de lo que se requiere como deber u obligación, es decir, voluntariamente. *Nawaqil* es el plural de *Nafl*. Los *Nawaqil*, que son similares en forma al *Salat*, pueden ofrecerse de forma independiente o junto con una oración prescrita. La realización de *Nawaqil*, aunque no obligatoria, es altamente meritoria. Una oración *Nafl* de gran mérito es *el Tahayyud*, la última oración nocturna.

**El Mesías Prometido<sup>as</sup>.** Este término se refiere al fundador de la Comunidad Musulmana Ahmadía, Hazrat Mirza Ghulam Ahmad de Qadian. Él afirmó que había sido enviado por Al'lah de acuerdo con las profecías del Santo Profeta<sup>sw</sup> respecto del advenimiento, en los últimos días, de un *Mahdi* (el Guiado) y Mesías, de entre los propios musulmanes.

**Tasbih.** Glorificación de Al'lah recitando *SubhanAl'lah* (Santo es Al'lah), u otras frases.

**Tahmid.** Dar las gracias a Al'lah recitando *Alhamdolil'lah* (todas las Alabanzas sean para Al'lah).

**Takbir.** Proclamar la grandeza de Al'lah recitando *Al'lahoAkbar* (Al'lah es el más grande).

**Tirmidhi.** Un libro que contiene colecciones de Hadices.

**Qadir.** Un atributo de Al'lah, que significa el Todopoderoso.

**Quddus.** Un atributo de Al'lah, que significa el Santo.

**Zikr y Zikr-i-Ilahi** *Zikr* es una palabra árabe que significa recordar. *Zikr-i-Ilahi* significa recordar a Al'lah.

## ABREVIATURAS

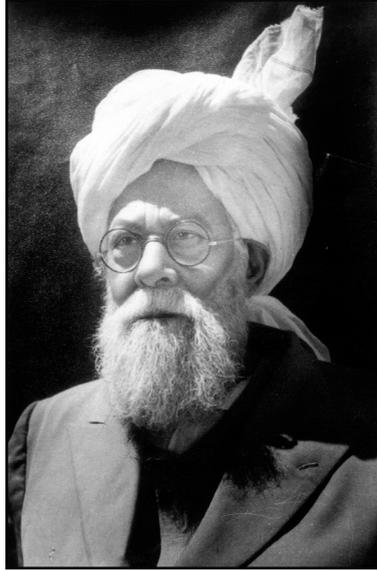
Se han utilizado las siguientes abreviaturas. Se ruega a los lectores recitar las saluciones completas al leer el libro:

**SAW.** Abreviatura de *Sal'lal'lahu Alaihi Wa Sal'lam*, que significa “Que la paz y las bendiciones de Al'láh sean con Él” se escribe después del nombre del Santo Profeta<sup>saw</sup>.

**AS.** Abreviatura de *Alaihissalam*, que significa “La paz sea con él” se escribe después del nombre de otros Profetas distintos al Santo Profeta<sup>saw</sup>.

**RA.** Abreviatura de *Radiyah'lahu Anhu* y *Radiyah'lahu Anha*, es decir, “Que Al'láh se complazca con él” y “Que Al'láh se complazca con ella” y se escribe después de los nombres de los Compañeros del Santo Profeta<sup>saw</sup> y del Mesías Prometido<sup>as</sup>.

## SOBRE EL AUTOR



Hazrat Musleh Mau'ud, Mirza Bashir-ud-Din Mahmud Ahmad<sup>ra</sup> fue el Hijo Prometido y el segundo *Jalifa* del Mesías Prometido<sup>as</sup>, el Santo Fundador de la Comunidad Musulmana Ahmadí. Nacido de acuerdo con una poderosa profecía del Mesías Prometido<sup>as</sup>, fue dotado con un gran conocimiento, tanto secular como divino. Su comprensión del Santo Corán y los asuntos islámicos fueron inmensos. Escribió un comentario detallado que abarca varios capítulos del Sagrado Corán. Sus libros y conferencias están repletos de perlas de sabiduría y entendimiento. Era el *príncipe* de la exposición tanto en la escritura como en el habla. Estaba lleno de la luz Divina.

En 1914, a la edad de 25 años, fue elegido como *Jalifa*, es decir, Sucesor, del Mesías Prometido<sup>as</sup>. Durante 52 años dirigió la Comunidad y sirvió a las causas por las cuales fue establecida. Inspiró y motivó el desarrollo espiritual de sus seguidores; habló y escribió en defensa de islam; y estableció instituciones para propagar el islam en todo el mundo.

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## RECORDAR A AL'LAH

(*Zikr-i-Ilahi*)

Después de recitar el credo del islam y buscar la protección de Al'lah, Hazur dijo:

Deseo abordar los siguientes asuntos:

- ¿Qué es el *Zikr-i-Ilahi*, o recordar a Al'lah?
- ¿Por qué es necesario el *Zikr-i-Ilahi*?
- Cuáles son las diversas formas de *Zikr-i-Ilahi*.
- Precauciones que deben tomarse al recitar el *Zikr-i-Ilahi*.
- Conceptos erróneos comunes sobre el *Zikr-i-Ilahi*.
- Métodos para erradicar las influencias satánicas y mantener la concentración en la oración.

Este tema es de importancia universal. Les concierne a todos los seres humanos, al alto y al bajo; al rico y al pobre; al joven y al viejo. Si escuchas algo de lo que digo que te parece insignificante, no lo ignores; cuando pongas estas ideas en práctica, te convencerás que no eran insignificantes, sino que portaban resultados magníficos y beneficiosos.

### ¿QUÉ ES ZIKR-I-ILAHİ, O RECORDAR A AL'LAH?

*Zikr* es una palabra árabe, que significa recuerdo. Cuando se utiliza para Al'lah, se refiere a las formas de recordar a Al'lah, es decir, tener en cuenta Sus atributos, recitándolos una y otra vez, afirmándolos con entusiasmo y sinceridad, y reflexionando sobre Su Omnipotencia y Poder.

## IMPORTANCIA DEL TEMA

¿Cuán importante es el *Zikr-i-Ilahi*? Para decirlo brevemente, es algo vital y tiene una enorme transcendencia. No lo califico de “enorme” como una mera manera de hablar, sino que Al’lah mismo lo ha calificado así, pues Al’lah el Altísimo dice en el Sagrado Corán:

...وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ...

*...y el recuerdo de Al’lah es la mayor virtud... (29:46)*

Es decir, recordar a Al’lah tiene más importancia que todos los demás actos de culto. La afirmación de que este tema es vital y transcendente no es por tanto mía; es un pronunciamiento del mismo Al’lah.

### ¿POR QUÉ ES NECESARIO EL ZIKR-I-ILAHÍ?

Si el tema tuviera mucha importancia, el islam obviamente haría un énfasis constante en él. Y ciertamente es así. Encontramos recordatorios frecuentes en el Sagrado Corán, por ejemplo:

وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً مِرَّةً

*Y recuerda el nombre de tu Señor durante la mañana, así como también por la tarde. (76:26)*

Del mismo modo hay un Hadiz en el que el Santo Profeta<sup>saw</sup> (*sal’l’Al’lahu aleihi wa sal’lam*) dice que, cuando las personas se reúnen para recordar a Al’lah, los ángeles les rodean, y se hallan cubiertas por la misericordia de su Señor.

Es por esto por lo que he seleccionado este tema para esta Conferencia Anual. Miles de ustedes han venido aquí desde lejos para asistir a esta reunión. Mientras hablo sobre este tema, los ángeles derraman las bendiciones de Al’lah sobre todos ustedes. Cuando vuelvan a casa y repitan lo que han oído, quien les escuche recibirá estas bendiciones. De este modo, las bendiciones serán ampliamente compartidas por toda la Comunidad...

El Hadiz que mencioné anteriormente muestra cómo recordar a Al'lah en una reunión es un evento bendito. Atrae a los ángeles que traen consigo las bendiciones y la misericordia de Al'lah. Por lo tanto, la importancia del *Ziker* es evidente. Obviamente, los ángeles honrarán a la persona que, al realizar el *Ziker*, atrae a menudo su compañía. Cuanto más tiempo dedique al recuerdo de Al'lah, más atraerá la compañía de los ángeles, y ellos le recordarán constantemente que debe realizar buenas acciones.

La existencia de los ángeles no es una invención de la imaginación humana; es una certeza. Yo mismo he visto a los ángeles. En una ocasión, conversé con ellos de manera informal. A través de sus frecuentes visitas, los ángeles cultivan la amistad y la afinidad con quienes recuerdan a Al'lah.

Luego, Dios Todopoderoso dice:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا  
أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ...

*Oh vosotros los que creéis, no permitáis que vuestra riqueza y vuestros hijos os distraigan del recuerdo de Al'lah... (63:10)*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا \*  
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا \*

*Oh vosotros los que creéis, recordad mucho a Al'lah. Y glorificadlo por la mañana y por la noche. (33: 42 - 43)*

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha destacado la importancia del *Ziker* en sus Hadices. Hazrat Abu Musa Ash'ari<sup>ra</sup> relata que el Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “La comparación entre una persona que recuerda a su Señor y la que no lo hace, es como la del vivo y el muerto”. Es decir, el que recuerda a Al'lah está vivo, el que no lo hace, está muerto. Esto muestra claramente cuán importante es recordar a Al'lah.

Existe otro Hadiz relatado en *Tirmidhi*. Hazrat Abi Dardaa<sup>ra</sup> relata que, cuando el Santo Profeta<sup>saw</sup> se dirigió a sus Compañeros, les dijo: “¿Queréis que os diga cuál es el mejor acto y el más noble para vosotros (incluso para los reyes), el que eleva vuestro rango, el que es mejor que gastar oro y plata,

y mejor que encontrar a vuestros enemigos y cortarles el cuello, o que consigáis el martirio?” Los Compañeros dijeron:” Desde luego, por favor, dínoslo.” El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “Se trata de recordar a Al’lah”

Según otro Hadiz, el Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “Recordar a Al’lah tiene una gran recompensa.” Un compañero preguntó: “Oh Profeta de Al’lah, ¿es mayor la recompensa que el esfuerzo por la causa de Al’lah? Dijo: “Sí, porque recordar a Al’lah es lo que te anima a emprender dicho esfuerzo”.

### LA NECESIDAD DE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN AL ZIKR EN NUESTRA COMUNIDAD

Esta es la importancia y la necesidad del *Zikr*. Sin embargo, en algunos aspectos, muchos miembros de nuestra Comunidad no le prestan la debida atención. Dios Todopoderoso, por naturaleza, me ha hecho proclive a reflexionar y meditar. He pensado sobre este asunto desde mi adolescencia, y me preocupa ahora tanto como entonces. Cualquier tipo de desánimo que exista en nuestra Comunidad a la hora de recordar a Al’lah, debe ser erradicado.

El Mesías Prometido<sup>as</sup> (*alaihissalam*) ha puesto un gran énfasis en la oración. Mediante la Gracia de Dios, nuestra Comunidad es muy consciente de esta obligación. El Mesías Prometido<sup>as</sup> también ha subrayado la importancia de recordar a Al’lah, pero la Comunidad aún no le ha prestado la atención que requiere.

La laxitud en recordar a Al’lah es el resultado, en parte, de la influencia de la educación occidental. Muchas personas piensan que no tiene sentido sentarse y decir *La Ilaha Il-Al’lah* (nadie es digno de ser adorado excepto Al’lah) o recitar los atributos de Dios como *Quddus* (el Santo), *Alim* (el Omnisciente), *Jabir* (El Todo-Consciente), *Qadir* (el Todopoderoso), o *Jaliq* (el Creador). Muchos de nuestros miembros han recibido educación occidental, y, por lo tanto, han sido influenciados por estas ideas. Los campesinos constituyen otro gran grupo en nuestra Comunidad. En el pasado, no fueron bien informados sobre el concepto del *Zikr* y sus beneficios. Por lo tanto, también carecen del hábito del *Zikr*. A menos que se informe adecuadamente y se instruya debidamente a la comunidad campesina, no se puede esperar que preste la suficiente atención al recuerdo de Al’lah.

La *Salat* (la ejecución de las cinco oraciones prescritas durante el día) también constituye una manera de recordar a Al'lah. Por la Gracia de Al'lah nuestra comunidad es muy regular en la realización de la *Salat*. Sin embargo, hay métodos importantes para recordar a Al'lah distintos a la *Salat*. Aunque se practican en la Comunidad, no se le presta la debida atención y algunos no los ponen en práctica. Este es un defecto importante.

¡Escuchad! Si alguien es excepcionalmente guapo, pero tiene deformados los ojos, los oídos o la nariz, ¿se le puede llamar realmente guapo? ¡De ningún modo! Todo el mundo dirá que es repulsivo. En otras palabras, un miembro que no practica determinados modos para recordar a Al'lah es como una persona que lleva un abrigo, una camisa, una chaqueta y unos pantalones muy caros, pero carece de zapatos, o cuya cabeza está al descubierto. A pesar de tener la ropa adecuada, su falta de calzado o el hecho de llevar la cabeza descubierta hace que su aspecto sea imperfecto. La ausencia del hábito de recordar a Al'lah es un defecto, y a las personas con buen gusto les disgustan los defectos personales.

Les mostraré como además de la *Salat*, Al'lah y Su Mensajero han prescrito otras maneras de recordar a Al'lah. Es esencial cumplirlas para alcanzar la excelencia espiritual, tanto si uno comprende plenamente la filosofía de estos mandamientos como si no.

Algunos miembros de nuestra Comunidad imaginan que con realizar la adoración obligatoria ya han cumplido con su deber, y que no hay necesidad de hacer los *Nawafil* (oraciones voluntarias). Esto es un error. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dice que Dios Todopoderoso le dijo: “Cuando Mi siervo ofrece el *Nawafil*, se acerca tanto a Mí que me convierto en los oídos con los que oye, los ojos con los que ve, las manos con las que sostiene, y los pies con los que camina”. Este Hadiz revela el valor que Al'lah otorga a los *Nawafil*, y al alto grado de la persona que lo realiza. Al'lah lo eleva tan alto que comienza a absorber Sus atributos. Por lo tanto, el *Nawafil* no es un asunto sin importancia. Es motivo de gran preocupación que muchas personas no le presten atención.

El hombre es propenso a la dejadez y a la indolencia. Desea afrontar las mínimas dificultades o imposiciones. Dios Todopoderoso, que conoce las debilidades de Sus criaturas, ha designado, por Su gracia, algunos actos de adoración como obligatorios y otros como voluntarios. La adoración obligatoria establece el estándar aceptable; a quienquiera que la cumpla en su totalidad no podrá reprochársele nada. Se cuenta que una persona se

acercó al Santo Profeta<sup>saw</sup> y le preguntó acerca del islam. Él le respondió: “Cinco oraciones durante el día y la noche”. Él preguntó: “¿Alguna oración además de éstas?” El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “Ninguna, a menos que tú mismo lo desees.” Entonces el Santo Profeta<sup>saw</sup> continuó: “Ayunar durante el mes de Ramadán”. De nuevo el hombre le preguntó, “¿Algún ayuno aparte de éstos?” El Santo Profeta<sup>saw</sup> respondió: “Ninguno, a menos que tú mismo lo desees.” Entonces el Santo Profeta<sup>saw</sup> le habló acerca del *Zakat*, la obligación financiera de los musulmanes. Repitió la misma pregunta y recibió la misma respuesta. El hombre salió diciendo: “Prometo en el nombre de Al’lah que aunque no añadiré nada, no voy a dejar de cumplir todos los puntos”. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “Si dice la verdad, habrá alcanzado el éxito.”

En resumen, la adoración obligatoria, perfectamente realizada, asegura el éxito. Pero los prudentes y los sabios no se limitan sólo a la adoración obligatoria. Entran en el ámbito de los *Nawafil* para compensar las posibles deficiencias en el cumplimiento de la adoración obligatoria. Por ejemplo, se han prescrito cinco oraciones diarias, y sin embargo, puede ocurrir un lapso u omisión en alguna de ellas, haciéndolas inútiles. Habrá una obligación debida en el Día del Juicio por todas esas deficiencias en las oraciones. Los *Nawafil* compensarán tal obligación.

Se cuenta que el Santo Profeta<sup>saw</sup> vio, en una ocasión, a uno de sus Compañeros realizando la oración. Le pidió que repitiera su oración, y así lo hizo. Pero el Santo Profeta<sup>saw</sup> le pidió que la repitiera por segunda, y luego por tercera vez. El Compañero imploró, “Oh Profeta de Al’lah, no sé cómo orar mejor; por favor, enséñame.” El Santo Profeta<sup>saw</sup> respondió: “Estas haciendo una oración apresurada, y por lo tanto no es digna de ser aceptada por Al’lah. Reza despacio y será aceptada.”

Permítanme ilustrar este punto. Supongamos que un estudiante hace un examen en el que necesita cincuenta puntos para aprobar. Si responde sólo a las preguntas que valen cinco puntos, no puede estar seguro de su éxito. Puede fallar porque responda incorrectamente una de las preguntas. O imagine a un viajero a punto de emprender un largo viaje. Puede calcular el dinero que necesita para su desplazamiento, pero durante el viaje puede enfrentarse a situaciones de emergencia que le exijan fondos adicionales. Los *Nawafil* son como los fondos adicionales para emergencias. Son importantes y deben recibir una atención especial.

## MALENTENDIDOS RESPECTO AL ZIKR

Hay un malentendido común acerca del *Zikr* en nuestra Comunidad, y dado que resulta en una negligencia en el *Zikr*, quiero erradicar este malentendido. El Mesías Prometido<sup>as</sup> criticó a los *Sufis* (los que se llaman a sí mismos devotos) de su época que introdujeron muchas innovaciones en el islam. Señaló que la repetición de diferentes frases del *Zikr*, como lo haría un loro, era algo inútil. Era la hora de defender al islam de los ataques de sus enemigos. El Mesías Prometido<sup>as</sup> los criticó, y realmente lo merecían, pero algunos áhmadis lo malinterpretaron. Es absolutamente errónea la conclusión de que carece de mérito sentarse en algún lugar para recordar a Al'lah.

Todas las formas del *Zikr* están destinadas a alabar a Al'lah y a glorificar Su Nombre. El Mesías Prometido<sup>as</sup> criticó a aquellos que expresaban la Gloria de Dios en la intimidad de sus hogares, pero no desafiaban a los enemigos que se congregaban para afrontar Su Santo Nombre. Los amonestó porque eran indolentes. No estaban cumpliendo su deber de convocar a las personas hacia la bondad y alejarlas del mal. Sus acciones eran hipócritas. Si eran sinceros en la glorificación de Dios, ¿por qué no contrarrestaban los ataques de los enemigos? ¿Por qué no glorificaban a Al'lah en público como lo hacían en los tranquilos rincones de sus hogares?

Además, el Mesías Prometido<sup>as</sup> los criticó porque desfiguraron el concepto del *Zikr*. Sus prácticas no tenían ningún rastro del concepto de recordar a Dios en su pureza prístina.

### FORMAS EQUIVOCADAS DE ZIKR

Se encuentran varias formas equivocadas de *Zikr* entre los *Sufis*. Lanzan un grito desde sus corazones, lo llevan a sus cabezas y gritan tan fuerte que nadie en la vecindad puede dormir o concentrarse en la oración. Lo denominan “penetrar en el corazón” ¡como si *La Ilaha Il-lal'lah* solo entrase en sus corazones si lo martillaban! Aunque afirman que se reúnen para el *Zikr*, sólo se engañan con sonidos vacíos de “Al'lah, Al'lah”.

Existen muchas de estas prácticas:

- Una parte pasa simplemente un buen rato en medio de canciones, coros y bailes con prostitutas; lo denominan una reunión de *Zikr*, porque el sonido de Al’lah es frecuentemente repetido.
- Algunos “penetran los corazones”.
- Otros pronuncian un grito “desde su alma”.
- Otros elevan el *Zikr* desde sus corazones, que retorna después de realizar una postración en *Arsh*, el Trono de Al’lah.
- Otros pronuncian el grito de Al’lah “desde cada partícula de su cuerpo”.
- Otros bailan al son de los versos del Sagrado Corán, con otros saltando a su alrededor y recitando poesía. Fingen la intoxicación y la inconsciencia. Alguien salta entonces al medio de la congregación con gritos estridentes de “Al’lah, Al’lah”.

En resumen, se han introducido muchas prácticas excéntricas y ocultas en el concepto de *Zikr*, y ninguna de ellas tiene que ver con las verdaderas enseñanzas del islam. Condenamos estas innovaciones, pero no podemos abandonar el *Zikr* por este motivo.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha dicho: “Cada innovación nos aleja del camino recto y todas ellas conducen al fuego. Por eso, estos tipos de *Zikr* no acercan más a estas personas a Al’lah; al contrario, las aleja de Él”.

Desde que se introdujeron estos tipos de *Zikr*, los musulmanes se han alejado de Al’lah. Esto no es sorprendente: las prácticas contrarias a las directrices de Al’lah y Su Apóstol debilitan espiritualmente.

Todas las innovaciones introducidas en el *Zikr* tienen un elemento de placer, pero este placer es artificial. El hombre que sucumbe a él a costa del verdadero placer, queda arruinado. Es como alguien que sufre de dolor de estómago y, en lugar de buscar el tratamiento adecuado, se duerme con una dosis de opio. El efecto narcótico proporciona un alivio temporal, pero de hecho le está matando. Llegará pronto el momento en el que la enfermedad le causará daño.

### ZIKR VS. MESMERISMO

Lo que estas personas llaman *Zikr* es en realidad mesmerismo e hipnotismo. No tiene nada que ver con la espiritualidad; más bien está relacionado con la concentración del pensamiento.

Dios Todopoderoso ha conferido a la mente humana el poder de producir una influencia muy fuerte mediante el enfoque del pensamiento. Se pueden obtener de esta concentración sentimientos de placer similares a los derivados del opio, la cocaína o la marihuana. Estas sensaciones no constituyen, en realidad, un verdadero placer, sino que se trata de un estado de entumecimiento. Las personas se engañan creyendo que reciben placer al recitar el nombre de Al'lah. En realidad, incluso si dijeran *Ram* en ese momento, sus sentimientos no serían diferentes.

Se narra que un musulmán respetado viajaba en un barco. Comenzó su *Zikr* con plena concentración. Otros en el barco, sobre todo hindúes, se unieron a él para decir "Al'lah; Al'lah". Sin embargo, un asceta hindú no se vio influenciado. El musulmán centró sus pensamientos en el asceta, quien, a su vez, comenzó a concentrarse en el musulmán con mayor fuerza. En lugar de conseguir influir en el asceta, el musulmán quedó influenciado por él. De forma involuntaria, empezó a decir "Ram, Ram". El musulmán se asombró y se dio cuenta de que ejecutar *el Zikr* de esta manera era inútil. Se arrepintió y detuvo su práctica. Reconoció que el resultado fue producido simplemente por el ejercicio de una habilidad y no por el propio recuerdo de Al'lah. Si la bendición de decir Al'lah era la fuente de su consuelo, pronunciar "Ram" no creaba los mismos sentimientos.

Los que realizan estos rituales son como el caso de un viajero hambriento en un desierto. Encuentra una bolsa llena de guijarros y se imagina que contiene comida. La persona que realiza rituales sin sentido puede creer que está alcanzando la cercanía de Al'lah, pero en realidad está en un estado de ilusión. Sus sentidos han quedado adormecidos. Piensa que ha alcanzado un alto estatus espiritual, aunque la condición de su corazón continúa impura.

### EL PLACER DEL ZIKR

Un sincero áhmadi me dijo en una ocasión, que se obtiene un gran placer de estas prácticas. Le contesté que el placer es similar al derivado del opio y la cocaína. La prueba concluyente es que tal *Zikr* no produce pureza espiritual. Estuvo de acuerdo, y me dijo que conocía a alguien que había dominado todos los rituales, pero que se veía obligado a pedir comida en las calles. El áhmadi agregó que solía preguntarse: si este hombre ha alcanzado el alto estatus que reclama, ¿por qué necesita mendigar?

El Mesías prometido ha narrado una historia sobre un *Pir* (un santo) que afirmaba que había alcanzado un alto estatus espiritual. En una ocasión, mientras visitaba a un seguidor durante una hambruna, el *Pir* le exigió: “Traiga mi ofrenda”. El seguidor, que no pudo encontrar nada que ofrecer, pidió perdón, pero el *Pir* insistió. Al final, el seguidor se vio obligado a vender algunos de sus efectos domésticos para satisfacer las demandas del *Pir*.

En resumen, se encuentran muchas debilidades e impurezas del corazón en las personas que hacen afirmaciones pomposas sobre las formas equivocadas del *Zikr*.

### DIFERENCIA ENTRE EL ZIKR Y LA MERA INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS

Dios Todopoderoso le ha conferido a la voz humana y al pensamiento un poder especial. Si una persona sigue pensando que algo ha sucedido, su mente estará inclinada a creerlo en consecuencia. Del mismo modo, si alguien comienza a imaginar que su corazón está emitiendo el sonido de Al’lah, también comienza a percibir ese sonido. Aquí surge la pregunta de que si el corazón realmente produce ese sonido, ¿por qué no se purifica?

Hay una diferencia importante entre los que verdaderamente aman a Dios y los que hacen trucos. La diferencia es simple, pero el fracaso en reconocerlo hace que un hombre descuide su reforma. Puede creer que ha llegado a Al’lah, cuando en realidad no lo ha hecho. Al igual que un hombre que ha llegado a un destino equivocado pero que cree que ha llegado a su meta, allí se quedará sentado y sufrirá la pérdida. Aquellos que se entregan a prácticas equivocadas imaginan que han alcanzado su verdadero objetivo, cuando en realidad están a kilómetros de distancia del mismo. Como el adicto al opio, están en un estado de embriaguez frenética e insensatez.

El Mesías Prometido<sup>as</sup> instó a sus seguidores a mantenerse alejados de las formas equivocadas del *Zikr*. Criticó a los que las practicaban: “¿Cómo se puede denominar a estas prácticas “recordar a Al’lah” en su verdadero sentido cuando incluso los hindúes y los cristianos pueden practicarlas?”

## RECITANDO EL ZIKR EN VOZ ALTA

¿Qué hay de recitar el *Zikr* en voz alta o escuchar canciones y música? Como mencioné anteriormente, al sistema nervioso humano se le ha concedido el poder de influir, así como de ser influenciado. Los oídos proporcionan una de las vías al sistema nervioso. Responden a sonidos agradables. Esto se aplica no sólo a los seres humanos, sino también a otras criaturas. Toca la flauta ante una serpiente y comenzará a bailar. ¿Puedes decir que está bajo una influencia espiritual? ¡De ningún modo! Del mismo modo, si alguien comienza a bailar al ritmo de una canción, no se puede decir que haya conseguido una influencia espiritual; tan sólo que sus sentimientos se han influenciado. Cualquiera que crea que el canto tiene un efecto espiritual está equivocado. Así como la serpiente baila al ritmo de una flauta, los sufíes de hoy responden a las canciones y la música. Además, constituye una innovación en la fe del islam realizar el *Zikr* en voz alta.

En una ocasión, el Santo Profeta<sup>saw</sup> viajaba con sus Compañeros. Los escuchó decir “*Al’laho Akbar, Al’laho Akbar*” en voz alta. Hazrat Abu Musa<sup>ra</sup> narra que el Santo Profeta<sup>saw</sup> les aconsejó: “Tengan piedad de ustedes mismos. ¿por qué no hablan en voz baja? Al que invocan no es sordo ni está ausente; está con ustedes y les oye bien.”

Los Sufíes de hoy van, por tanto, en contra de las instrucciones del Santo Profeta<sup>saw</sup>.

Cuando celebran sus reuniones del *Zikr*, toda la vecindad se llena de ruido. Lo consideran un acto de bondad, cuando, de hecho, van en contra de la *Shari’ah* (ley islámica). Su práctica de bailar, gritar, caer y mover la cabeza, no está de acuerdo con las enseñanzas del islam.

## ¿ EL ZIKR EN FORMA DE POESÍA?

Se dice que el Santo Profeta<sup>saw</sup> escuchaba poesía, pero nadie puede probar que oía la poesía como forma de recordar a Al’lah. A veces Hazrat Hassan<sup>ra</sup> venía a él diciendo: “Oh Profeta de Al’lah, un oponente ha compuesto coplas contra ti y he preparado esta respuesta”. Del mismo modo, una persona, contra quien había emitido una sentencia de muerte, se presentó ante él, y después de recibir el permiso, recitó algunas coplas pidiendo perdón. El Santo Profeta<sup>saw</sup> extendió su manto sobre él para indicar que

le perdonaba. Más tarde el hombre dijo: “No tenía miedo de la muerte, pero había reconocido la verdad del islam y no quería morir como un incrédulo”. En otra ocasión, un Compañero escribió un poema durante una guerra en el que dijo: “Este día seremos victoriosos o aceptaremos la muerte; pero no nos retiraremos”.

Nada de esto demuestra que recordar a Al’lah tome la forma de canciones extasiadas o recitales de poesía, ni prueba que el Compañero bailara o se embriagara. Todas estas prácticas son innovaciones. El comportamiento incitado por estos poemas, es vulgar y no islámico. El islam no lo aprueba en absoluto.

## CARACTERÍSTICAS DEL VERDADERO ZIKR SEGÚN LAS ENSEÑANZAS ISLÁMICAS

Lo que Al'lah dice acerca del *Zikr-i-Ilahi* es lo siguiente:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ ...

*Sólo son verdaderos creyentes aquellos cuyos corazones se estremecen cuando se menciona el nombre de Al'lah... (8: 3)*

... تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ...

*...Ante él se estremece la piel de quienes temen a su Señor. Después su piel y sus corazones se ablandan ante el recuerdo de Al'lah ... (39:24)*

... إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا ...

*Cuando les son recitados los Signos del Dios Clemente, caen de bruces, postrándose ante Dios, llorando. (19:59)*

De acuerdo con estos versículos la actitud de aquellos que verdaderamente recuerdan a Al'lah es la siguiente:

1. Sus corazones están llenos del temor de Al'lah porque se recuerda el Estatus y la Gloria de Dios.
2. Sus pieles se deslizan, es decir, se eriza el pelo de sus cuerpos debido a su estado de temor.
3. Sus cuerpos se suavizan, y sus corazones se vuelven tiernos.
4. Se postran, es decir, comienzan a adorar a Dios.
5. Lloran o sollozan.

Estos son los cinco efectos mencionados en el Sagrado Corán. Si el hecho de bailar, saltar, caer inconsciente o gritar fueran las condiciones apropiadas del *Zikr*, Dios Todopoderoso seguramente habría hablado de

ellas también. No menciona ninguna; por lo tanto, nada tienen que ver con recordar a Al'lah.

### EL VERDADERO ZIKR EXCLUYE BAILAR Y GRITAR

Nadie puede atreverse a afirmar que las prácticas actuales son adiciones legítimas a las especificadas por Al'lah, porque las palabras usadas por Al'lah las descartan por completo. Las palabras usadas son: *Wayl*, *Iqtishar*, *Ta'lin*, y *Yalud*.

Uno de los significados de *Wayl* es suavidad y atrición. Eso requiere un estado de reposo. Pero los sufíes de hoy se mueven en un estado de frenesí, lo que contradice este concepto. Del mismo modo, el *Iqtishar* ocurre cuando la piel se eriza debido al temor. Eso también requiere un estado de reposo, porque en el estado de temor uno está aturdido y el movimiento está limitado. Las palabras *Ta'lin* y *Yalud* también demandan un estado de reposo.

La palabra adecuada en árabe para indicar el movimiento es *Turb*. Se utiliza para cantar y saltar con alegría. Esta palabra no ha sido empleada en el Sagrado Corán para recordar a Al'lah. El léxico dice que el estado de *Turb* es lo opuesto a los estados de humildad y sumisión, que son las condiciones apropiadas para recordar a Al'lah.

El islam enseña racionalidad, sabiduría, y la importancia de seguir un camino recto, no la locura y la estupidez que llevan a saltar, brincar y gritar. Estas últimas no pueden ser enseñanzas del islam.

### LA INCONSCIENCIA NO ES EL RESULTADO ADECUADO DEL ZIKR

Caer desmayado tampoco es una respuesta islámica adecuada a la emoción extrema. A un musulmán que experimenta una muerte trágica se le permite derramar lágrimas de tristeza, pero no expresar fuertes gritos en público ni caer desmayado. En una ocasión, el Santo Profeta<sup>sw</sup> pasó al lado una mujer que mostraba un dolor incontrolable frente a la tumba de su hijo. Él le aconsejó que fuera paciente. Ella respondió: "Si tu hijo hubiera muerto, te habrías dado cuenta de lo difícil que es mostrar paciencia." Ella hablaba así por ignorancia. La verdad es que el Santo Profeta<sup>sw</sup> sufrió la muerte de varios de sus hijos. En resumen, los lamentos y el hecho de caer desmayado son causados por la impaciencia y la falta de esperanza.

En cuanto a caer desmayado debido al desaliento o desesperación, Al'lah dice:

... وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ  
مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ\*

*...y no desesperéis de la misericordia de Al'lah; porque nadie desespera de la misericordia de Al'lah salvo las gentes incrédulas. (12:88)*

Quien cae en la inconsciencia por falta de esperanza comete un acto de incredulidad. Si lo hace debido a la debilidad de su corazón, está enfermo. No hay sabiduría en ambos casos.

La cuestión de la inconsciencia fue debatida durante el tiempo de los Compañeros del Santo Profeta<sup>sw</sup>. Hazrat Abdul'lah bin Zubair<sup>ra</sup> le preguntó a Hazrat Asma'a<sup>ra</sup> acerca de la pérdida de conocimiento. Ella respondió: “Busco refugio en Al'lah de Satanás, el maldito.” El hijo de Hazrat Abdul'lah bin Zubair<sup>ra</sup> narró que vio a gente desmayándose al escuchar la recitación del Sagrado Corán. Hazrat Asma'a<sup>ra</sup>, que era la hija de Hazrat Abu Bakr<sup>ra</sup> y Compañero del Santo Profeta<sup>sw</sup>, respondió: “Si viste esto, presenciaste un acto satánico”.

Ibn Sirin, autor del conocido libro sobre la interpretación de los sueños, era el yerno de Hazrat Abu Hurairah<sup>ra</sup>. Se le dijo una vez que alguien cayó desmayado al oír un versículo del Sagrado Corán. Él le respondió: “Póngalo encima de un muro alto y, a continuación, que lea todo el Corán, y no sólo un versículo. Si cae inconsciente, estaré de acuerdo en que está influenciado por la recitación del Sagrado Corán.”

Incluso ahora, aquellos que fingen la pérdida del conocimiento evitan cuidadosamente las lesiones. Excepto por error, no caen desde un techo ni desde un lugar donde puedan resultar heridos. Generalmente, caen sobre otras personas en una muchedumbre.

En resumen, todas las innovaciones introducidas en el *Zikr* son incorrectas y están prohibidas. Merecen ser condenadas porque destruyen la espiritualidad. Degradan a los hombres al estado de monos y osos. El islam quiere elevar a los hombres más allá del estatus de los ángeles, y considera que estas prácticas son vanas e inútiles.

### CUATRO TIPOS DE ZIKR ORDENADOS POR EL ISLAM

El *Zikr*, según lo prescrito por el Sagrado Corán, se compone de cuatro modos. Todos estos deben ser observados con diligencia; la pérdida de cualquiera de ellos priva a uno de una gran bendición. Los cuatro modos son los siguientes.

1. Las oraciones prescritas;
2. La recitación del Sagrado Corán;
3. La recitación de los atributos de Al'lah, el reconocimiento de su veracidad, la verbalización de sus detalles; y
4. Proclamar públicamente los atributos de Al'lah.

La importancia de estos cuatro tipos de *Zikr* está bien establecida en el Sagrado Corán. Son importantes, incluso vitales, para alcanzar el progreso espiritual.

Ahora mostraré que estos cuatro tipos de *Zikr* están ordenados por el Sagrado Corán. Dios Todopoderoso dice acerca de la oración:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ  
الصَّلَاةَ لِذِكْرِي\*

*Soy en verdad Al'lah; no hay dios fuera de Mí. Por tanto, adoradme y cumplid la oración para recordarme. (20:15)*

Este versículo muestra que cuando Al'lah dice “recuérdame”, quiere decir que observemos la oración (*Salat*). Luego Al'lah dice:

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرَجَلًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا  
اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ\*

*Si os encontráis en estado de temor, entonces decid la oración de pie o montados, pero cuando estéis a salvo, acordáos de Al'lah, pues Él os ha enseñado lo que no sabíais. (2: 240)*

En este versículo la observancia de la *Salat* ha sido denominada recuerdo de Al'lah. Hay muchos otros versículos, pero estos dos son suficientes por ahora.

El segundo *Zikr* es la recitación del Sagrado Corán. Al'lah dice:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ \*

*En verdad, Nosotros mismos hemos hecho descender esta Exhortación, y ciertamente seremos su Guardián. (15:10)*

En este versículo la revelación del Sagrado Corán ha sido llamada “el descenso de la Exhortación”, *Zikr* en el texto árabe. Por lo tanto, cuando Al'lah dice “recordad a Al'lah” también quiere decir “recitad el Sagrado Corán”. Al'lah dice:

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبْرَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ  
مُنْكَرُونَ \*

*Y este es el bendito recordatorio que hemos enviado; ¿Lo rechazaréis entonces? (21:51)*

Este versículo representa al Sagrado Corán como un recordatorio; la palabra árabe usada aquí también es “*Zikr*”.

La tercera forma de *Zikr* consiste en recitar los atributos de Al'lah, y reconocer su veracidad. Algunas personas creen que es suficiente recitar los atributos de Al'lah durante la *Salat*. Esto es erróneo. Además de la *Salat*, el Sagrado Corán ordena claramente recordar a Al'lah, pues Al'lah dice:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَفُجُودًا  
وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۗ

*(Y) cuando hayan finalizado la oración, recordad a Al'lah ya sea de pie, sentados o tumbados sobre vuestros costados... (4: 104)*

Claramente, el *Zikr* mencionado aquí, lo es en adición a la *Salat*.

Luego Al'lah dice:

رَجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ  
وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ ۗ يَخَافُونَ يَوْمًا  
تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ ۗ \*

*Hombres a quienes ni el comercio ni los negocios les apartan del recuerdo de Al'lah ni del cumplimiento de la oración y de la entrega del Zakat. Temen un día en el que los corazones y ojos estarán agitados. (24:38)*

Aquí también el recuerdo de Al'lah es distinto al de la Salat.

El cuarto tipo de *Zikr* es la proclamación pública de los atributos de Al'lah. Él dice:

يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ \* قُمْ فَأَنْذِرْ \* وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ \*  
وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ \* وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ \* وَلَا تَمْنُنْ  
تَسْتَكْثِرُ \* وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ \*

*¡Oh tú, que te has envuelto en tu manto! Levántate y amonesta, enaltece a tu Señor, purifica tu vestimenta, huye de la inmundicia, y no concedes favores intentando conseguir más a cambio, y soporta pacientemente por la causa de tu Señor. (74: 2-8)*

## MÉTODOS PARA REALIZAR EL ZIKR

¿Cuáles son los métodos apropiados para realizar estas formas de *Zikr*? Los diferentes tipos de *Zikr* se pueden dividir en dos grupos: el obligatorio y el voluntario. Por la gracia de Dios, nuestra Comunidad es muy consciente de la forma obligatoria de *Zikr*, por lo que no voy a comentar mucho sobre este tema. Más adelante en la disertación diré algo sobre los *Nawafil*, la forma voluntaria, que requiere una explicación extensa. Permítanme comenzar diciendo cómo se debe recitar el Sagrado Corán.

### LA RECITACIÓN DEL SAGRADO CORÁN

1. El Sagrado Corán debe ser recitado regularmente y de acuerdo con un plan establecido. Se ha de fijar una parte para la lectura diaria, en lugar de coger el Santo Corán de vez en cuando y leer al azar. La lectura irregular no aporta ningún beneficio. Tanto si decides leer diariamente una media parte, o una parte completa, o algunas de ellas, la cuota determinada de lectura debe ser recitada diariamente sin ninguna laxitud. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dice: “Al’lah ama la adoración que se realiza con regularidad y que nunca se pierde”.

La irregularidad indica falta de entusiasmo, y el corazón no puede purificarse sin que exista entusiasmo y amor verdadero. Mi experiencia personal confirma este punto. Cada vez que estoy muy ocupado escribiendo un libro, o a causa de a otro compromiso, y no puedo recitar el Sagrado Corán, mi corazón siente angustia, y también se ven afectados negativamente los otros modos de adoración.

En resumen, el Sagrado Corán debe ser recitado diariamente ...

2. Tratad de entender lo que estáis leyendo. El Sagrado Corán no debe ser recitado apresuradamente. La recitación lenta os permitirá comprenderlo y también pondrá en evidencia el respeto debido al Sagrado Corán.

Un áhmadi, en una ocasión, preguntó qué hacer si uno no entiende los significados del Sagrado Corán. Estas personas deben aprender los significados de una parte del Sagrado Corán y deben incluir esa porción en cada recitación. Podéis preguntaros: ¿Cuál es el beneficio de recitar

las partes que no entendemos? Recordad que, cuando algo se hace con sinceridad y buena intención, Al'lah definitivamente lo recompensa. Si recitas por la causa de Dios sin conocer el significado, ciertamente te bendecirá en la medida de tu sinceridad. Por otra parte, las palabras tienen su influencia. El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha ordenado que se recite el *Adhan* (la llamada a la oración islámica formal) en los oídos del recién nacido. El niño es incapaz de entender o reconocer algo en ese momento, pero se influye por las palabras del *Adhan*.

3. En la medida de lo posible, se ha de realizar la ablución antes de la recitación. Considero que es permisible recitar el Sagrado Corán sin ablución, pero algunos eruditos lo consideran indeseable. Es ciertamente más apropiado realizar la ablución para obtener un mayor beneficio y obtener una recompensa más alta.

#### EXPRESAR LA GRANDEZA Y LA GLORIA DE AL'LAH Y DARLE LAS GRACIAS

Otra forma de *Zikr* consiste en el *Tasbih* (proclamar la gloria de Al'lah), el *Tahmid* (expresar agradecimiento a Al'lah) y el *Takbir* (proclamar la grandeza de Al'lah). Este *Zikr* se puede realizar solo o en compañía.

A veces este *Zikr* es obligatorio, como cuando se dice el *Takbir*, es decir, *Al'la-HoAkbar* (Al'lah es el más grande) mientras se sacrifica a un animal. Si no se proclama el *Takbir*, la matanza no estará de acuerdo con las instrucciones islámicas. Pero el *Tasbih* y el *Tahmid* también se repiten en voz baja como forma de recordar a Al'lah.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha prescrito ciertas formas de *Zikr* para cada ocasión:

- Al comenzar una comida, nos ha enseñado a decir:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Bismil'lah ir Rahman ir Rahim*

En el nombre de Al'lah, el Clemente, el Misericordioso. (1: 1)

Cualquiera que no diga "*Bismil'lah...*" también llenará su estómago; pero el verdadero objetivo de la comida sólo estará satisfecho con "*Bismil'lah...*" pues habrán beneficios espirituales en la comida.

- Al final de cada actividad, el Santo Profeta<sup>saw</sup> nos ha enseñado a decir:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

*Alhamdulillah Rabbil-Aalamin*

Toda alabanza sólo pertenece a Al'lah, Señor de todos los mundos. (1: 2)

*Alhamdulillah* también se recita cuando se usa ropa nueva o cuando a uno se le otorga cualquier bendición.

- En toda ocasión de dolor se nos enseña a orar:

...إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رُجُوعُونَ

*...Inna Lil'lahi wa inna Ilaihi rayi'un*

En verdad, a Al'lah pertenecemos y a Él volveremos... (2: 157)

- Cuando un musulmán se enfrenta a una tarea que supera su capacidad, se le enseña a orar:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

*La haula wa la quwwata Il'la bil'lah*

No existe plan ni poder excepto con la ayuda de Al'lah.

Estas formas de *Zikr* abarcan todos los aspectos de la vida. La alegría o el dolor pueden ser experimentados a lo largo del día. Cuando se enfrenta a la alegría, un musulmán dice: *Alhamdulillah Rabbil-Aalamin* (Toda alabanza sea a Al'lah, el Señor de todos los mundos). Si está triste, dice: *Inna Lil'lahi wa inna Ilaihi rayi'un* (a Al'lah pertenecemos y a Él volveremos). El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha prescrito el *Zikr* para cada ocasión, de acuerdo con el mandamiento de Al'lah Todopoderoso, que dice:

... فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَتَعُوذًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ...

*... recordad a Al'lah ya sea de pie, sentados o tumbados sobre vuestros costados... (4: 104)*

Si seguís estas instrucciones, siempre estaréis comprometidos con el recuerdo de Al'lah. Si escucháis buenas noticias mientras trabajáis en vuestra oficina, decid *Alhamdulillah*. Si oís esas noticias mientras camináis, decid *Alhamdulillah*. Repetid el *Tahmid* si la feliz noticia llega mientras

estáis acostados. De esta manera, el recuerdo de Al'lah continuará en cada situación que os encontréis.

### PROCLAMANDO LA UNIDAD DE AL'L AH COMO ZIKR

El Santo Profeta<sup>saw</sup> también dijo (según lo narrado por Yabir en el *Libro de Tirmidhi*), que la mejor y más importante manera de recordar a Al'lah es proclamar:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

*La Ilaha Il'Al'lah*

No hay nadie digno de ser adorado excepto Al'lah.

### OTRAS RECITACIONES

Hay otras formas de *Zikr*, que son muy meritorias. Una recitación importante es: <sup>1</sup>

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

*Subhan Al'lahi wa bi Hamdih, Subhan Al'lahlil-Azim*

Santo es Al'lah, con Su Alabanza; Santo es Al'lah, el Más Grande

Con respecto a esta recitación, el Santo Profeta<sup>saw</sup> dice: “Hay dos frases que son muy fáciles de decir, pero que pesarán mucho en la balanza de las buenas acciones en el Día del Juicio. Son muy queridas por el Señor Clemente.” Constituyen un *Zikr* de muy alto orden.

En una ocasión, el Mesías Prometido<sup>as</sup> se encontraba enfermo, pero se despertó para el *Tahayud*. Debido a su debilidad, no podía ponerse de pie para realizar el *Tahayud*. Recibió una revelación de que podría, no obstante, alcanzar un gran mérito recitando el *Zikr* antedicho en esa condición. Se narra en los relatos del Santo Profeta<sup>saw</sup> que él solía recitarlo muy a menudo.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> nos ha hablado de la superioridad de estas formas de *Zikr*. Hay otra recitación, que es muy meritoria, y, aunque no se haya conservado ningún hadiz al respecto, la razón nos guía hacia su mérito. Este *Zikr* consiste en recitar los versículos del Sagrado Corán para recordar a Al'lah. Es un acto doblemente bendecido porque trae la recompensa de recitar el Sagrado Corán así como la de realizar el *Zikr*.

1 Narrado por *Bujari* y *Muslim*.

## PRECAUCIONES Y MOMENTOS APROPIADOS PARA ESTA FORMA DE ZIKR

Habiendo aclarado la naturaleza y las formas del *Zikr*, ahora trataré sobre las precauciones necesarias y los tiempos apropiados para realizar el *Zikr*.

### PRECAUCIONES NECESARIAS PARA EL ZIKR

1. El Santo Profeta<sup>saw</sup> nos ha enseñado a no prolongar el *Zikr* hasta el punto de fatigarnos.
2. No hemos de involucrarnos en el *Zikr* cuando la mente está desconcertada. No es aconsejable intentar realizar el *Zikr* en medio de una tarea importante. El esfuerzo sería poco sincero e irrespetuoso con las palabras de Dios, y contaría como un pecado.

En resumen: realizad el *Zikr* brevemente y con toda vuestra atención.

En una ocasión, cuando el Santo Profeta<sup>saw</sup> llegó a casa, Hazrat A'isha<sup>ra</sup> estaba hablando con una dama. Hazrat A'isha<sup>ra</sup> le dijo al Santo Profeta<sup>saw</sup> que la señora pasaba muy largas horas en la adoración. Él respondió: "No hay mérito en llevar la adoración a tales extremos. Al'lah está complacido con la adoración que es constante. Al'lah no se cansa, pero la persona se cansa si adora en exceso. La adoración se realiza entonces sin entusiasmo y sin buen espíritu, y no obtiene ningún mérito. Si alguien excede el límite, atrae sobre sí mismo la ansiedad."

Hazrat Abdul-lah bin Umar bin Aus<sup>ra</sup> era un hombre sano. Oraba toda la noche, ayunaba durante el día, y recitaba todo el Sagrado Corán en un solo día. Cuando el Santo Profeta<sup>saw</sup> lo supo, le dijo: "Eso no está bien; ora durante un sexto, un tercio, o como máximo, la mitad de la noche, y ayuna en días alternos. No completes la recitación del Sagrado Corán en menos de tres días." Abdul-lah bin Umar bin Aus<sup>ra</sup> rogó por más, pero no se le permitió. Se comprometió a llevar a cabo el máximo permitido. Mantuvo su promesa durante mucho tiempo, pero en su vejez lamentó no haber aprovechado las nuevas concesiones.

Cualquier cosa llevada a los extremos origina problemas. Una buena comida ingerida en exceso trastorna el estómago; del mismo modo el

exceso de *Zikr* causa fatiga y aversión. Aumentad, pues, gradualmente la demanda, y limitaos a vuestras capacidades.

3. Si no puedes concentrarte al principio, mantente firme, y completa tu cuota, a pesar de las insinuaciones satánicas. Con una determinación firme, puedes superar tus debilidades.

Tacon, un famoso abogado, se hallaba pleiteando un caso. El abogado contrario, temiendo que Tacon ganara el caso, empleó una estratagema inteligente. Mientras hablaba con el magistrado, dijo: “Tacon afirma que puede conseguir ganar un juicio, sea cual fuere el magistrado y al margen de los méritos del caso”. El magistrado decidió entonces no escuchar a Tacon. Cuando se inició el proceso, el magistrado rechazó todas las alegaciones que hizo Tacon. Finalmente, dio un veredicto a favor de la otra parte. En conclusión: nadie puede influir en una persona que ha decidido no dejarse influenciar. En las etapas iniciales para adquirir el hábito del *Zikr*, cultivad la actitud de la concentración para evitar todas las influencias ajenas.

4. No realices el *Zikr* en una situación de incomodidad física. Si algo te causa dolor, deshazte de ello antes de comenzar el *Zikr*.

5. Acepta alegremente lo que se te concede. Incluso si al principio no consigues la concentración perfecta, ya vendrá un tiempo en el que el hábito del *Zikr* estará bien asentado.

6. Realiza el *Zikr* con humildad y temor a Al’lah. Si no experimentas una verdadera humildad, simula la expresión facial correspondiente, y obtendrás el estado deseado en la mente. A menudo sucede que alguien adopta una manera artificial, pero gradualmente la adquiere como una segunda naturaleza. Si simulas la humildad y el llanto, pronto desarrollarás la humildad de espíritu.

Se narra que un profesor era muy bondadoso, pero más tarde se volvió muy cruel. Sucedió del siguiente modo: debido a su naturaleza suave, un día sufrió una pérdida, y decidió mostrarse firme a partir de entonces, así que adoptó una actitud firme, aunque en el fondo, todavía tenía un buen corazón. Gradualmente, sin embargo, la dureza arraigó en su carácter. El profesor se deslizó hacia el mal usando el principio de la simulación, que, sin embargo, también puede ser usado para moverse hacia la virtud. En el primer día la humildad verdadera puede aparecer solamente durante

un momento fugaz; el segundo día, se quedará más tiempo. A su debido tiempo, los resultados de un esfuerzo sostenido serán muy visibles.

Hay algunos otros aspectos generales que necesitan ser recalcados.

Excepto en las ocasiones permitidas conforme al Hadiz, no practiquéis el *Zikr* en voz alta. Esto puede crear fingimiento, y puede distraer a otros de recordar a Al'lah o de realizar la *Salat*.

Recordad que las prácticas nuevas son difíciles de adoptar. Acostumbrarse a ellas lleva tiempo. Muchas personas se quejan de que no pueden poner sus corazones en el *Zikr*. Bueno, ¿creéis que alguien puede dominar una habilidad nueva en un día? ¡De ningún modo! Se necesita tiempo y paciencia. Por lo tanto, si os resulta difícil al principio, no os desaniméis. Os acostumbraréis gradualmente. La única condición es permanecer perseverantes.

Algunos dicen que se deleitan con el *Zikr*, mas no deben buscar placer en el *Zikr*, sino que deben realizarlo como un acto de adoración, que es su verdadero objetivo. La adoración sólo se acepta cuando se realiza con esa intención.

Algunos refieren que se sienten faltos de interés en el *Zikr* durante días, aunque luego empiezan a sentirse interesados. Para ellos mi consejo es: no os desaniméis, porque ésta es una experiencia común. En una ocasión, un Compañero vino al Santo Profeta<sup>saw</sup> y le dijo: “Oh, mi Maestro, soy un hipócrita.” Él respondió: “No, tú eres un musulmán”; dijo, “Cuando vengo ante tu presencia, puedo dar testimonio del Cielo y del Infierno, pero cuando vuelvo, pierdo ese espíritu”. Él dijo:” Si permaneces todo el tiempo en la misma condición, pronto morirás”.

Permanecer en la misma condición ahoga la capacidad de avanzar. A veces, Dios Todopoderoso hace descender a una persona de su verdadero estado para hacerle avanzar en el esfuerzo por recuperar su posición; de manera similar, a veces le permite disfrutar de un estatus superior para motivarlo a adquirirlo de manera permanente.

Sin embargo, la falta de interés puede ser benéfica o nociva, y puede reconocerse la diferencia entre las dos. Supongamos que hay grados de interés en realizar el *Zikr*, desde cero que indicaría la ausencia total de interés, y los grados de uno a cinco que indicarían etapas progresivamente más altas. Si estás en la segunda etapa y la falta de interés no te hace descender por debajo de la primera etapa, entonces sería de la clase

beneficiosa. En la tercera etapa, si no te hace descender a la etapa dos, también es del tipo beneficioso; sin embargo, si te baja a la etapa uno o cero, entonces deberías preocuparte y hacer un esfuerzo adicional para mantener tu posición.

### MOMENTOS APROPIADOS PARA EL ZIKR

Lo anterior demuestra concluyentemente que el *Zikr* es absolutamente esencial. Como he mencionado anteriormente, Dios Todopoderoso dice:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَرُقُودًا  
وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ...

*Y cuando hayáis finalizado la oración, recordad a Al'lah ya estéis de pie, sentados o tumbados sobre vuestros costados... (4: 104)*

Surge aquí una pregunta importante: ¿Cuáles son los momentos adecuados para el *Zikr*? En cierto sentido, podemos decir que Al'lah debe ser recordado todo el tiempo. Hazrat A'isha<sup>ra</sup> dice que “El Santo Profeta<sup>saw</sup> solía recordar a Al'lah todo el tiempo”. Pero han sido especificados ciertos momentos en el Sagrado Corán. Por ejemplo:

وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۗ

*Recuerda día (Bukra) y noche (Asil) el nombre de tu Señor (76:26)*

Los tiempos especificados en este versículo son muy importantes. *Bukra*, en árabe significa el tiempo desde los primeros albos de la aurora hasta el amanecer. En otras palabras, Al'lah debe ser recordado desde la oración Matutina hasta el amanecer. *Asil*, la otra hora especificada para el *Zikr*, es desde la oración de la tarde (*Asr*) hasta la puesta del sol.

Dios Todopoderoso también dice:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ  
طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ  
فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ \*

*Soporta con paciencia lo que dicen, y glorifica a tu Señor con Sus alabanzas antes de la salida del sol y antes de su ocaso; y glorifícalo en las horas de la noche y al final del día, para que encuentres la felicidad verdadera. (20:131)*

Este versículo identifica tres momentos adicionales para recordar a Al'lah: el tiempo después del amanecer, y la primera y la última parte de la noche.

La sexta ocasión para recordar a Al'lah es inmediatamente después de cada oración prescrita. El Santo Profeta<sup>saw</sup> fue muy diligente respecto al *Zikr* en ese momento. Realizar el *Zikr* en este instante forma parte de su *Sunnah* (tradicición). Hazrat Ibn Abbas<sup>ra</sup> dice que los Compañeros que llegaban tarde a las oraciones podían deducir del siguiente sonido del *Zikr* que el servicio de la oración había concluido.

أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

*Tú eres la Paz, Oh Al'lah, y toda la paz emana de Ti, Oh Poseedor de la Majestad y el Rango Noble.*

La otra forma de *Zikr* después de las oraciones consiste en recitar:

سُبْحَانَ اللَّهِ

*Subhan-Al'lah (toda la Gloria pertenece a Al'lah)*

الْحَمْدُ لِلَّهِ

*Alhamdoli'l'lah (todas las alabanzas pertenecen a Al'lah)*

اللَّهُ أَكْبَرُ

*Al'lahaAkbar (Al'lah es el Más Grande)*

Hay varias tradiciones que hablan de este *Zikr*. La mejor manera de realizarlo es recitar la primera frase treinta y tres veces, luego la segunda frase treinta y tres veces, y finalmente la tercera frase treinta y cuatro veces.

El tiempo después de la oración es altamente meritorio para el *Zikr* y debe ser aprovechado plenamente. Algunas personas pueden tener la

---

impresión de que yo no practico este *Zikr*, o que Hazrat Jalifatul-Masih I<sup>ra</sup> o el Mesías Prometido<sup>as</sup> no lo practicaron. Eso es erróneo. El Mesías Prometido<sup>as</sup> lo hizo y también lo hizo Hazrat Jalifatul-Masih I<sup>ra</sup>. Sin embargo, no lo hicieron en voz alta, ni yo tampoco. Vosotros también debéis hacer que se convierta en un hábito.

## LAS ORACIONES

Pasaré ahora a la forma más importante del *Zikr*: las oraciones prescritas. En las oraciones el musulmán realiza el *Zikr* en todas las posturas: de pie (*Qiyam*), inclinándose (*Ruku'*), postrándose (*Saydah*), y sentado (*Qa'adah*). Recita el Sagrado Corán y realiza otros tipos de *Zikr*. Una oración es una combinación de todas las formas de *Zikr*.

### LA FILOSOFÍA DE LA PRESCRIPCIÓN DE SUNNAH Y NAWAFIL

Las oraciones prescritas tienen tres partes: (1) *Fard*, la parte obligatoria, (2) *Sunnah*, la parte ofrecida regularmente por el Santo Profeta<sup>saw</sup> y ordenada por él, y (3) *Nawafil*, la parte voluntaria. La mayoría de las personas realiza regularmente únicamente el *Fard* y el *Sunnah*.

La *Sunnah* ha sido instituida para compensar las deficiencias en las partes obligatorias. Al'lah no acepta las oraciones defectuosas; sólo acepta lo impecable. Pero Él acepta la *Sunnah* en compensación por los defectos del *Fard*. Si uno de los *Raka'at* (parte componente) de la oración *Fard* carece de concentración, o se estropea por las tentaciones, no será aceptado. Pero la pérdida puede ser compensada con la *Sunnah*. El Santo Profeta<sup>saw</sup> era muy consciente de la naturaleza humana y sus fragilidades. Le ha hecho un gran favor a sus seguidores sumando la *Sunnah* a las oraciones.

Luego están los *Nawafil*. Estos son medios para alcanzar la cercanía a Dios. Elevan al hombre por encima del *Nayat* (la liberación del pecado). Cualquiera que quiera acercarse a Al'lah debe prestar especial atención a los *Nawafil*. Algunos *Nawafil* se realizan durante el día; otros durante la noche. Los que se realizan por la noche (*Tahayud*), portan bendiciones especiales. Dios Todopoderoso dice:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً ط

*En verdad, levantarse por la noche es el medio más poderoso para someter el ego y el más efectivo respecto a las palabras de la oración.*  
(73:7)

El ego puede ser reformado, y puede escalar grandes alturas espirituales con el *Tahayud*. Cualquiera que lo haga descubrirá su importancia. Los

Compañeros del Santo Profeta<sup>saw</sup> eran muy regulares en la práctica del *Tahayud*. A pesar de que es voluntario, el Santo Profeta<sup>saw</sup> solía dar una vuelta para ver quién lo observaba. En cierta ocasión, se estaban mencionando las buenas cualidades de Hazrat Abdul'lah bin Umar<sup>ra</sup>. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “Sí, es muy bueno, pero también debe ofrecer el *Tahayud*”. El Santo Profeta<sup>saw</sup> le recordó así su falta de atención en la observancia de las oraciones *Tahayud*.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: “Que Al'lah tenga misericordia del esposo y de la esposa que se despiertan por la noche para orar. Si el marido se despierta, que ofrezca el *Tahayud* y despierte a su esposa. Si ella no se levantara, que le rocíe la cara con algo de agua. Del mismo modo, si la esposa se despierta, que haga lo mismo, es decir, ofrecer el *Tahayud* y despertar a su marido rociando su cara con un poco de agua”. “El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha ordenado a la esposa que respete a su marido; sin embargo, le ha permitido rociarlo con un poco de agua, si es necesario, para despertarlo para la oración de *Tahayud*. Obviamente, se le otorga una gran importancia al *Tahayud*.”

El Sagrado Corán nos dice que levantarse para orar por la noche endereza el ego. Según dice el Santo Profeta<sup>saw</sup>, debes realizar el *Tahayud*, aunque sea solo de dos *Raka'at*. También dice que Dios Todopoderoso acepta las oraciones en abundancia durante la última parte de la noche. El *Tahayud*, por lo tanto, es muy importante y beneficioso.

### CÓMO LEVANTARSE POR LA NOCHE PARA EL TAHAYUD

Una manera, aunque no muy útil en mi opinión, es usar el despertador, pues crea dependencia y no origina una voluntad decidida. Si te vas a dormir habiendo resuelto levantarte para el *Tahayud*, estarás en un estado de adoración toda la noche. Estando decidido, te levantarás. Aquellos que dependen del reloj de alarma, pero que carecen de determinación, a menudo anulan la alarma del despertador cuando suena para volverse a dormir. Cuando se levantan, generalmente están somnolientos en las oraciones. Su dependencia les impide despertar plenamente y estar alerta. Sin embargo, en ciertas circunstancias, el despertador puede ser utilizado por principiantes u otros.

Hay trece métodos que pueden ayudar a levantarse por la noche, y cualquiera que los intente poner en práctica con sinceridad, si Dios quiere, se beneficiará de ellos. Pueden haber dificultades al principio, pero al final

estos métodos resultarán útiles. He extraído estos métodos del Sagrado Corán y de los Hadices. Es la Gracia de Al'lah que estos puntos, que permanecieron ocultos para otros, se me hayan manifestado. Para ahorrar tiempo, sólo ofreceré mis conclusiones sin citar las referencias.

1. Es una ley de la naturaleza que todo vuelve a su estado original si vuelven a aparecer unas circunstancias similares. A menudo, una persona en la vejez sufre de sus enfermedades de la infancia. Lo mismo ocurre con los pájaros y los árboles. Esta ley puede ser útil para cultivar el hábito de levantarse durante la noche. Realiza el *Zikr* durante un rato después de los rezos de *Isha*. Cuanto más *Zikr* realices, más temprano te levantarás para el *Zikr* de antes de la mañana.

2. No hables con nadie después de las plegarias de *Isha*. Aunque a veces el Santo Profeta<sup>saw</sup> proseguía su conversación después de *Isha*, como regla general, lo tenía prohibido. Hay dos razones: (a) si empiezas a hablar, te dormirás tarde, y no podrás levantarte por la mañana temprano; y (b) si la conversación se refiere a cosas distintas de la fe, tu atención se desviará. Debes ir a dormir mientras piensas en la fe, pues te levantarás con los mismos pensamientos. No está prohibido realizar trabajos de oficina u otras tareas importantes después de *Isha*, aunque en ese caso es mejor pasar algún tiempo en el *Zikr* antes de ir a dormir.

3. Realizar *Wudu* (la ablución) antes de ir a la cama, incluso si ya se está en estado de ablución. Conmueve al corazón y crea un tipo de frescura especial. Si te vas a dormir en ese estado de frescor, te levantas en la misma condición. Esta es una observación común. Alguien que sonrío a la hora de acostarse suele sonreír cuando se levanta; el que llora, se despierta llorando. Con la ablución estarás fresco en el momento del sueño y fresco cuando te despiertes. También te ayudará a levantarte.

4. Recita un poco de *Zikr* antes de quedarte dormido; esto hará que te despiertes de nuevo para el *Zikr* durante la noche. El Santo Profeta<sup>saw</sup> solía realizar el *Zikr* antes de irse a dormir de la siguiente manera: Recitaba *Ayatul-Kursi* (versículo 2:256) y los últimos tres capítulos del Sagrado Corán; entonces soplaba suavemente sobre sus manos y las pasaba ligeramente sobre su cuerpo tres veces. Luego se volvía hacia su derecha y decía:

اللَّهُمَّ اسَلِّمْتْ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ  
 وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ  
 وَلَا مُنْتَجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ اٰمَنْتُ بِكِتَابِكَ  
 الَّذِي أَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

*Al'lahumma imni aslamto nafsi ilaik. Wa wayahtu way hi ilaik. Wa fawwadtu amri ilaik raghbatan wa rahbatan ilaik. La malya'a wa la manja'a minka il'la ilaik. Al'lahumma aamanto bikitabikal'ladhi anzalta wa nabiyikal'ladhi arsalta.*

*Oh Al'lah, me pongo bajo Tu protección, y vuelvo mi rostro hacia Ti, y te asigno todos mis asuntos con completa disposición y temor de Ti. No hay refugio o protección de Ti excepto en Ti mismo. Yo creo en Tu Libro, que Tú revelaste, y en Tu Profeta que Tú enviaste.*

Todos los creyentes deben realizar este *Zikr*, y luego continuar con otra forma de *Zikr* hasta que el sueño tome el control. Una importante recitación para este momento es:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

*Subhan Al'lahi wa bi Hamdihi, Subhan Al'lahil-Azim*

*Santo es Al'lah, con Su Alabanza; Santo es Al'lah, el Más Grande.*

La condición en la que una persona se va a dormir le acompaña toda la noche. Si alguien duerme mientras realiza el *Tasbih* (la glorificación de Dios) y el *Tahmid* (la alabanza de Dios) permanecerá en ese estado espiritual toda la noche. Es una observación común que las mujeres o los niños que están molestos, o sienten dolor a la hora de acostarse, lloran cuando se dan vuelta sobre sus costados durante el sueño.

Del mismo modo, si alguien se va a dormir recitando el *Tasbih* recitará el *Tasbih* cuando se vuelva de lado. Dios Todopoderoso dice:

تَتَجَاوَىٰ جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ  
 خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ\*

*Cuyos costados se mantienen apartados de sus lechos; invocan a su Señor con temor y esperanza, y gastan de lo que les hemos concedido. (32:17)*

Para un observador ocasional, podría parecer que los musulmanes no se alejan de sus camas. El Santo Profeta<sup>sw</sup> se iba a dormir y también lo hacían todos los musulmanes. Pero en realidad su sueño no era un mero sueño; era una forma de *Tasbih*. Parecían estar durmiendo, pero en realidad no lo estaban. Sus costados se mantenían lejos de sus camas; ocupados en recordar a su Señor.

5. Decide firmemente a la hora de acostarte, que te vas a levantar para el *Tahayud*. Dios Todopoderoso ha dado al hombre el poder de hacer que su mente obedezca a su voluntad. Los filósofos han aceptado este principio. Toma la firme determinación de que te levantarás para el *Tahayud*. Mientras tu cuerpo duerme, tu mente estará alerta. Te despertará exactamente en el momento deseado.

6. El sexto método es sólo para aquellos que son realmente fuertes en la fe. En vez de realizar los *Vitr* (tres *Raka'at* prescritos como esenciales) después de la oración de *Isha*, dejad los *Vitr* para el momento del *Tahayud*. En general, las personas son regulares en la realización de la oración obligatoria, pero muestran dejadez en la voluntaria. Los *Vitr* son *Wajib*, es decir, un acto esencial de adoración, no obligatorio, pero más importante que el voluntario. Cuando un *Wajib* se combina con los *Nawafil* fortalece la determinación de observar ambos. El alma no descansa hasta que haya sido realizado el *Wajib*. Entonces también se realizarán los *Nawafil*. Uno que ya ha realizado el *Vitr* puede que no se levante para el *Tahayud* incluso si está despierto. Su alma se sentirá a gusto. Pero si todavía se adeuda el *Vitr*, el alma se sentirá inquieta y lo despertará. Sólo los fuertes en la fe deben practicar este método; los débiles pueden perder incluso el *Vitr* si lo intentan.

7. El séptimo método es también para aquellos que han sobresalido en la espiritualidad. Deben comenzar a ofrecer los *Nawafil* después de la oración de *Isha*, y continuar hasta que empiecen a dormitar en las oraciones y se vean dominados por el sueño. A pesar de que verán reducida la cantidad total de sueño, se encontrarán despiertos en el momento del *Tahayud*. Este método es un ejercicio para el espíritu.

8. El octavo método ha sido practicado por muchos sufíes. No he sentido la necesidad de hacerlo yo mismo; pero es beneficioso. Si has caído en el hábito de dormir más de la cuenta, cambia la cama suave por una dura.

9. Toma la cena varias horas antes de ir a la cama. Come antes de la oración de *Maghrib* o inmediatamente después. A veces el espíritu está activo, pero el cuerpo no lo está. El cuerpo actúa como un yugo: si el yugo es demasiado pesado, estrangula al espíritu. El estómago no debe estar lleno a la hora de acostarse. Tiene un efecto adverso sobre el corazón y hace perezoso al hombre.

10. No vayas a la cama en estado de suciedad. Los ángeles se asocian con los que están limpios; no se acercan a los inmundos. En una ocasión, se ofreció al Santo Profeta<sup>sa</sup> algo de comida con un olor muy fuerte. No lo comió, aunque permitió a sus Compañeros hacerlo. Les explicó que a los ángeles, que le visitaban con frecuencia, no les gustaban esos olores.

Los ángeles aborrecen la suciedad. En una ocasión, Hazrat Jalifatul-Masih I<sup>ra</sup> se acostó sin lavarse las manos después de cenar. Vio un sueño en el que su hermano mayor quería presentarle el Sagrado Corán, pero cuando estaba a punto de tocarlo, su hermano lo retiró y le dijo: “no toques el Sagrado Corán; tus manos no están limpias.”

La limpieza física afecta a la pureza del corazón. Los que están limpios tendrán la ayuda de los ángeles para levantarse; el impuro no será abordado por ellos. Así pues, mantened vuestros cuerpos limpios.

11. La cama debe estar limpia. Muchas personas ignoran este asunto.

Recordad que la espiritualidad está directamente influida por la limpieza de la cama. Tened especial cuidado en este sentido.

12. El esposo y la esposa deben evitar dormir en la misma cama.

Entre los musulmanes ordinarios, este hábito puede dañar la espiritualidad, aunque no afecta a los espiritualmente avanzados. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dormía en la misma cama con su esposa. Poseía un elevado estatus espiritual, y su espiritualidad no se veía comprometida. Los musulmanes ordinarios deben tener cuidado. La pasión carnal afecta adversamente a la espiritualidad.

Es por eso que el islam enseña:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ

...comed y bebed, pero no superéis los límites... (7:32)

¿Por qué el islam nos prohíbe superar los límites? Porque daña la espiritualidad. Las personas con capacidad de autocontrol no sufrirán si duermen juntos, pero los musulmanes comunes pueden encontrar que sus mentes se mantienen inclinadas hacia la pasión. Eso hiera la espiritualidad y les impide levantarse.

13. El último método es realmente superior. Ayuda a levantarse para el *Tahayud* y salva a uno de muchos pecados y debilidades. Antes de retirarte a dormir, considera si tienes alguna mala intención, o albergas rencor o prejuicio contra alguien. Si es así, erradícalo. La purificación lograda por este ejercicio te permitirá levantarte para el *Tahayud*.

El corazón debe estar totalmente limpio a la hora de acostarse. Cualquiera que considere que estos tipos de pensamientos tienen algún valor, debe recordar que tiene libertad para complacerse con ellos durante el día; pero no tiene necesidad de hacerlo por la noche. A fin de cuentas, no va a pelear con nadie durante la noche.

Una vez desechados, tales pensamientos generalmente no se repiten. Incluso si lo hacen, su daño no será muy importante. El resultado de una cosa depende de cuánto tiempo ha sido sometido a la influencia de otra. Si limpias algo con una esponja, se humedecerá. Pero si empapas la esponja durante mucho tiempo, se mojará. Los pensamientos que perduran y que se repiten en tu mente durante toda la noche dominarán tu corazón.

Estos pensamientos no pueden hacer mucho daño durante el día porque la mente está absorta en otras actividades. Pero durante la noche la mente queda libre para ser influenciada. Erradica, por tanto, todos los malos pensamientos contra otros que puedan aparecer a la hora de acostarte, para que no arraiguen. Deshacerse de ellos no será difícil. Además, si exhalas tu último suspiro durante la noche, perderás la oportunidad de pedir perdón por este pecado.

Una vez que elimines el rencor, quedarás permanentemente libre de él. Cuando te purifiques por la noche, serás definitivamente bendecido con la oportunidad de levantarte para el *Tahayud*.

### CONCENTRÁNDONOS EN LAS ORACIONES

Ahora hablaré de cómo mantener la concentración en las oraciones, un tema sobre el cual me han preguntado a menudo. Es posible que ya estén

practicando algunos de los métodos que describiré. Si los han cumplido plenamente, deben haber probado su resultado beneficioso.

Como parte del servicio de la oración, la *Shari'ah* (Ley islámica) ha prescrito algunas reglas para mantener la concentración. A causa de su ignorancia, muchas personas no obtienen ningún beneficio de estas reglas. Voy a añadir algunas técnicas, que por lo general no se conocen, pero que pueden ser útiles.

Permítanme comenzar con un principio general. Cuando alguien cree realmente en la técnica que está utilizando, recibe un mayor beneficio de ella. Sando era un maestro del culturismo en Europa. Dijo que “el ejercicio es esencial para la salud, pero al mismo tiempo debes creer que tus brazos y tus músculos son cada vez más fuertes”. Los brazos se fortalecen con el ejercicio, pero cuando añades la convicción de que el cuerpo se está beneficiando, entonces la influencia es más positiva. Sin esta convicción, se pierde gran parte del impacto potencial y se reduce el beneficio.

### REGLAS DE LA LEY ISLÁMICA, QUE AYUDAN A LA CONCENTRACIÓN

Algunas reglas incorporadas en la *Shari'ah* islámica para mantener la concentración son las siguientes:

1. La ejecución del *Wudu* (ablución) es esencial antes de comenzar cada oración. Dios Todopoderoso ha creado medios para comunicar los pensamientos y los sentimientos. Uno de ellos es el sistema nervioso, que actúa como un canal para llevar los sentimientos de una persona a otra. El Santo Profeta<sup>saw</sup> recitaba *Ayatul-Kursi* y luego soplabla sobre sus manos y las pasaba ligeramente sobre su cuerpo. ¿Crees que se trataba un acto frívolo? ¡No! La verdad es que los pensamientos se canalizan de una persona a otra a través del sistema nervioso, la voz y la respiración. El Santo Profeta<sup>saw</sup> puso a todos estos canales bajo control, recitando *Ayatul-Kursi* con su lengua, luego soplando sobre sus manos, y luego pasando ligeramente sus manos sobre su cuerpo.

En resumen, la voz, el sistema nervioso, la vista y el aliento son todos medios para la expresión de pensamientos. Por eso los musulmanes justos, incluyendo al Santo Profeta<sup>saw</sup>, recitaban palabras específicas para lograr el pleno beneficio espiritual mientras soplaban o tocaban el cuerpo.

Puesto que el sistema nervioso es un canal para la expresión de pensamientos, el Santo Profeta<sup>saw</sup> nos ha enseñado que hemos de realizar

la ablución para purificar nuestros pensamientos. Las principales salidas para la expresión de los pensamientos son la boca, los brazos y los pies, que necesitan ser limpiados. Hay experimentos que muestran que cuando la boca, los brazos y las piernas se lavan con agua, se rompe la cadena de malos pensamientos.

La ablución, pues, rompe la cadena de pensamientos extraños y crea tranquilidad y comodidad. Esto, a su vez, ayuda a la concentración. Cuando hagas la ablución, decide firmemente que, al hacerla, vas a desterrar todos los pensamientos extraviados. Con esta actitud experimentarás una mayor comodidad y tus pensamientos no se distraerán.

2. Otro medio de lograr la concentración en las oraciones es ofrecer las oraciones comunitarias en la mezquita.

Los pensamientos humanos funcionan a través de un proceso de asociación. Cuando José se encuentra con Pablo, le pregunta por su hijo Daniel. Aunque Daniel no está presente, el encuentro con Pablo le recuerda a Daniel. Así es como funciona el cerebro humano: cuando ves algo, también recuerdas otras cosas asociadas con ese algo. Si alguien ofrece sus oraciones en un lugar llamado la casa de Dios, donde las oraciones se ofrecen día y noche, seguramente pensará que está de pie delante de Dios, para cuya adoración se ha construido el lugar. De este modo sentirá que debe obedecer a su Señor con un corazón verdadero.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha instruido que los musulmanes deben reservar en sus hogares un lugar para la oración. Orar allí les recordará que el lugar también está reservado para la adoración.

Puede haber algunos de vosotros que nunca han experimentado tales pensamientos en las mezquitas. Pero ahora que se os ha aclarado este tema, seréis capaces de ir a las mezquitas con estos sentimientos. Esto os ayudará a controlar los pensamientos rebeldes, a concentraros en vuestro acto de adoración y a encontrar la verdadera paz.

3. La instrucción de orientar los rostros hacia la *Ka'aba* (la primera casa de Dios construida en La Meca) también ayuda a lograr la concentración. La ciudad de La Meca tiene muchas distinciones. Fue aquí donde Abraham<sup>as</sup>, un ser querido de Al'lah, obedeciendo a la voluntad de Dios, dejó a su esposa e hijo sin ninguna provisión ni protección. Puesto que lo hizo por la causa de Dios, Él multiplicó su

progenie, que es innumerable como las estrellas en el cielo. Muchos Profetas nacieron de su descendencia. Finalmente, la persona destinada a reformar a toda la humanidad también surgió de su progenie.

Cuando alguien se da cuenta de la sabiduría de dirigir su rostro hacia La Meca, se inspira en el sacrificio de Hazrat Ismael<sup>as</sup>. Su mente se siente atraída por el hecho de que Dios, para cuya adoración está ahora de pie, es el Señor de un Gran Honor y Majestad. Esta comprensión ayuda a desechar los pensamientos perdidos, y conduce al reconocimiento de la Grandeza y la Gloria de Al'lah.

4. La llamada del *Adhan* (convocatoria a la oración) también ayuda a la concentración. La llamada "*Al'lahu Akbar Al'lahu Akbar*" (Al'lah es el Más Grande, Al'lah es el Más Grande) recuerda a los adoradores que Dios, a cuya presencia están siendo convocados, es el Más Grande. Esto fomenta su concentración en la oración. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo que el *Adhan* se pronuncia para ahuyentar a Satanás.

Cuando alguien se da cuenta de que el objetivo del *Adhan* es expresar la grandeza y la gloria de Dios, aprecia su sabiduría. Habiendo aprendido esta filosofía, ahora la recordará cuando escuche el *Adhan*, y recibirá su beneficio completo. Cuando el recuerdo de la grandeza y la gloria de Dios se apodere de su mente, los otros pensamientos se desvanecerán y le llegará la concentración.

5. *Iqamat* (la versión más corta del *Adhan* recitada al comienzo de la *Salat* en congregación) también llama la atención sobre la grandeza y la gloria de Dios. Todos los puntos mencionados respecto al *Adhan* también se le aplican. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo que el *Iqamat* también ahuyenta a Satanás. Quiso decir que *Iqamat* elimina la inclinación al mal y promueve la concentración en la adoración.

6. El orden en la organización externa genera el orden en los pensamientos y no deja que se dispersen. Cuando se forman las filas físicamente para la oración, los pensamientos más profundos también están alineados. ¡Y qué formidable figura representan las filas en las oraciones: todo el mundo de pie ante el Rey de Reyes en completo silencio! El Santo Profeta<sup>saw</sup> dijo: "Mantened vuestras filas rectas; no sea que vuestros corazones se tuerzan. ¿Qué importancia tienen las filas? Simplemente que el desorden externo afecta adversamente la armonía espiritual.

7. El séptimo medio de lograr la concentración en las oraciones es el *Niyyat* (la intención), porque cuando ordenas a tu mente hacer algo, atiende dicha orden. *Niyyat* no significa que tienes que verbalizar el nombre del *Imam*, los números del *Raka'at*, y orientarte a la *Ka'aba*. La intención de ofrecer la *Salat* debe hacerse en el corazón.

Se dice que alguien desarrolló una fobia respecto al *Niyyat*, y, en particular, sobre la especificación del *Imam* (la persona que dirige la oración). Si se encontraba en una línea por detrás de otros, el afirmar “detrás de este *Imam*”, no le satisfacía; recelaba, porque había otras personas entre él y el *Imam* y no estaba realmente detrás de ese *Imam*. Se adelantó diciendo: “detrás de este *Imam*”, pero seguía insatisfecho y se adelantó aún más, hasta el punto de que tocó al *Imam*, diciendo: “detrás de este *Imam*.” Los que sufren tales supersticiones están equivocados y padecen las consecuencias. El *Niyyat* se convierte para ellos en una carga innecesaria.

En verdad, la intención está relacionada con el corazón. Cuando os pongáis de pie para las oraciones, pensad activamente en las oraciones. Recordad lo que estáis a punto de hacer. Tan pronto como lo entendáis, comenzaréis a desarrollar la humildad y a concentraros.

8. En las oraciones colectivas el *Imam* repite palabras que generan el temor a Al'lah. A todo el que se distrae se le insiste y se le recuerda. Cuando se llama a *Al'lahu Akbar*, se le advierte: permanece atento porque Aquel ante cuya presencia estás de pie es el más Grande. Luego, después de un cierto tiempo, cuando los pensamientos se distraen, el *Imam* vuelve a hacer el mismo recordatorio. De nuevo, después de un momento, se le dice: *Sami-Al'lahu li man Hamida* (Dios escucha a quien lo alaba) recordándole que para beneficiarse de la oración, debe pasar el tiempo alabando a Al'lah, ya que, de lo contrario, estaría perdiendo el tiempo.

Los recordatorios repetidos del *Imam* hacen que los seguidores estén alerta y atentos. Por eso el *Imam* tiene un rango superior a los que le siguen; les recuerda una y otra vez que están en la presencia del más Grande de todos los Reyes y, por lo tanto, deben prestar toda la atención.

9. El islam no ha adoptado una postura única para las oraciones, sino posiciones diferentes. Si alguien queda absorto en otros pensamientos, el inicio del *Ruku* (inclinación), o del *Saydah* (postración) se lo recuerda. Incluso si alguien se mueve en estas posturas de forma rutinaria, el

simple acto de hacer los movimientos hace que la mente quede alerta. La adoración en otras religiones no posee esta característica; es única en el islam.

10. La realización de la *Sunnah* antes y después de las oraciones obligatorias también ayuda a lograr la concentración, especialmente durante las oraciones obligatorias.

Es una ley de la naturaleza que los signos de los acontecimientos venideros comienzan a aparecer antes de su ocurrencia, y que los efectos posteriores continúan después de que hayan ocurrido. Por ejemplo, la luz se extiende antes de que el sol aparezca por la mañana y continúa después de que se ponga por la noche. También observamos que algunas preocupaciones dominan la mente a costa de otros pensamientos. Los asuntos que se ajustan a los deseos propios, o los que originan placer, o aquellos cuya ausencia puede ser perjudicial, dominan a otros asuntos y preocupan a la mente.

Si alguien está ocupado en una tarea que no le parece muy beneficiosa, y tiene que realizar algo que es probable que le beneficie, o que si no lo hace le perjudique, o si se trata de algo de su especial interés, sus pensamientos quedarán concentrados en la segunda tarea incluso cuando está realizando la primera. Tomemos, por ejemplo, a un trabajador de una oficina. Si tiene que llevar a cabo una tarea personal después de las horas de oficina, comenzará a pensar en ella una o dos horas antes de que abandone su despacho. Por el contrario, si está ocupado en una tarea importante en la oficina, continuará pensando en ella cuando salga de la oficina. Sólo después de algún tiempo podrá concentrarse plenamente en sus otras tareas.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha prescrito las *Sunnahs* antes y después de las oraciones *Fard* para asegurarse de que los *Fard* no estén viciados por pensamientos errantes. Tales distracciones se suprimen durante la realización de las *Sunnahs*, y hacen que la persona esté totalmente preparada y atenta durante la observancia de las oraciones *Fard*. Del mismo modo, las *Sunnahs* han sido prescritas después de las oraciones *Fard* para evitar que otros pensamientos de temas pendientes puedan viciar la última parte de las oraciones *Fard*. De esta manera, todas las oraciones *Fard* están protegidas. Como dije, los pensamientos errantes surgen generalmente cuando una tarea anterior está a punto de completarse, y la mente se prepara para la siguiente. Si uno está convencido, al final de sus oraciones *Fard*, de que aún no ha terminado,

-cuando las *Sunnahs* aún están pendientes- sus pensamientos quedarán suprimidos. Esta es una de las principales razones para la prescripción de las *Sunnahs*.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha designado el número de *Sunnahs* de acuerdo con los requisitos del momento.

El tiempo de la oración de *Zuhr* (primera hora de la tarde) es un momento de gran participación en otras tareas. Por lo tanto, ha designado dos o cuatro *Sunnahs* antes y después del *Fard*. Ha nombrado a dos centinelas para proteger al *Fard* de cualquier pensamiento errante.

No hay *Sunnahs* antes de *Asr* (la última oración de la tarde) pero hay *Nawafil* (uno puede observarlos o dejarlos) porque es el momento de terminar las actividades comerciales. La oración en este momento es, por lo tanto, muy breve. Pero hay *Zikr* entre las oraciones *Asr* y *Maghrib* (caída de la tarde).

No hay *Sunnahs* antes de la oración de *Maghrib* porque el tiempo es generalmente muy corto; pero hay *Sunnahs* después de *Maghrib*. La cena se toma generalmente después de *Maghrib*. Las dos *Sunnahs* salvaguardan a la mente de abstraerse en pensamientos sobre la comida u otros asuntos similares.

No hay *Sunnahs* antes de la oración de *Isha* porque las actividades antes de *Isha* no ocupan la mente por mucho tiempo; pero hay *Sunnahs* y *Vitr* después de *Isha* que protegen a la mente de los pensamientos relativos al sueño. El *Vitr* también se puede realizar más tarde.

Hay dos *Sunnahs* antes de *Fayr* (la oración de la mañana), que sirven para deshacerse de la somnolencia. No hay *Sunnahs* después de *Fayr* porque generalmente no hay mucha actividad que preocupe a la mente después de *Fayr*. Pero se ha ordenado el *Zikr* entre *Fayr* y la salida del sol.

Todos los métodos anteriores para mantener la concentración en la oración se prescriben en la *Shari'ah*. Podréis beneficiaros plenamente de ellos si entendéis su filosofía y recordáis frecuentemente su sabiduría. He descrito estos métodos en detalle para que podáis comprenderlos por completo. Si Dios quiere, aquellos que actúen en conformidad con ellos, teniendo en consideración su filosofía, obtendrán un gran beneficio.

También debe recordarse que así como el cuerpo humano tiene articulaciones, también las tienen las oraciones. Las articulaciones de las oraciones consisten en las palabras que se recitan durante las posturas de pie,

inclinados y prosternados. Prestad especial atención a estas articulaciones para que vuestra oración sea fuerte y erguida; de lo contrario, caerá.

### OTROS MÉTODOS PARA MANTENER LA CONCENTRACIÓN

Ahora trataré de otros métodos que, aunque no son condiciones exigibles en la oración, ni la *Shari'ah* los ha prescrito como componentes de la oración, pueden ayudar a mantener la concentración en la oración.

11. Si no puedes concentrarte, recita las palabras lentamente. El cerebro humano recuerda instantáneamente las cosas que observa con frecuencia, pero tiene dificultades para recordar las cosas que raramente ha observado. Si ves a Juan todos los días, lo visualizarás inmediatamente cuando pienses en él, pero si lo ves de vez en cuando, su imagen aparecerá sólo después de un rato, y no demasiado clara. Del mismo modo, si aprendes un idioma en la infancia, las imágenes se conforman inmediatamente cuando se pronuncian las palabras. Cuando se verbalizan las palabras agua y pan, rápidamente traen a la mente las cosas reales que representan. Este no es el caso de las lenguas extranjeras. La mente visualiza la imagen después de algún tiempo. Cuando los niños aprenden inglés, y dicen una palabra (como “gato”), no les parecerá otra cosa mas que una palabra. Pero cuando la palabra correspondiente se expresa en su propia lengua vernácula, su mente forma inmediatamente la figura (de un gato).

Muchos musulmanes no árabes que no están familiarizados con el árabe, no pueden concentrarse totalmente en las oraciones. La concentración requiere que se almacenen en sus mentes los significados de las palabras. Sin ellos, no pueden recordar las imágenes instantáneamente. Pueden estar expresando el cuarto versículo del *Surah Al-Fatiha*, “*Iyyaka Na'abudu*” (solo a Ti te adoramos), mientras que su mente está todavía en el proceso de recordar la imagen del segundo versículo, “*Al-Rahman ir Rahim*” (El Clemente, el Misericordioso). Por lo tanto, su concentración se ve afectada y se reduce el beneficio de la oración.

Es esencial que aquellos que tienen un pobre dominio del árabe reciten las palabras lentamente. Hasta que su mente no forme una buena imagen de una frase, no deben pasar a la siguiente. Deben decir “*Bismil'lah ir Rahman ir Rahim*” (En el nombre de Al'lah, el Clemente, el Misericordioso) y tratar de formar una buena imagen de su verdadero significado. No deben

continuar a “*Alhamdulillah Rabbil-Aalamin*” (Toda alabanza pertenece sólo a Al’lah, el Señor de todos los mundos) hasta que la imagen de la frase anterior sea vívida y clara. Lo mismo se aplica a la siguiente frase: “*Maliki Yaumiddin*” (Dueño del Día del Juicio). A menos que incorporen el hábito de la recitación lenta y deliberada, las palabras de sus labios serán diferentes de las imágenes de sus mentes.

Incluso aquellos que entienden el árabe se beneficiarán de esta recitación lenta. A pesar de que sean capaces de recordar las imágenes rápidamente, la recitación apresurada no dejará que se incorporen los sentimientos correspondientes en sus corazones. También deben recitar el Santo Corán lentamente, y puntuar con frecuentes pausas.

La recitación lenta es un buen hábito no sólo para la lectura del Sagrado Corán, sino también en general cuando se dan o reciben consejos y admoniciones. En una ocasión, Hazrat Abu Hurairah<sup>ra</sup>, se hallaba narrando un Hadiz rápidamente y en voz alta. Hazrat A’isha<sup>ra</sup> preguntó quién era y qué estaba haciendo. Él dijo su nombre y añadió que estaba narrando un dicho del Santo Profeta<sup>saw</sup>. Ella le preguntó: “¿Es esta la manera en que el Santo Profeta<sup>saw</sup>, solía realizar sus comentarios?” No supo contestar.

El modo del Santo Profeta<sup>saw</sup> consistía en emplear un modo reflexivo, no sólo en la recitación, sino también en la conversación general. Seguid su camino. Eliminaréis la confusión entre las palabras que pronunciéis y las imágenes que se forman en vuestra mente. Es una excelente manera de mantener la concentración.

12. El duodécimo método ha sido ordenado por el Santo Profeta<sup>saw</sup>. Ha instruido que los ojos deben estar enfocados en el lugar de postración durante las oraciones. Muchas personas ignoran esta instrucción. Cierran los ojos durante las oraciones, pensando que de ese modo lograrán la concentración. No es así. La concentración sólo puede lograrse manteniendo los ojos abiertos. Por eso el Santo Profeta<sup>saw</sup> nos ha aconsejado mantener los ojos abiertos. En su libro *Awariful Ma’arif*, Hazrat Shahabuddin Suherwardi dice que durante el *Ruku* los ojos deben centrarse en el espacio entre los pies. Estoy de acuerdo con esta sugerencia; es beneficioso para los ojos y crea humildad.

Hay gran sabiduría en fijar la vista en un punto. Es una característica de la naturaleza humana que cuando uno de los sentidos está totalmente ocupado, los otros sentidos se desconectan. Cuando los ojos se concentran

completamente, la facultad de oír no funciona. Si alguien te llama en ese momento no escucharás su voz. Del mismo modo, cuando los oídos están totalmente ocupados, no funcionará el sentido del olfato. Pero si ninguno de los sentidos está ocupado, inundarán la mente diferentes tipos de pensamientos errantes. Si los ojos están totalmente ocupados durante la oración, la mente ya no divagará.

Este fenómeno ahora ha sido demostrado mediante experimentos en fisiología, pero recordad que el Santo Profeta<sup>saw</sup> dio las instrucciones de mantener los ojos abiertos y fijos en el lugar de la postración hace mil cuatrocientos años, en un momento en que no se habían hecho tales descubrimientos científicos. Además, identificó qué sentido que debe estar totalmente ocupado para salvar al hombre de los pensamientos errantes.

Los sentidos del olfato y la audición no pueden alcanzar este objetivo porque su acción es a menudo involuntaria. Emplear el sentido del olfato para lograr este objetivo requeriría que se hicieran arreglos para obtener diferentes tipos de perfumes. Si pasaran personas con olores diferentes, la atención se desviaría. Lo mismo ocurre con el sentido del oído. Nadie puede controlar lo que quiere escuchar y lo que no quiere. Si surgen varios sonidos simultáneamente, estamos obligados a escucharlos todos. De hecho, en esta situación, nadie puede ser claramente oído. Por lo tanto, si se empleara el sentido de la audición, los oídos oírían todos los sonidos o ninguno en absoluto.

En contraste con los sentidos del oído y el olfato, la vista sí puede ser controlada. Un hombre puede apartar los ojos de lo que no quiere ver y puede concentrar su atención en lo que quiere observar. Bajo el mandamiento de Dios, el Santo Profeta<sup>saw</sup> seleccionó el sentido de la vista para lograr la concentración en la oración.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> también ha enseñado que el lugar de la postración debe estar libre de decoración, y ser uniformemente simple. Cuando un musulmán enfoca su vista sobre el lugar de postración, los resultados son muy beneficiosos. Sus pensamientos se concentran en la adoración mediante el recordatorio continuo de la postración. Sus otros sentidos, que, en general, pueden estar activos o suprimidos, quedarán totalmente suprimidos. Puesto que los pensamientos son impulsados por influencias externas que a su vez son percibidas a través de los sentidos, el hecho de que los ojos se pongan a trabajar y los otros sentidos no estén en pleno funcionamiento, permitirá a la persona concentrarse en su oración.

En una ocasión, se colocó una sábana decorada en el lugar donde el Santo Profeta<sup>saw</sup> ofrecía su oración. Ordenó que fuera retirada, señalando que afectaba a la concentración en la oración. Su instrucción buscaba el beneficio de sus seguidores.

13. Como mencioné anteriormente, al comienzo de la oración se requiere hacer el *Niyyat* (la intención). También es útil que, al comienzo de la oración, decidas no permitir que ningún pensamiento errante distraiga tu mente. Todo el mundo sabe que tales pensamientos son indeseables. Pero las personas son propensas a olvidar, y un recordatorio al comienzo de cada oración seguramente ayudará.

14. Cuando sigas a un *Imam*, las recitaciones hechas por el *Imam* te mantendrán despierto y alerta. El *Imam* protege así a sus seguidores. Esto, por cierto, demuestra lo importante que es ofrecer la oración detrás de un *Imam*. Cuando ofrezcas la oración en solitario, debes seguir un excelente método aplicado por el Santo Profeta<sup>saw</sup>, sus Compañeros y muchos musulmanes piadosos. Algunos versículos del Sagrado Corán son particularmente conducentes a la humildad; repítelos a menudo. Por ejemplo, al recitar el *Surah Al-Fatiha*, repite el versículo siguiente a menudo:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ط

*Sólo a Ti te adoramos y a Ti sólo imploramos ayuda. (1:5)*

Esto coloca al alma en estado de arrepentimiento. Si se perdiera en pensamientos aleatorios, el alma volvería al acto de culto sintiendo que, puesto que está afirmando adorar sólo a Dios, no debería deambular por otro lado.

15. El siguiente método consiste en ayudar a aquellos que no pueden mantener su concentración por mucho tiempo. Al igual que a los niños que no pueden soportar el hambre o mantener un largo ayuno, y necesitan frecuente apoyo. Una técnica útil para ellos es concentrarse en una postura a la vez. Cuando permanecen en *Qiyam* deben decidir no dejar que ningún pensamiento los perturbe hasta el final del *Ruku*. Al iniciar el *Ruku* deben hacer la misma resolución, de momento, hasta el final de *Ruku*. Han de hacer lo mismo en cada cambio de postura. Esto les dará una gran fuerza para derrotar a cualquier pensamiento que les distraiga.

16. Si sucumbes a otros pensamientos mundanos, estos te perseguirán. Pero si te enfrentas tus pensamientos y decides no dejar que te molesten, se detendrán. Por lo tanto, muestra una resistencia dura a todos esos pensamientos; deténlos inmediatamente. Por ejemplo, si piensas en tu hijo enfermo durante la oración, deja de pensar en ello diciéndote que el niño no va a mejorar ni a empeorar por el hecho de pensar en él. Decide, por tanto, no pensar en él. Continúa esta práctica sobre cada pensamiento hasta que obtengas un control magistral sobre ellos.

17. Cuando ofrezcas los *Nawafil* en casa, recita las palabras lo suficientemente alto como para escucharlas. Dado que los oídos no están taponados, siguen siendo parcialmente funcionales. Cuando escuches las palabras, tu mente estará más inclinada al recuerdo de Dios. Este método se debe practicar generalmente durante la noche. Si utilizas el oído durante las oraciones del día, se distraerá con toda clase de ruidos.

18. Los nuevos pensamientos surgen de movimientos recientes. Los movimientos realizados durante la oración son parte del culto y, por lo tanto, no originan pensamientos extraños. Pero si se hacen otros movimientos, os distraerán de la oración. El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha instruido que no debe hacerse ningún movimiento innecesario durante la oración.

El movimiento sí que dispersa los pensamientos. Si alguien toca accidentalmente tu abrigo, puedes empezar a pensar que el abrigo es muy viejo y necesitas uno nuevo. Entonces puedes comenzar a preguntarte dónde conseguirás el dinero. Entonces puedes quedar absorto pensando en lo escaso que es tu salario, o cuánto se retrasó el último pago, o si lo recibiste tarde debido a la negligencia de un administrativo, y de lo malo que es. A continuación, puedes perderte en los pensamientos de cómo vas a ajustar las cuentas con ese administrativo. Todavía absorto en esta cadena de pensamientos, oírás al *Imam* decir “*Assalamo Alaikum wa Rahmatul’lah*” y terminarás tu oración sin haber realizado ninguna adoración real.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> ha prohibido todo tipo de movimientos extraños durante la oración. Incluso si hay guijarros en el lugar de la prostración, no deben ser retirados a menos que causen un dolor insoportable, y sólo por una vez. En resumen, todos los tipos de movimiento no relacionados con la oración deben ser evitados.

19. Realizad el *Qiyam*, *Ruku* y *Saydah* con atención. Cuando te pongas de pie para el *Qiyam* no pongas todo el peso sobre una pierna dejando la otra en suspensión. Cuando estás flojo, el enemigo puede dominarte. La holgura física conduce a la holgura espiritual.

20. El siguiente método ha sido utilizado en exceso por algunos Sufis. No soy partidario de llevar las cosas al exceso. Sin embargo lo mencionaré, pues puede ser beneficioso utilizado con moderación .

Hazrat Yunaid de Bagdad era un hombre santo de gran reputación. Uno de sus seguidores fue Shibli, un hombre sincero y justo. Shibli era el gobernador de una provincia. En una ocasión, cuando estaba presente en la corte del rey, un jefe tribal recibió un manto real en reconocimiento a sus servicios. El jefe estaba resfriado y sucedió que, justo en el momento en que estaba delante del rey, su nariz empezó a moquear, y el jefe no tenía pañuelo. Cuando pensó que el rey no le miraba, se limpió la nariz con el manto real; pero el rey se percató, y se mostró muy enojado, pues consideró que había deshonrado el ropaje real. Shibli, que sentía un gran temor a Dios en su corazón, se sorprendió tanto por este suceso que cayó inconsciente, y cuando recuperó la conciencia, renunció a la gobernación. Cuando se le preguntó el motivo, Shibli le dijo al rey: “Le diste un vestido a un jefe, y te pusiste tan furioso cuando lo deshonró. A mí me han sido concedidas tantas bendiciones por Dios. ¡Cuán grande será su castigo si no le doy las gracias!”

Luego fue a Hazrat Yunaid y le pidió ser admitido como alumno. Él le dijo: “No puedo aceptarte como estudiante, pues has sido gobernador y en esa posición has sido cruel con mucha gente.” Shibli imploró: “¿Hay algo que pueda hacer?” Yunaid le aconsejó que fuera a todas las casas de su zona para disculparse y ofrecer una compensación por los errores que había cometido. En consecuencia, así lo hizo.

Los relatos de la vida de Shibli registran que cada vez que detectaba algún tipo de pereza o distracción de pensamientos mientras ofrecía los *Nawafil*, se golpeaba con un palo, hasta que el palo se rompía. Entonces volvía a empezar. Al principio solía guardar con él un paquete de palos. Lo que hizo era excesivo, y creo que el islam no permite llevar las cosas a tales extremos. Sin embargo puesto que el problema se refiere enteramente a su propio ego, no puedo someterlo a crítica.

Hay una manera de disciplinar al ego, que no es excesiva. Siempre que tus pensamientos estén distraídos, identifica la parte que estabas recitando cuando los pensamientos comenzaron a dispersarse. Luego continúa recitando esa porción. El ego entonces se dará cuenta de que estás determinado a adorar a Dios. Esta comprensión eliminará una mayor confusión en los pensamientos y lograrás la paz y la concentración.

21. Hay otra técnica grande y útil. Una característica de los verdaderos creyentes es que:

عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۖ

...rechazan todo lo que es vano. (23:4)

Los que tienen la costumbre de mantener pensamientos vanos y frívolos, estarán sometidos a pensamientos similares durante la oración. Si se entrenan para no mantener tales pensamientos, se salvarán también de la distracción de dichos pensamientos durante la oración. Hay muchos que se complacen en las fábulas como es el caso del proverbial Sheij Chil'li de Irán. Estos pensamientos no sirven de nada. No se debe permitir que la mente se entregue a pensamientos conjeturales y superficiales. No hay, por supuesto, daño alguno en pensar en cosas útiles y beneficiosas. Son Particularmente inútiles los pensamientos de cosas pasadas que no pueden ser cambiadas. Preocuparse de tales cosas está ciertamente a la altura de la estupidez.

Es obvio que los esfuerzos humanos se centran en la dirección que son dirigidos. Si alguien enfoca su mente en pensamientos inútiles, pierde la capacidad de centrarse en lo útil. Por lo tanto, detén tus pensamientos frívolos, y vuelve tu atención a las ideas beneficiosas. Si haces eso, tu mente adquirirá el hábito de deliberar sobre ideas positivas. Pensar en otras cosas mientras se realiza una tarea es frívolo, salvo en algunos casos. La mente de una persona que ha sido entrenada para centrarse en lo útil, no pensará en otras cosas durante la oración.

22. La siguiente técnica es muy útil; lleva la espiritualidad a su cenit. En una ocasión, le preguntaron al Santo Profeta<sup>saw</sup>: “¿Qué es el *Ihsan* (la bondad)?” Él respondió: “Orad a Al’lah como si lo estuvieráis viendo; y como mínimo, sed conscientes de que Él os está viendo.”

Cuando te pongas de pie para la oración, imagina que estás de pie en la presencia de Dios y que puedes verlo, no en su forma física, sino en Su Gloria y Grandeza. Esto crea en la mente el temor a la grandeza y poder de Dios. La mente se cuida de no hacer nada inapropiado en ese momento. Si no puedes visualizar a Dios, cree, como mínimo, que Él te está mirando. Él es plenamente consciente de todo lo que estás haciendo. Piensa intensamente. Cuando dices *Alhamdulillah* (Toda alabanza pertenece a Al'lah) ¿la condición de tu corazón afirma ese espíritu? ¿O estás ocupado por completo en otros pensamientos distintos? Si la mente está ocupada en diferentes direcciones, adviértelo, y haz que tu corazón se una a lo que está siendo pronunciado por tu lengua.

El Santo Profeta<sup>saw</sup> dice que todo siervo de Dios que ofrece dos *Raka'at* con tal devoción que no se entrega a ningún tipo de comunicación con su ego, es liberado de todos sus pecados. Imaginemos, pues, el estatus de uno que permanece siempre en ese estado. Por lo tanto, la concentración plena en Dios durante la oración, no es un asunto ordinario.

Los métodos que os he descrito, con la Gracia de Dios, no deben ser tomados a la ligera. Actúa con sinceridad de conformidad con ellos. Si lo hacéis, seréis bendecidos enormemente.

Al concluir la oración, expresamos el familiar saludo islámico de "*Assalamo Alaikum wa Rahmatul'lah*". Este es un maravilloso indicador para mantener la concentración. Dices "*Assalamo Alaikum ...*" cuando vienes de alguna parte. Cuando un musulmán dice "*Assalamo Alaikum wa Rahmatul'lah*" al concluir su oración, está declarando que había ido a expresar su obediencia y servidumbre a Dios y ahora ha regresado. Está diciendo que trae el mensaje de paz y bendiciones para sus compañeros musulmanes. Puesto que siempre ha estado físicamente presente en ese lugar, el único significado es que su espíritu se postraba ante la presencia de Dios; estaba tan ocupado en la adoración, que estaba aislado y ausente del mundo. Decir "*Assalamo Alaikum ...*" en la conclusión de la oración indica que es esencial para un musulmán mantenerse alerta en la salvaguardia de su oración, porque él está, en ese momento, presente en la Corte de Dios Todopoderoso, que dice respecto de los musulmanes:

وَهُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ...

...y cumplen atentamente su oración. (6:93)

Satanás desea interrumpir sus oraciones, pero los musulmanes vigilantes salvaguardan sus oraciones de sus ataques.

Por lo tanto, todos deben salvaguardar sus oraciones. Cuando ofrezcas la oración, ten en cuenta que has entrado en la presencia de Dios. Cuando regreses, debes dar las buenas nuevas a los de tu derecha y a los de tu izquierda, de que les has traído la paz y las bendiciones. Pero si hay alguien que nunca ha acudido a la presencia de Dios, y que siempre ha permanecido absorto en sus propios pensamientos, estará expresando una gran mentira cuando diga: *“Assalamo Alaikum wa Rahmatul’lah”*, tratando de decir a la gente que está regresando de Dios, cuando nunca estuvo allí.

Haced todo lo posible por salvaguardar vuestras oraciones. Oponed una fuerte resistencia a Satanás, porque trata de manteneros alejados de Dios. Recordad que, incluso si toda vuestra oración se consumiera en una lucha constante, sin que os rindáis a Satanás, Al’lah considerará que estáis presentes en Su audiencia. Pero si cedéis, Él os dejará marchar. Continuar la lucha, pues al final tendréis éxito.

## LA PROCLAMACIÓN PÚBLICA COMO RECUERDO

Hasta ahora he mencionado tres tipos de *Zikr*: las oraciones prescritas, la recitación del Sagrado Corán y el recuerdo de Al'lah distinto de la oración, realizado en privado. Aún queda otro tipo de *Zikr*, que se realiza públicamente. Se hace de dos maneras:

1. Cuando nos encontremos con otros musulmanes, debemos hablar del Poder y la Gloria de Al'lah, y recordar Sus Bendiciones, en lugar de complacernos con conversaciones frívolas y vanas. Esto purifica el corazón y produce una impresión beneficiosa en los sentimientos más íntimos.

En una ocasión, el Santo Profeta<sup>saw</sup> salió de su casa y vio a algunas personas ocupadas en la oración en la Mezquita. Otros estaban sentados en un círculo hablando de la fe. Se unió a este último grupo y dijo: “Lo que estas personas hacen es mejor”. Esto muestra que la proclamación pública a veces es superior al recuerdo en privado.

Hay momentos en que el recuerdo en privado es esencial. Pero cuando hay muchas personas presentes, es de mayor beneficio la recitación pública para compartir entre sí las experiencias espirituales. Mantenerse al margen, en estas circunstancias, puede conducir a la pretensión. La exposición de los significados del Sagrado Corán también está incluida en este tipo de *Zikr*. Del mismo modo, invitar a los compañeros musulmanes a actos de bondad se cuenta como *Zikr*.

2. Luego está el *Zikr* que se realiza en los encuentros con los oponentes. Todas las religiones, aparte del islam, son culpables de actos de omisión o comisión a la hora de describir los atributos de Dios. Por lo tanto, describir el verdadero rango y gloria de Dios en sus reuniones constituye una forma de *Zikr*. Al'lah dice:

يَا أَيُّهَا الْمَدِينَةُ \* قُمْ فَاذْهَبِي \* وَرَبِّكَ فَكَبِّرِي

¡Oh tú, que te has envuelto en tu manto! Levántate y amonesta, y enaltece a tu Señor... (74:2-4)

Advertir a las personas y expresar la grandeza de Dios ante ellas, es considerado aquí como *Takbir*, que es parte del *Zikr*.

Para concluir, expresar los atributos de Al'lah a personas de otras creencias es *Zikr*. El capítulo 87 del Sagrado Corán (*Surah Al-Ala*) también señala el mismo hecho. La palabra *Zikr* se ha utilizado específicamente para tales actividades en el *Surah Al-Ala*, que dice:

فَذَكِّرْ إِنْ نَفَعَتِ الذِّكْرَىٰ ط

*Sigue, pues, amonestando; en verdad, la amonestación es provechosa. (87:10)*

### LOS BENEFICIOS DEL ZIKR

Ahora me referiré a los beneficios del *Zikr*.

1. El mayor beneficio del *Zikr* es que conduce al agrado de Dios, no sólo como cualquier otra buena acción, sino de una manera especial.

La recompensa de un acto es proporcional a su importancia. Dios Todopoderoso dice acerca del *Zikr* que es el más grande de todos los asuntos. En otro lugar del Sagrado Corán, dice:

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي  
مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكَنٍ طَيِّبٍ فِي  
جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَرِضْوَانٍ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ  
هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ \*

*Al'lah ha prometido a los creyentes, hombres y mujeres, Jardines por los que corren ríos, en los que habitarán; y moradas deliciosas en Jardines de Eternidad. Pero el agrado de Al'lah es lo más grande de todo. Es el triunfo supremo. (9:72)*

La mayor recompensa es el placer de Al'lah. La mayor de todas las recompensas sólo puede ser el resultado de la mayor de las acciones, que es el *Zikr*. Por lo tanto la recompensa del *Zikr* es la satisfacción de Al'lah. En el versículo anterior Dios Todopoderoso distingue el agrado de Al'lah de otras recompensas. Esto muestra que es distinta, y la más grande de todas. De hecho, para un verdadero creyente no puede haber ninguna recompensa más alta que recibir el agrado de su Señor.

Al'lah ha indicado claramente que si realizas *Zikr-i-Ilahi*, el mayor de todos los actos, recibirás el agrado de Al'lah, la mayor de todas las recompensas.

2. El recuerdo de Al'lah puede conducir al confort y a la paz del corazón. Al'lah dice:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ  
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ\*

*Quienes creen y cuyos corazones hallan sosiego en el recuerdo de Al'lah. ¡Ay! En el recuerdo de Al'lah es en lo que los corazones pueden hallar sosiego... (13:29)*

Los corazones encuentran consuelo en el *Zikr*. ¿Por qué? Porque la ansiedad se origina por el miedo a una calamidad inminente. Si un hombre cree que existe un remedio para cada dolencia, no estará preocupado. Cuando alguien recuerda a Al'lah y se da cuenta de que con Sus poderes ilimitados Él puede eliminar todo tipo de dificultades, su corazón lo conforta diciendo: “¿Por qué tengo que preocuparme? Tengo a Dios Todopoderoso; Él hará desaparecer ciertamente mis problemas”. Estos pensamientos crean tranquilidad.

3. Al'lah hace amistad con el que dedica su tiempo a Su recuerdo. Él le asigna un lugar en Su audiencia incluso en esta vida. Como dice:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَأَشْكُرُونِي وَلَا تَكْفُرُونِ

*Acordáos, pues, de Mí, y yo me acordaré de vosotros; y sed agradecidos y no ingratos Conmigo. (2: 153)*

Al igual que los reyes mundanos invitan a las personas a su audiencia real cuando están complacidos con ellas, así también lo hace Al'lah.

4. Recordar a Al'lah le salva a uno de los pecados. Dios Todopoderoso dice en el Sagrado Corán:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ  
الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ  
وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ\*

*Recita lo que te ha sido revelado del Libro, y cumple la oración. En verdad, la oración preserva a la persona de la obscenidad y del mal manifiesto, y el recuerdo de Al'lah es en verdad la mayor virtud. Pues Al'lah sabe lo que hacéis. (29:46)*

La oración te salva de la indecencia y del mal. Como dije antes, la oración es una forma de recordar a Al'lah. Por lo tanto, recordar a Al'lah salvaguarda contra los pecados. El *Zikr* es poderoso. Cuando cae sobre la cabeza de Satanás, lo aplasta hasta morir, y ya no te incita al mal.

5. Recordar a Al'lah fortalece los corazones y promueve el espíritu de lucha contra el mal. Tal como Dios Todopoderoso dice:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ  
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ \* ٤

*¡Oh creyentes! Cuando encontréis un ejército, permaneced firmes, y recordad mucho a Al'lah para que triunféis. (8:46)*

Según este versículo la manera de enfrentarse a un enemigo fuerte es recordar a Al'lah con frecuencia.

6. La persona que recuerda a Al'lah tendrá éxito en todos sus asuntos, a condición de que recuerde a Al'lah con la máxima fidelidad. Esto lo prueba el versículo que recité antes, donde Al'lah dice:

وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ٤

*...y recordad mucho a Al'lah para que triunféis... (8:46)*

7. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dice que en el Día del Juicio hay siete clases de personas que recibirán la sombra de la Misericordia de Al'lah. Uno de ellos son las personas que recuerdan a Al'lah. El Santo Profeta<sup>saw</sup> agrega que será un día penoso. Nadie habrá visto nunca algo semejante. Ese día la ira de Al'lah será grande porque todos los malvados serán llevados ante Él, y el sol se acercará. ¡Ciertamente será afortunado todo aquel a quien en ese día se le conceda la sombra de la Misericordia de Al'lah!

8. Al'lah acepta las oraciones de aquellos que le recuerdan. Las oraciones mencionadas en el Sagrado Corán comienzan con el *Zikr*, es decir, el *Tasbih* y el *Tahmid*. La primera oración está contenida en el *Surah Al-Fatiha*. Comienza con versículos que consisten exclusivamente en *Zikr*.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ \* الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ١  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٢ \* مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٣ \*

*En el nombre de Al'lah, el Clemente, el Misericordioso. Toda alabanza sólo pertenece a Al'lah, el Señor de todos los mundos, el Clemente, el Misericordioso, Dueño del Día del Juicio.. (1: 1-4)*

Luego viene la porción, que en parte es para Dios y en parte para el hombre:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ط

*A Ti sólo te adoramos y a Ti sólo imploramos ayuda.. (1:5)*

Al final viene la súplica:

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ \* صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ  
عَلَيْهِمْ \* غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ \*

*Dirígenos por el camino recto, el camino de aquellos a quienes Tú has concedido Tus bendiciones, de los que no han incurrido en Tu enojo y de los que no se han extraviado. (1: 6-7)*

El Surah Al-Fatiha es una oración; pero Dios Todopoderoso la comienza con el recuerdo y la termina con la súplica. Observamos el mismo fenómeno en el mundo. Cuando viene un mendigo, primero elogia al amo de la casa y luego presenta su súplica.

Del mismo modo, cuando el hombre acude a mendigar a Al'lah, debe reconocer primero la autoridad de Dios y admitir su propia debilidad. El Profeta Jonás<sup>as</sup> hizo lo mismo cuando lloró en la profundidad de la oscuridad diciendo:

... لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ ط إِنَّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

*...No hay Dios sino Tú, Santo eres Tú. He sido en verdad de los injustos. (21:88)*

Primero expresó la gloria de Dios, y luego declaró la condición en la cual se encontraba él mismo. Además, el Santo Profeta<sup>saw</sup> atribuye la siguiente declaración a Al'lah: “El que permanece ocupado en Mi recuerdo recibe más de Mí que los que simplemente se dedican a pedir”. Este Hadiz no significa que no debes pedir a Dios. El Surah Al-Fatiha, que es la Madre del Libro, combina el *Zikr* con la oración. Tanto el Sagrado Corán como el Hadiz nos enseñan muchas súplicas. Este Hadiz sólo significa que aquel

que no realiza el *Zikr*, pero que sólo hace súplicas y peticiones, recibe menos que el que sigue orando por lo que necesita y además se toma el tiempo para realizar el *Zikr*.

9. El *Zikr* es un medio para recibir el perdón de Al'lah por los pecados. El Santo Profeta<sup>saw</sup> dice que a la persona que realiza el *Takbir*, el *Tahmid* y el *Tasbih* se le perdonan todos sus pecados, incluso si tales pecados son tan incontables como la espuma del mar.

10. El *Zikr* agudiza la percepción. Quien recuerda a Al'lah descubre verdades y puntos de sabiduría con los que él mismo se sorprende. Dios Todopoderoso dice:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
لَايَةً لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ؕ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا  
وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ؕ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ \*

*En la creación de los cielos y la tierra y en la sucesión de la noche y el día hay sin duda Signos para los hombres sensatos; que se acuerdan de Al'lah cuando están de pie, sentados y tumbados sobre su costado, y meditan en la creación de los cielos y la tierra: “Señor nuestro, Tú no has creado esto en vano; no ¡Santificado eres Tú!; ¡sálvanos, pues, del castigo del Fuego! (3: 191 - 192)*

11. Recordar a Al'lah conduce a la virtud. Hay un Hadiz en el que el Santo Profeta<sup>saw</sup> atribuye la siguiente declaración a Dios Todopoderoso: “Cuando un siervo mío me recuerda en su corazón, Yo lo recuerdo en privado y si me recuerda en público, Yo lo recuerdo en público...”

Este Hadiz muestra que cuando, por ejemplo, una persona dice, “¡Santificado seas Tú, Oh Al'lah!”, Al'lah se lo devuelve con la bendición de “que tú también te conviertas en santo y purificado”. Y si Al'lah lo dice, ciertamente alcanzará la purificación. Del mismo modo, cuando un hombre glorifica el nombre de Al'lah delante de otras personas, Al'lah eleva su buen nombre entre la gente. El mundo lo reconoce como un hombre justo.

Es propio de la naturaleza humana que si te asocias a menudo con alguien, tu amor y afecto hacia él aumenta. Las personas comienzan incluso

a amar al pueblo o a la ciudad en la que viven. Cuando alguien recuerda a Dios día y noche, y menciona Su nombre, su amor por Al'lah aumenta gradualmente.

Estos, en resumen, son los beneficios de recordar a Al'lah. Rezo para que Al'lah haga que sean provechosos para mí y para todos vosotros. Amén.